

Órgano Informativo de la Escuela de Lancaster, A.C.

# FULCRUM®

Dame un punto de apoyo y moveré al mundo

Arquímedes



RESILIENCIA  
y los desafíos del  
CAMBIO 30

# Directorio

Órgano Informativo de la Escuela de Lancaster, A. C.

## Comité de Apoyo Académico

Carolina Alvarado  
Georgina Aportela  
Paola Arroyo  
Claudia Castellanos  
Camila Colina  
Pita Espriu  
Tom Gething  
Sergio Iris  
Yoliliztli Juárez  
Víctor Manuel Lupián  
Emmanuel Protin  
Anselmo Ramos  
Ricardo Sánchez

## Comité Editorial Estudiantil

Carolina Pérez Palacios  
Cosmo Elio Santiago González M.  
Chiara Díaz-Infante Posadas  
Bruno Castellanos Rivas  
Carmen Tapia Alvarado

## Directorio de CAS

Carolina Pérez Palacios  
Cosmo Elio Santiago González M.  
Chiara Díaz-Infante Posadas  
Bruno Castellanos Rivas  
Carmen Tapia Alvarado  
María Inés Rhoads Margain  
Bruna Laríos Lozano  
Daniel Yankelevich  
Fahara Vázquez Torres  
Ana Valeria Santoyo Olveres  
Cassandra Solorio

**Edición:**  
Carolina Alvarado

**Formación:**  
Víctor Manuel Lupián

**Viñetas:**  
Carmen Tapia Alvarado  
Carolina Pérez Palacios  
Amelia Aceves Malecki

**Portada:**  
Carmen Tapia Alvarado  
Carolina Pérez

**Revisión de estilo:**  
Carolina Alvarado

**Impresión:**  
Impresos y acabados  
Pérez-Hernández

# FULCRUM®

La Escuela de Lancaster A. C. promueve la formación de individuos pensantes y sensibles, con confianza en sí mismos, que acepten y promuevan la diversidad y los derechos humanos, y rechacen cualquier forma de discriminación, lo cual requiere de todos los miembros de nuestra comunidad una actitud abierta al diálogo, dispuesta al cambio y congruente con los valores Lancaster.

FULCRUM significa “punto de apoyo” y bajo este concepto nos reunimos periódicamente un grupo conformado por madres y padres de alumnos de todos los niveles educativos, representantes de las mesas directivas de las tres Asociaciones de Padres de Familia y personal docente, administrativo y directivo de la escuela.

Nuestro interés al editar esta publicación tiene el doble propósito de ofrecer a la comunidad un medio de comunicación que informe sobre las actividades de apoyo académico que cotidianamente se realizan en el Lancaster; así como crear un espacio impreso que promueva el análisis y la reflexión de los aspectos que conforman el proyecto Lancaster: un proyecto dinámico y en permanente construcción. Por ello, cada número del boletín es monográfico, destaca un aspecto particular del proyecto escolar y cubre una temática orientada a tratar tanto aspectos académicos como sociales, propios del entorno escolar.

Quienes colaboramos en la edición de este boletín coincidimos en que una comunidad más y mejor informada será más participativa y estará mejor orientada para la cabal consecución de una de las metas fundamentales de nuestra escuela: consolidarse como una organización de aprendizaje.

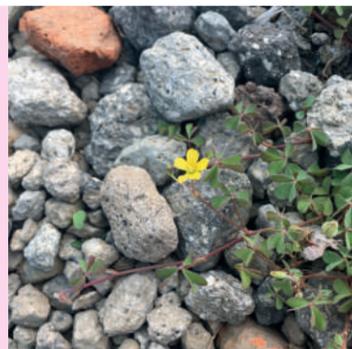
Cada miembro de la comunidad Lancaster tiene algo único y valioso que ofrecer, por ello, exhortamos a nuestros lectores a que participen activamente en FULCRUM, ya sea mediante su incorporación al Comité Editorial, o a través de sus colaboraciones, ideas, sugerencias y comentarios.

Participa en FULCRUM®.  
Todo el apoyo es bienvenido.  
Ponte en contacto  
y colabora con Lancaster

FULCRUM, Año 18, No.30, diciembre 2021, es una publicación anual editada y distribuida por La Escuela de Lancaster, A. C. Calle Prolongación 5 de Mayo No. 67, Col. San Pedro Mártir, Alcaldía Tlalpan, C. P. 14650, Tel. (55) 5666-97-96, [www.lancaster.edu.mx](http://www.lancaster.edu.mx). Editora responsable: Carolina Alvarado Graef. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2013-021211344800-102, ISSN: en trámite, ambos otorgados por el Instituto Nacional de Derecho de Autor, Licitud de Título y Contenido No. [EN TRÁMITE] otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresa por Impresos y Acabados Pérez-Hernández-Pérez Martínez Juan-Calle Vicente Riva Palacio No.68, Col. Miravillas, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México, C.P. 57410. Este número se terminó de imprimir el 20 de diciembre de 2021 con un tiraje de 1,000 ejemplares. El contenido y opiniones de los artículos de esta revista son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan de manera alguna el punto de vista de los editores ni de La Escuela de Lancaster, A. C. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de La Escuela de Lancaster, A. C.

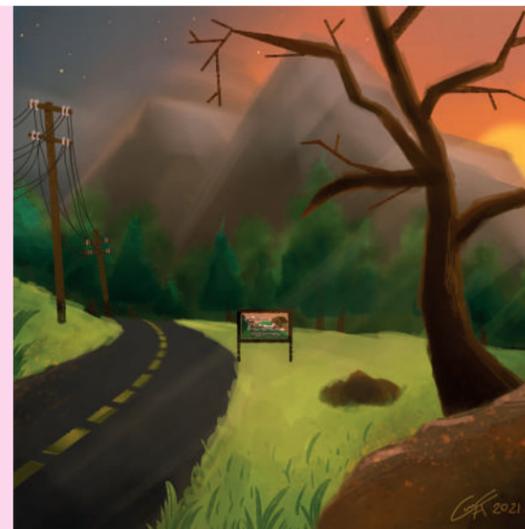
- 7 Lo mínimo indispensable  
*Por Carolina Alvarado Graef*
- 10 Comité Editorial Estudiantil  
Cercanía  
*Por Cosmo Elio Santiago  
González Muñoz*

# Editorial



- 13 Resilience  
*Por Charlotte Crossland*
- 18 Sobre enfermedades  
miedo y odio  
*Por Tatiana Laks  
Castañeda*
- 29 Las personas  
resilientes  
no nacen...  
se hacen  
*Por Víctor M. Lupián*
- 37 Las redes  
sociales  
arrebatan el ser  
*Por Cosmo Elio Santiago  
González Muñoz.*
- 39 Creativity in  
Times of Crisis  
*By Emmanuel V. Protin*

# Artículos



- 43 Resiliencia en tiempos  
de COVID-19  
*Por Paola Kuri*
- 58 My family's trail  
of boronitas  
*Por Carolina Alvarado Graef*
- 64 La educación en México:  
retos de un mundo  
tecnologizado después de  
la pandemia  
*Por Alejandro Díaz-Infante Posadas,*
- 66 ¿Por qué nos cerramos  
ante el conocimiento?  
*Por Ilana Almaraz Loeza*
- 70 A los muertos hay  
que pedirles permiso  
*Por Yadira Mena Flores*

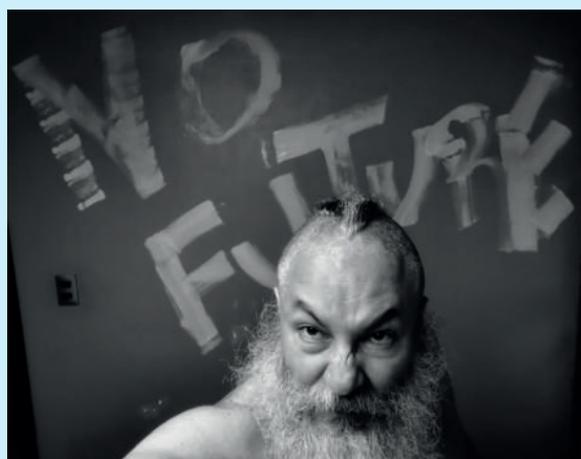
- 82 Dos mil veinte,  
un año de cambios  
*Por Alejandro Díaz-Infante  
Rendón*
- 100 ¿En qué medida  
las hambrunas  
y epidemias  
provocan cambios  
económicos y  
sociales?  
*Por Adrián González Adamuz*
- 108 Resilience in Times  
of Grief  
*By Jack W. A. Little,*
- 111 Resiliencia y los  
desafíos del cambio  
*Por Julieta Ledesma*
- 112 Vida en la escuela  
*Por Georgina Aportela*
- 114 Reseña del evento  
del lanzamiento  
de FULCRUM 29  
“Diversidad e  
inclusión”  
*Por Sergio Iris Peña*



**22 Claudia Castellanos Tamez**  
Por Carolina Pérez Palacios

**49 Fernando Aceves**  
Por Cosmo Elio Santiago González Muñoz

**72 Enrique Portillo Venegas**  
Por Carmen Tapia Alvarado



**104 El antes y después de la industria de organización de eventos**  
Por Bruno Castellanos Rivas

**125 Mario Carrillo Zamudio**  
Por Iker Calleja Carrillo

**131 Silvana Aiello Kuri, Bernardo Coss Aportela, Santiago Turcott Ilanes, Diego Urbina Espriu, Lila Urbina Espriu**  
Por Cosmo Elio Santiago González Muñoz y Carmen Tapia Alvarado

**136 Interview with students Alexia Thomae, Max Thomae, and Antonella Aiello**  
Por Carmen Tapia Alvarado

**127 Un marciano visita a los niños de Rey Yupanqui**  
Por Chiara Díaz-Infante Posadas

**134 Giselle Montes de Oca Rojas: “Extraño el recreo, los juegos y también extraño los salones”.**  
Por Chiara Díaz-Infante Posada

**140 Escuela y vida durante la cuarentena: Daniel y Ángel Silva Martínez del Cañizo**  
Por Bruno Castellanos Rivas

**145 Entrevista a niños de preescolar**  
Por Carolina Pérez Palacios

**150 Ivanna Azyadeh León González,**  
Por Carmen Tapia Alvarado



# Poesía

**12 Continuar**  
Por Bruno Castellanos Rivas

**42 The Garden**  
Jack W. A. Little,

# 168



**27 Jack and Emily,  
the Best Friends**

Por Amaranta Fernández  
Vargas

**34 La sirena del espacio**

Por Ana Lucía Ferrer Sánchez

**59 The Gnomes and  
the Night Blooming  
Flower**

Por Rebeca Mena Fuentes

**57 Un día de clases  
en línea**

Por Valentina Rojas Navarrete,

**69 El vértice**

Por Carolina Pérez Palacios

**78 El niño y el tigre  
blanco**

Por Aarón Salvador Gallardo Alva

**81 El reloj del tiempo**

Por Rafael Gutiérrez Castro

**83 La ropa perdida**

Por Constanza Ferrer Sánchez

**90 La luz**

Por Carolina Pérez Palacios

**93 Amaris**

Por Carmen Tapia Alvarado



Ilustración: Carmen Tapia Alvarado

**Editorial****LO MÍNIMO INDISPENSABLE**

Por Carolina Alvarado Graef, mamá de Carmen (L6)

El camino que hemos ido siguiendo en este periodo de aislamiento ha representado también un recorrido hacia nuestro interior. Así, de golpe, nos empezó a quedar muy claro qué era lo verdaderamente prioritario.

Quien me conozca un poco sabrá que siempre he sido fan de las historias sobre el fin del mundo, las novelas postapocalípticas y —ya en plan de confesión— he de admitir que hasta he leído sobre preppers y sus búnkers. Siempre me ha causado una curiosidad truculenta ponerme a pensar qué necesitaría para pasar un periodo largo de aislamiento.



¿Qué sería lo mínimo indispensable que necesitaría para sobrevivir? ¿Qué necesitaría en esa comuna? Pienso en agua, comida, refugio... Pienso en fuentes de energía, medicina, herramientas... Pienso en libros, música, películas. Una especie de ¿qué te llevarías a una isla desierta? pero con escenarios catastróficos ya sean más realistas o de invasiones alienígenas o androides asesinos.

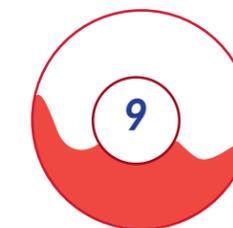
Y llegó el 2020 y nos tuvimos que encerrar y mantenernos alejados de familiares, amigos, compañeros de trabajo. Aunque hemos hecho un esfuerzo por conservar esos vínculos, por seguir en contacto a través de las pantallas, nos hemos ido percatando de que nada puede sustituir en realidad a la presencia física, la cercanía con las otras personas, la experiencia de vivir algo con otros seres humanos como una clase, un concierto o una película en el cine.

Hoy ya me he percatado que lo mínimo indispensable no era necesariamente lo que yo imaginaba en mis fantasías apocalípticas. Lo mínimo indispensable incluye la vida en comunidad, el encuentro en el estacionamiento de la escuela, platicar en la fila del súper, cantar a coro con miles de personas en un estadio. Sentirse parte de un grupo pasa necesariamente por el contacto físico real, dar la mano, un abrazo, la calidez de una mirada y una sonrisa. El lenguaje corporal no se transmite bien en las dos dimensiones estériles de las pantallas. Se extraña el bullicio de una reunión donde varias personas hablan al mismo

tiempo, sin tomar turnos, y eso tampoco se traduce al zoom. Se pierde algo, un dinamismo, una alegría, una tensión que no hay en las conversaciones tan ordenadas y reglamentadas que tenemos en línea.

Una manera de compensar un poco esa falta de intimidad en nuestras ciberrelaciones, esa falta de cercanía física que estamos viviendo, ha sido acostumbrándonos a transmitir nuestras vidas tras bambalinas. Comparto que estoy trabajando desde mi cama, mi cocina con los platos sin lavar, mis espacios. Pero de todas formas a mí sí me faltan abrazos, me faltan las bromas inofensivas y los chistes locales que suele haber en las convivencias cotidianas. Reírme con los demás, compartir una comida, todas estas cosas que dábamos por sentadas hoy ya se integraron en mi maleta de emergencia y las considero parte de “lo mínimo indispensable”.

Para este número de Fulcrum tuvimos que aprender a hacer una publicación entera a distancia. Como comité, tomamos varias decisiones que abrirán un nuevo camino para la revista: creamos un Comité Editorial Estudiantil que ha trabajado arduamente tanto en la creación de contenidos como en la difusión y el diseño de la revista, lanzamos una cuenta en Instagram y empezamos un proyecto de blog. Las ilustraciones y arte de la revista, por primera vez, serán todas originales y creadas por miembros de la comunidad. También tuvimos una gran participación estudiantil que las y los lectores podrán disfrutar en forma de artículos, cuentos, poemas, dibujos y



entrevistas. Es muy interesante registrar la percepción que tienen los niños y los jóvenes de la cuarentena, la pandemia y todos los cambios que hemos vivido en los últimos meses. Como siempre, también tenemos artículos y arte de padres de familia, maestros y personal de la escuela. Cada publicación tiene una visión diferente sobre la situación y aporta mucho desde su

perspectiva única.

Esperamos que este número se convierta en un registro de los acontecimientos históricos que vivimos así como un marcador del inicio de cosas nuevas y mejores que, con el tiempo, se integren a nuestra mochila de indispensables.





Ilustración: Carmen Tapia Alvarado

## Editorial

# Cercanía

Por **Cosmo Elio Santiago González Muñoz**, estudiante (L6)

Esta entrega de Fulcrum podrá convertirse en el detonante de una inmensa cercanía en nuestra comunidad; todo aquel que se aventure a través de los párrafos de esta revista va a poder sentirse cercano a los colaboradores de este número, sea cual haya sido su contribución al contenido. Porque de algo estoy seguro, lo único que nos ha unido durante la pandemia ha sido el intercambio de ideas. Muchos dirán que verse y escucharse a través de una pantalla es cercanía, pero es todo lo contrario: eso no es más que la representación de nuestra lejanía. Por otro lado, el intercambio de ideas ha mantenido unida a la humanidad durante

tiempos de paz y tiempos de guerra, tiempos de lejanía y tiempos de cercanía. De ahí la importancia del intercambio de ideas que puede ser más cercano que un abrazo, más cercano que un apretón de manos. Vernos en las pantallas, escucharnos a través de las bocinas, comunicarnos a través de nuestros pulgares, vernos sin vernos, ha hecho de este año uno de los años con menos cercanía en la historia. Y no me refiero a una cercanía de poder vernos, besarnos y abrazarnos, sino a una cercanía a través de las discusiones sobre nuestros pensamientos. Esta entrega ha estado rodeada de mucha emoción por una gran variedad de razones. La primera

es que leer las ideas de los demás no solo es enriquecedor sino que te acerca al escritor; la otra es que durante el largo proceso de creación de esta entrega de Fulcrum, ha habido un intercambio constante de ideas y opiniones: yo proponía una cosa y otro la complementaba, alguien proponía algo y todos opinábamos. Todos nos escuchábamos y todo este proceso de creación se ha llevado a cabo a través de la lejanía de las pantallas pero acompañado de una inmensa cercanía en el intercambio de ideas. Tengo que decir que en mucho tiempo durante la pandemia no me había sentido tan cercano a un grupo de personas como me sentí durante el proceso de terminar la revista. Y lo que usted tiene en las manos es el conjuro y conjunto de ideas no solo del comité editorial sino de todos los escritores, escritoras y escritorxs. Y le advierto que la revista está plagada de ideas y opiniones, desde la portada hasta la contraportada. Por cualquier lugar donde pasen sus ojos ya pasaron las ideas, en los artículos, en los dibujos, en la paleta de colores, en el tipo de letra, en el uso de las palabras: todo lo que está trabajado en esta entrega ha sido posible a partir de la cercanía del trabajo en equipo. Todos contribuimos, todos colaboramos, todos opinamos, todos fuimos cercanos y ahora usted como lector también lo estará de todos los que colaboramos, de todo aquel que haya plasmado sus ideas y opiniones a través de esta y las hojas por venir. Así como esta revista me trajo cercanía, a usted también se la traerá.

Por otro lado, me encantaría presentar e invitar a todos los alumnos de la Escuela de Lancaster a formar parte del Comité Editorial Estudiantil, el cual fue creado este mismo año y, por lo mismo, aún somos

pocos los integrantes. Estamos: Carolina Pérez, Carmen Tapia, Bruno Castellanos, Chiara Díaz-Infante y, su servidor, Cosmo. La idea de este comité editorial es que los estudiantes no asuman un rol secundario en la creación de la revista sino, por el contrario, que trabajen en ella de manera directa y con completa libertad de acción. Además de los textos que contribuimos, también nos dividimos otros aspectos de la creación de la revista. Por ejemplo, Carolina, Carmen y Chiara están encargadas de todo el diseño gráfico y ellas solas, y de manera completamente independiente y con total libertad, han diseñado, sugerido y opinado sobre cómo se verá la revista. Bruno Castellanos está encargado de la revisión de estilo y la corrección ortográfica y yo he estado encargado de escribir guiones, hacer promoción y ayudar en lo que se pueda. Aprovecho este momento para invitarles a ustedes, alumnos de Lancaster, a formar parte del Comité Editorial Estudiantil de Fulcrum. Necesitamos nuevas ideas, nuevas miradas, porque aunque ya se tenga finalizada esta entrega de Fulcrum, se comienza a planear la siguiente con un tema diferente, con aproximaciones diferentes. En Fulcrum nada es igual, los retos cambian, las tareas cambian, las ideas cambian. Cada entrega es una exploración diferente que precisa de nuevos exploradores. Sin más que decir, las puertas del comité estarán siempre abiertas y cabe recalcar que en el proceso de crear una revista se requieren habilidades infinitas. La revista Fulcrum es un todo y, aunque cada uno tenga su propio talento, todos trabajamos en la creación de su conjunto.

Escríbenos a [ceefulcrum@lancaster.edu.mx](mailto:ceefulcrum@lancaster.edu.mx) o síguenos en Instagram [@fulcrum.lancaster](https://www.instagram.com/fulcrum.lancaster)



Por Bruno Castellanos Rivas, estudiante (F4)

*Lo único que resta es continuar,  
a pesar de los días que crecen y proliferan,  
inmisericordes arquitectos  
de una ciudad perpetua.*

*Lo único que resta es continuar,  
caminar por estas calles crípticas,  
siempre al corazón del laberinto,  
siempre entre luz y sombra,  
y las horas que se confunden  
entre los follajes.*

*Al mediodía,  
su presencia aparente en cada momento,  
sucumbir al fulgor  
es rendirse ante el tiempo,  
repudiar la temporalidad inherente,  
desdeñar la historia  
y desafiar al presente,  
y perder.*

*La ambición del tiempo es insaciable,  
por eso,  
entre las dunas y los espejismos,  
bajo el fulgor del mediodía  
o la omnisciencia de una ciudad eterna,  
solo resta continuar.*

## EN TIEMPOS DE ANSIEDAD Y ESTRÉS

Por Juan Pablo Ramírez  
Maestro Diligencias



LA COCINA PUEDE SER  
EL ABRAZO QUE TANTO NECESITAMOS.

# Resilience

*For Charlotte Crossland, Headteacher, mother of 2*

**T**he 2020-2021 school year has not been our brightest academic period. Some might even describe it as bleak and tenebrous. We have been faced with challenges regarding our health, our social lives, and our economy. Many have lost their jobs, or suffered from severe reductions in their income and their ability to do anything about it. The incidences of depression and anxiety disorders across the general population (and around the world) has seen a steep rise (one meta-analysis suggests the number of diagnoses could be up to seven times higher) (Bueno Novito, García García et al., 2021). So, what is it that makes the difference between those who choose to give up and those who choose to go on, and even thrive in these situations? Resilience must be a major component.

Resilience has been a key component of educational development and planning for a long time. In 2016, when Angela Duckworth published her work, *Grit: The Power of Passion and Perseverance*, there was a renewed interest in —and focus on— this concept, as resilience was promoted as one of the

Imágen: Carmen Tapia Alvarado

key elements required if you wanted to develop grit or help your students develop it.

Tenacity is a clear bonus value for anyone and everyone living through a pandemic; this one has tried our mental acuity to its limits in so many ways. Tenacity has been the number one attribute that students, teachers and parents have needed in order to face the challenges of a constantly changing landscape.

I believe this is one of the benefits that we will also be able to reap over the coming years. Resilience is something that is innate in human beings, and children in particular are experiencing so much growth, both physical and mental, on a daily basis that the idea of them not being able to adapt and endure on a fundamental level is nonsense. The circumstances of a national “lockdown” and the necessity borne of online schooling have demanded that students dig deep and use these innate abilities even more than we might expect.

So why is there still so much talk of schools needing to teach students how to be resilient? Why is it that some people are so much more resilient than others?

Resilience is about taking risks. It’s about stepping out of your comfort zone and being willing to try something even when you are not sure that it will work. It’s not just, as some might suggest, about persisting at something—it is rather about knowing when to change course, about realizing when you have to “recognize when something isn’t working, reevaluate

and try something new.” (Couros & Novak, 2019) It is no longer considered solely in terms of endurance and being able to carry on and most modern definitions include this aspect of learning and growing.

Without challenge there can be no progress. Those of you who participate in a sport or who have learnt (or are learning) to play a musical instrument know this to be true. If you just “keep going” with what you already know, you will plateau, you will be really good at that one song, or that one move, but you will not improve. In order to make progress, you have to try something a little more difficult, something that builds on the skills you have been practicing.

My life has brought me many experiences, covering a pretty wide spectrum from the worst to the best. Each one of these experiences has taught me something, but the ones at the “soul destroying” end of the spectrum are the ones from which I have learned the most. They are the times when I have really been able to learn lessons about myself, who I am and who I want to be. When we have to struggle, we focus on finding solutions to relieve the situation as quickly as possible—and a lot of what we have experienced during this year we have interpreted, rightly or wrongly, as struggle and this has, hopefully, allowed us to function.

As I am sure you can imagine, taking on an exciting new role as the headteacher of a new school was something that I was very much looking forward to. Though a little daunting, I was delighted to have the

thrilling opportunity to join a new community and see how I could support it in growing and thriving. It was a minor setback when I began working with the team over the summer on ensuring a workable hybrid programme for our return to classes. Not exactly what I was expecting, but I love a challenge. And it was a good job because, as we all know, that is not where the unexpected ended.

Over the course of the year, there have been myriad challenges, of varying degrees, and I feel that my resilience has been put to the test more than once. These challenges stimulate our ability to respond and to seek the most effective solution to maneuver around, over or under whatever obstacle we have encountered. Being able to meet those complications head on and keep going in a steady direction is what this year has been all about. I would venture to say that this is true in ways big and small for every member of the Lancaster community this year.

Students of all ages have had to build their resilience. Firstly, to adjust to the online learning environment and dynamic, and then to accept that this was a long term arrangement. They have had to acquire new skills and knowledge above and beyond those that would normally be expected. They have had to deal with internet failings and the difficulties of communicating electronically. They have had to adapt to a new social paradigm where they can only interact with their friends and family through a screen.

This is also equally true of parents and staff

who have had many of the same problems, but in different ways and with a different weight. There have been many economic repercussions that have had to be taken into consideration. I have heard many stories of families who have reinvented their businesses and rearranged their personal lives in beautiful examples of resilience. Teachers have had to adapt to a completely new way of thinking about their classes and find new, innovative ways to ensure that all students are able to access and benefit from the curriculum on offer. Our tutor programme has faced new and sometimes challenging situations and has found ways, time and time again, to continue supporting students and families. The timetable has been a constant challenge in all areas of the school, albeit in different ways.

For me, this is the importance of resilience. Being able to pick yourself up and look at what has gone wrong (or is currently in the process of going wrong) and adjust your pathway. We have to nurture resilience and give students the opportunity to practice the art. Learning how to deal with setbacks and adversity in a safe and secure learning environment can really pave the way for students to be better equipped to deal with other difficult situations, both in and out of school, when they arise. So we work to help our students develop persistence, self-regulation and reflection so that they have the tools to be resilient. In the process, we are also developing intrinsic motivation: when a student can see the way to improve their own learning and enhance their own performance, they are more likely to



Imágen: Carmen Tapia Alvarado

engage positively with school. This intrinsic motivation is another elusive element that we are always talking about in one guise or another in education. We know that the best students have it, but we often struggle to be able to cultivate it in our students. So it really is a win-win situation.

Perhaps another element of resilience is the ability to see the silver lining, or rather to seek out your silver lining in times that seem dark. This is definitely a skill that I see time and time again in our teachers and administrators. In our drive to ensure that students really are at the centre of everything we do, we are able to see and develop genuine benefit out of a situation that could simply be stark and catastrophic if we left it alone.

So, to distill the essence of what resilience means to us at Lancaster, what we see that allows our community to continue to thrive even when faced with tremendous adversity, I would surmise the following: it is already inside each of us and a supportive, adaptable environment will help us to develop it. We cannot be afraid to take risks; if it all goes wrong, we can analyse the result and try something new. You cannot fear challenge. It may well be difficult, but that is what makes it worthwhile. Finally, we should not be scared to follow our instincts—we are always trying to find alternative approaches and solutions and each one of us knows what will work best for us as we move forward.

#### Sources

Bueno Novito, Garcia Garcia, et al (2021). *Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies*. International Journal of Clinical and Health Psychology, Vol 21 Issue 1.

Couros G & Novak K (2019). *Innovate Inside the Box*, IMPress.

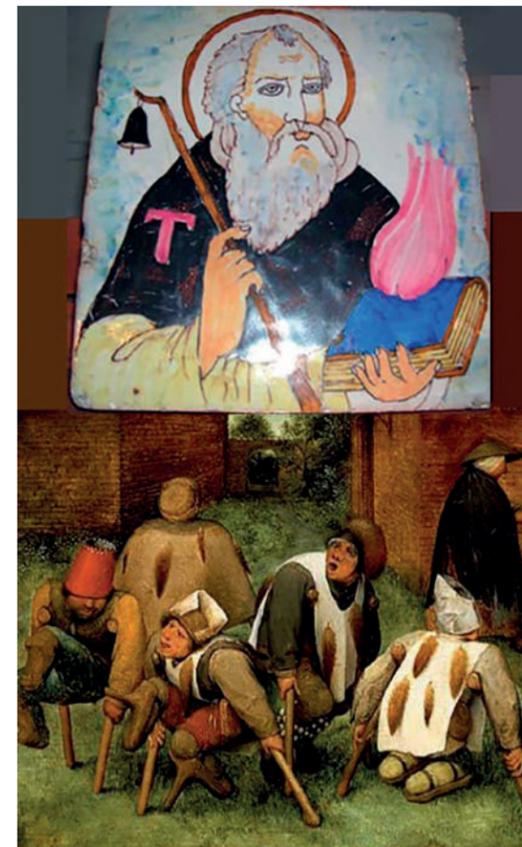


Imágen: Carmen Tapia Alvarado

## SOBRE ENFERMEDADES, MIEDO Y ODIO

Por **Tatiana Laks Castañeda**, estudiante (L6)

Cuando pensamos en la palabra “epidemia”, inmediatamente nos viene a la mente la palabra “enfermedad”, acompañada por un gran número de muertes y quizás una que otra imagen mórbida. Sin embargo, las epidemias no son solamente un fenómeno médico: también tienen muchas consecuencias en el ámbito social. Esto se refleja en el miedo y odio generados por incidentes de alta mortalidad como las epidemias.



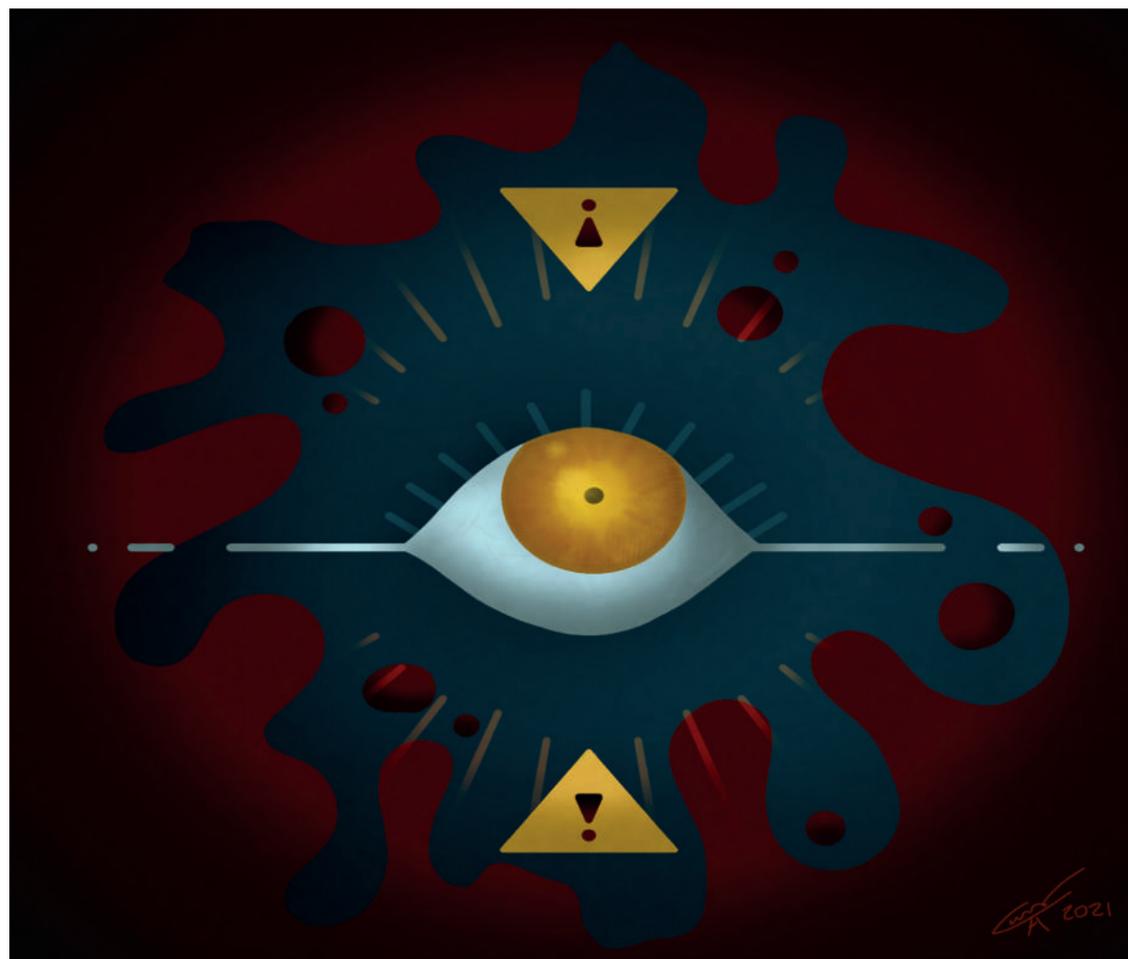
*San Antonio con el fuego simbólico.  
Los Mendigos, Pieter Brueghel El Viejo (1525-1569).*

Para observar el miedo causado por una epidemia del siglo XIII, en la cual las erupciones de piel fueron el principal síntoma, nos giramos hacia el libro de Jules Michelet, *La bruja*, un estudio de las supersticiones de la Edad Media que dice: “...te lleva a un estado mórbido; cuando tu sangre se descompone, descende en un in pace o búscate tu cueva en el desierto. Vivirás con la campanilla en la mano para que huyan de ti: ‘Ningún ser humano debe verte: tú no tendrás ningún consuelo. Si te acercas, es la muerte’”. Esta descripción, bella solo en palabras y no en sentido, nos muestra muy claramente de dónde viene el miedo: no es solo la enfermedad, sino también la amenaza de una soledad extrema, de un aislamiento. En un artículo de *The Lancet*, un estudio titulado “El impacto de la cuarentena y cómo reducirlo: revisión rápida de la evidencia”, se postula que “La mayoría de los estudios revisados informaron efectos psicológicamente negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión e ira. Los factores estresantes incluyen una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma”. Es completamente normal tenerle miedo al aislamiento y a la soledad: los efectos en nuestra mente son grandes, devastadores incluso. Al mismo tiempo, el no saber cómo cuidarse de la enfermedad causa más muertes, aumentando la inseguridad de la población: esto es aún más cierto si la población general ya padece de otra enfermedad: el tener que lidiar con dos aumenta el estrés. George Duby, en Año 1000 Año 2000, la huella de nuestros

miedos, dice: “Los medios para mejorarse eran, en cambio, escasos, y se alimentaba mal”. Esta frase se refiere al fuego de San Antonio, una enfermedad de alrededor del año 1000 causada por la carencia. Si la población hubiera sabido cómo combatir la enfermedad, ¿hubieran pasado tanto miedo? ¿Habrían limitado su alimentación? Nunca sabremos, pero incluso en referencia a la alimentación, el fuego de San Antonio y el coronavirus son similares. En *El día*, se publicó lo siguiente: “Un informe reciente publicado en *The Lancet & Endocrinology*, basado en una encuesta en el Reino Unido, concluyó que entre

23,689 muertes debidas al COVID-19, el 30% ocurrió en personas con diabetes". Es decir que la mala alimentación afecta tanto antes como ahora de manera negativa a los humanos, particularmente a través de una epidemia. Pero hoy en día se sabe que se tienen de dos a tres veces más probabilidades de morir si se tiene diabetes.

girado hacia un ser superior. Sin embargo, ni en Dios se encontraba consuelo, según Jules Michelet: "...pedían socorros y se les daba sólo las palabras: "Has pecado y Dios te aflige. Da gracias, menos tendrás que sufrir en otra vida. Resígnate, sufre, muere. La Iglesia tiene plegarias para sus difuntos"" (op. cit.). ¿Y qué puede hacer la



Imágen: Carmen Tapia Alvarado

Antes, las muertes parecían ser al azar, de coincidencia. Esto debió, sin lugar a dudas, darle un sentido de impotencia a las poblaciones antiguas. Y cuando la humanidad se ha sentido impotente, siempre ha

humanidad cuando se falla a sí misma y los seres superiores no responden a sus plegarias?

Dada la falta de toda esperanza de salva-

ción, la humanidad recurre al odio. Para citar de nuevo Año 1000 Año 2000, la Huella de Nuestros Miedos, de Georges Duby, es "Porque, tal como en el caso del sida, todas las epidemias, y la peste negra en particular, se consideraron como castigo del pecado. En plena desesperación, se buscaban responsables y víctimas propiciatorias: fueron los judíos y los leprosos". En este caso, con el COVID-19, aumentó la xenofobia y el racismo en contra de los asiáticos. En Human Rights Watch vemos que "El racismo y los ataques físicos contra las personas asiáticas y de ascendencia asiática se han propagado con la pandemia de COVID-19, y los líderes gubernamentales deberían actuar con decisión para abordar la tendencia", dijo John Sifton, director de incidencia de Asia de Human Rights Watch". Esto muestra que la intolerancia aumenta con las dificultades que enfrenta la humanidad. Una sociedad en dificultades siempre atacará a la minoría: esto se vio bajo el mando de los dictadores del siglo XX, cuando judíos, musulmanes y homosexuales se vieron particularmente discriminados. Pero, ¿qué es lo que impulsa a una sociedad a discriminar contra los menos favorecidos (las minorías) cuando se encuentran en un peligro incontrolable? Según Sigmund Freud, "El odio es un estado del ego que desea destruir la fuente de su infelicidad, como un medio de autopreservación". Es decir, que cuando la sociedad entera se encuentra en un peligro que le causa infelicidad, buscará a un culpable, siempre. El porqué el culpable siempre es una minoría se explica fácilmente ya que es mucho más fácil culpar a quien no tiene suficiente voz como

para defenderse que acusar a aquellos con poder.

En conclusión, las epidemias afectan a la sociedad a través de dos emociones negativas, el miedo y el odio. El miedo, que proviene de varias fuentes, a su vez tiene varias consecuencias, tanto en la salud mental como en el pensamiento irracional de una sociedad entera: el miedo puede, a su vez, conducir al odio. Este odio proviene del estigma provocado por la falta de un culpable de las desgracias de la humanidad entera. Estas dos emociones negativas cambian el pensamiento y el modo de vida de toda la sociedad que se encuentra en la situación adversa de una epidemia.

#### Referencias

- Duby, G. (1998) Año 1000, Año 2000. *La huella de nuestros miedos*. Editorial Andrés Bello, Santiago.
- Michelet, J. (1990) *La bruja, un estudio de las supersticiones de la Edad Media*. Básica de Bolsillo, 1990
- The Lancet, El impacto de la cuarentena y cómo reducirlo: revisión rápida de la evidencia*, Volumen 395, Edición 10227  
<http://www.sepcys.es/uploads/EL-IMPACTO-PSICOLOGICO-DE-LA-CUARENTENA.txt.pdf> 15 de noviembre 2020  
<https://www.eldia.com/nota/2020-9-23-15-37-0-explican-por-que-el-coronavirus-estan-mortal-en-pacientes-con-diabetes-informacion-general> 15 de noviembre 2020  
<https://www.hrw.org/es/news/2020/05/12/el-covid-19-aumenta-la-xenofobia-y-el-racismo-contra-los-asiaticos-en-todo-el-mundo> 15 de noviembre 2020

## Entrevista

# Claudia Castellanos Tamez

Por Carolina Pérez Palacios, estudiante (L6)



Imágen: Amelia Aceves

**“Ya estamos en el futuro, reconstruyendo”.**

**C**laudia Castellanos es pedagoga, asesora en innovación y tecnología educativa. Da asesoría a escuelas, padres de familia y empresas para darles una visión o perspectiva a futuro sobre cómo pueden integrar distintos tipos de tecnologías para optimizar su capacidad de generar experiencias de aprendizaje. Por otro lado, como conferencista, aborda dos temas principales: tendencias tecnológicas y de educación (cómo se desarrollan las nuevas tecnologías y cómo repercuten en la cultura) y cultura y ciudadanía digital (cómo los humanos “vivimos entre dos mundos, el físico y

el propiamente virtual”). Además, Claudia Castellanos es socia de una empresa que hace robótica educativa, específicamente robótica maker, que está enfocada a niños y al desarrollo de sus habilidades creativas.

### ¿Antes de la pandemia cuál era tu visión sobre el futuro de la educación?

“¿Cuál era el futuro de la educación? El que estamos viviendo hoy, que se hiciera una transición hacia lo digital, pero quizá, los que nos dedicamos a impulsar tecnología educativa, estábamos viéndolas en un horizonte de 5 a 10 años, el problema es que no se hizo ni con el tiempo ni con la dispo-



sición que se requería, porque se requería primero un cambio de mentalidad. Llegó una situación extraordinaria, que, de forma también extraordinaria, hizo que se hiciera este cambio de lo presencial a lo virtual, sin estar listos, sino porque era necesario”.

La pandemia ha logrado “agrandar la riqueza de la educación presencial, del contacto humano, se volvió a valorar lo propiamente humano”. Por otro lado, también nos ha de-

jado ver “el valor que tiene la educación a distancia y lo que hay que lograr hoy es unir la riqueza de ambos mundos, justo en esa conexión, encontrando la riqueza de ambas realidades porque va a ser lo que vamos a vivir ahora y, por lo visto, permanentemente”.

“Ya estamos en el futuro, reconstruyendo esas fuentes de unión entre lo presencial y lo virtual, lo que es el mundo híbrido, el mundo al que, en cuanto sea posible, vamos a regresar. Ya hay una transformación, que es una realidad diferente a la que estábamos viviendo hace más de un año y que va a ser posiblemente la forma en la que vamos a regresar, y ustedes, las nuevas generaciones, sin duda experimentarán muchas formas de vida diferentes a las que tendrán que ir adaptándose en el futuro”.

### Hablando de este sistema híbrido, ¿cuáles crees que serán los aspectos que tendrán que mantenerse de nuestro sistema educativo pasado y qué cosas crees que van a cambiar?

“Lo primero que en este mundo híbrido no se puede sustituir es el contacto humano, tenemos que recuperar los espacios socioemocionales. Segundo, recuperar todos los laboratorios y las experiencias prácticas, artísticas, deportivas y culturales, que son indispensables e imposibles de realizar en un entorno virtual (con la tecnología actual). Entonces, para esta vuelta a lo híbrido, a

nivel de aprendizaje, es necesario revalorar lo que la tecnología sí te permite y cómo te permite trabajar a distancia”. Por otro lado, hay que reconsiderar qué aspectos valiosos tiene el “regresar a un mundo real, de contacto personal y social”.

“Previo a la pandemia, muchos de los cuestionamientos eran cómo cambiar las metodologías de aprendizaje y precisamente lo primero que la pandemia cuestionó fue la currícula escolar, sus contenidos y objetivos. Los profesores tuvieron que elegir el contenido más rico y significativo para los estudiantes. Nos volvimos a centrar en el usuario, porque tuvimos que llegar a través de una pantalla; nos centramos en generar experiencias significativas y valiosas, en impulsar creativamente a los estudiantes. Se dio una alfabetización digital (de estudiantes y maestros) y llegamos a enfrentarnos al reto más grande: la salud socioemocional de los estudiantes. De nada sirve esta transformación hacia una educación a distancia si no estoy centrado primero en que el alumno al otro de la pantalla también esté bien”.

“Seguramente esta generación (hoy se les denomina ‘pandemics’) vuelva a resurgir con nuevas posibilidades y mucha más fuerza, pero mientras tanto, tenemos que tener esta aproximación humana, socioemocional, para atender las necesidades de los estudiantes. La situación que estamos viviendo nos tiene que llevar a ciertas acti-

tudes para construir ese futuro: ser muy realistas, valorar la situación tal y como es, no como nos gustaría que fuera, tener una actitud de adaptación y resiliencia ante lo que venga, tener una capacidad de aprendizaje y reconstrucción personal, y finalmente, la creatividad para sacar provecho de los avances científicos o tecnológicos que se aproximan”.

“El futuro no está escrito, lo escribe cada generación”.

### ¿Cuáles son los retos más grandes que afronta la educación actualmente?

Actualmente, “tenemos tres grandes retos: tenemos que revalorar la educación, tenemos que dar acceso y tenemos que buscar un equilibrio entre lo presencial y lo virtual, todo esto acompañando a la persona en un equilibrio socioemocional”.

“Primero, está el sentido educativo. Se está cuestionando qué es y para qué queremos educación. La educación no es un sistema educativo, es el entorno de oportunidades y de herramientas que le puedes dar a una generación para que ellos mismos desarrollen plenamente sus habilidades, conocimientos, valores, relaciones, así como a su propia sociedad”.

“Segundo, se están descubriendo nuevas modalidades de experiencias de aprendiza-



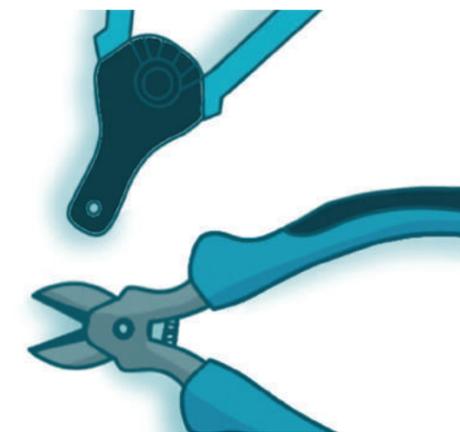
je. Se generaron nuevos espacios digitales de aprendizaje, que no son propiamente una escuela. Se van a diversificar las oportunidades de aprendizaje, mediadas por tecnología (para lo que sí es viable transmitir por tecnología). Además, se va a reconfigurar este espacio de convivencia e intercambio de sabiduría entre generaciones. El reto es dar acceso a estos nuevos espacios híbridos”.

Finalmente, “tenemos que equipar muy bien este nuevo sistema, con competencias y plataformas digitales, para que la parte que se va a transmitir por medio de la tecnología también sea rica y genere la mayor cantidad de experiencias de aprendizaje. El gran reto es, en el sistema híbrido que se está proyectando, llenar de posibilidades y de herramientas los dos ámbitos, tanto el físico como el virtual, y poder armar esos puentes que permitan que funcionen en armonía”.

### ¿Qué estrategias se han desarrollado para afrontar estos retos?

“La estrategia es primero centrarse en el usuario, cualquier implementación de metodologías, recursos, etcétera, tiene que partir de la persona y es una persona ubicada en el siglo XXI, después de una pandemia que nos cambió el modo de percibir el futuro y de percibirnos a nosotros mismos como sociedad”.

Segundo, debemos tener “conciencia de las tecnologías que nos van a ayudar a



ampliar la potencialidad de aprendizaje mediado por tecnología. La gente no sabe con qué herramientas cuenta”. Por lo general, no están familiarizados con el “ecosistema de herramientas y metodologías que permiten potenciar el aprendizaje y el talento creativo”. Como ejemplos de estas herramientas estarían “la realidad aumentada y la realidad virtual aplicada a la educación”.

“La realidad virtual es una inmersión en mundos de simulación que me permiten desarrollar múltiples habilidades, desde aprender cómo se maneja una maquinaria, hasta aprender cómo sería una operación médica virtual”. [...] “Pero los docentes no saben que tienen estos recursos para que los estudiantes desarrollen estrategias y conocimientos para poder salir adelante y resolver retos en un mundo real. Te estoy hablando también de aplicaciones de inteligencia artificial mediante las que ciertos programas te dan seguimiento de forma personalizada, como learning analytics y aprendizaje adaptativo” (que permite repetir y adaptar el aprendizaje al nivel del usuario,

acompañándolo en su desarrollo de una manera interactiva y hasta lúdica “cosas que muchos sistemas tradicionales no te permiten”).

Además, tenemos que “fomentar la robótica educativa, porque resulta que es bien importante que todas las generaciones actuales desarrollen pensamiento computacional”. El gran reto es que los mismos profesores conozcan estas posibilidades entre los ecosistemas de tecnología educativa, para poderlas integrar a su vida, su materia y luego adaptarlas a las necesidades de sus alumnos”.

“Tercero, tienen que aprender a compartir y a comunicar experiencias, recursos y fuentes de conocimiento con otros profesores. Si los mismos profesores saben unirse y comunicarse entre ellos pueden hacer que cambie radicalmente el sistema educativo. Debemos cambiar a una cultura, no de competencia, sino de saber compartir y colaborar, para generar conocimiento que lleva a soluciones”.

En resumen, debemos “conocer las herramientas que tienes a nivel tecnológico, aprender a diseñar buenas experiencias de aprendizaje, poner en común con los demás el conocimiento”.

**Finalmente, ¿cuál piensas que es el futuro de la educación?**

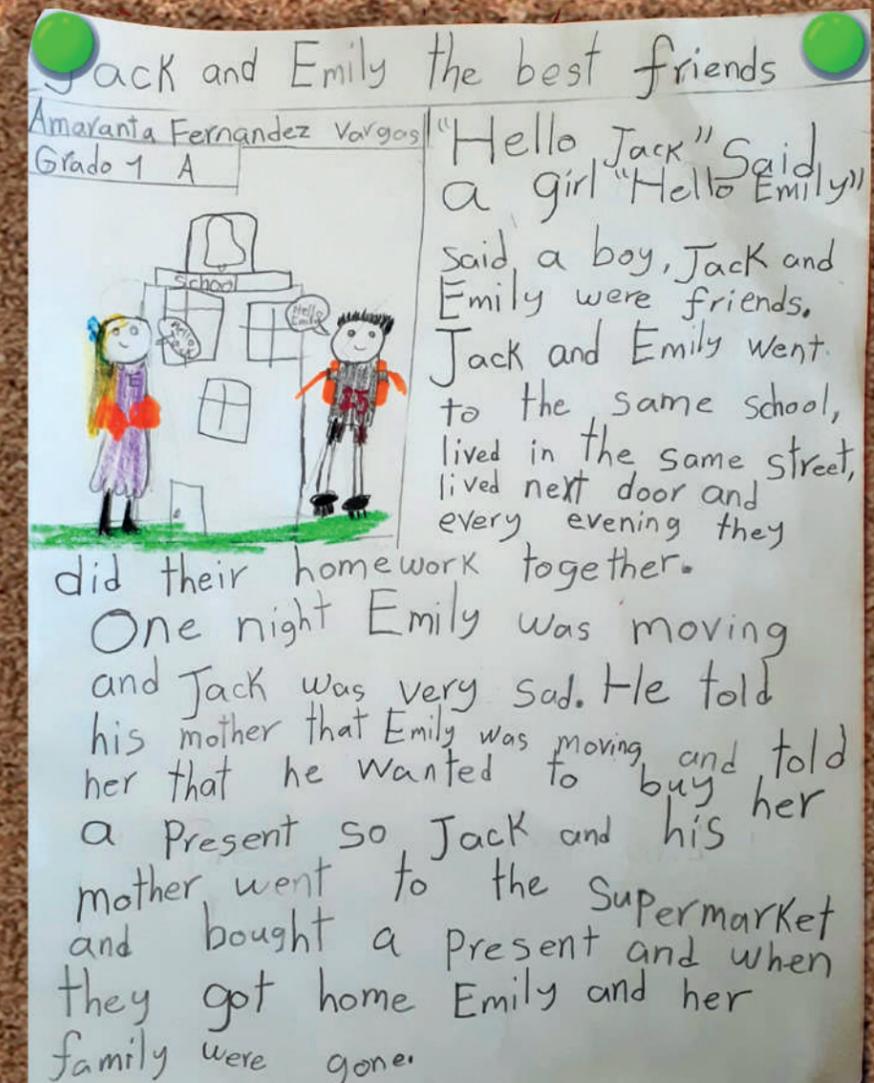
“Lo que se venía predicando prepandemia, la necesidad de aprender a lo largo de la vida sigue siendo el presente y el futuro, la pandemia es una oportunidad de aprendizaje, porque nos ha vuelto a poner el dedo en todas las llagas, por eso vamos a volver a cuestionarnos la esencia de todos los sistemas, para reconstruirlos, si se necesita. Y el futuro de la educación también es ese. Desde preguntarnos, hoy, en el siglo XXI, post-COVID, con estas condiciones de valores, tecnológicas, científicas, económicas y culturales que tenemos, ¿en qué sitios tenemos que dar ese reset y volver a diseñarlos para alcanzar el florecimiento humano? Finalmente, el futuro de la educación es la reconstrucción que se hace cada día, pero con miras a salir primero de esto, pero [de tal modo] que si vuelven a ocurrir cualquier tipo de contingencias tengamos la suficiente riqueza humana de esta experiencia para ahora sí solidarizarnos, para poner los medios, recursos, oportunidades y experiencias para que se desarrolle plenamente la sociedad. Para mí, ese sería el futuro de la educación, porque finalmente la educación a lo que te lleva es a que desarrolles el máximo valor humano y a que puedas compartirlo con los demás”.

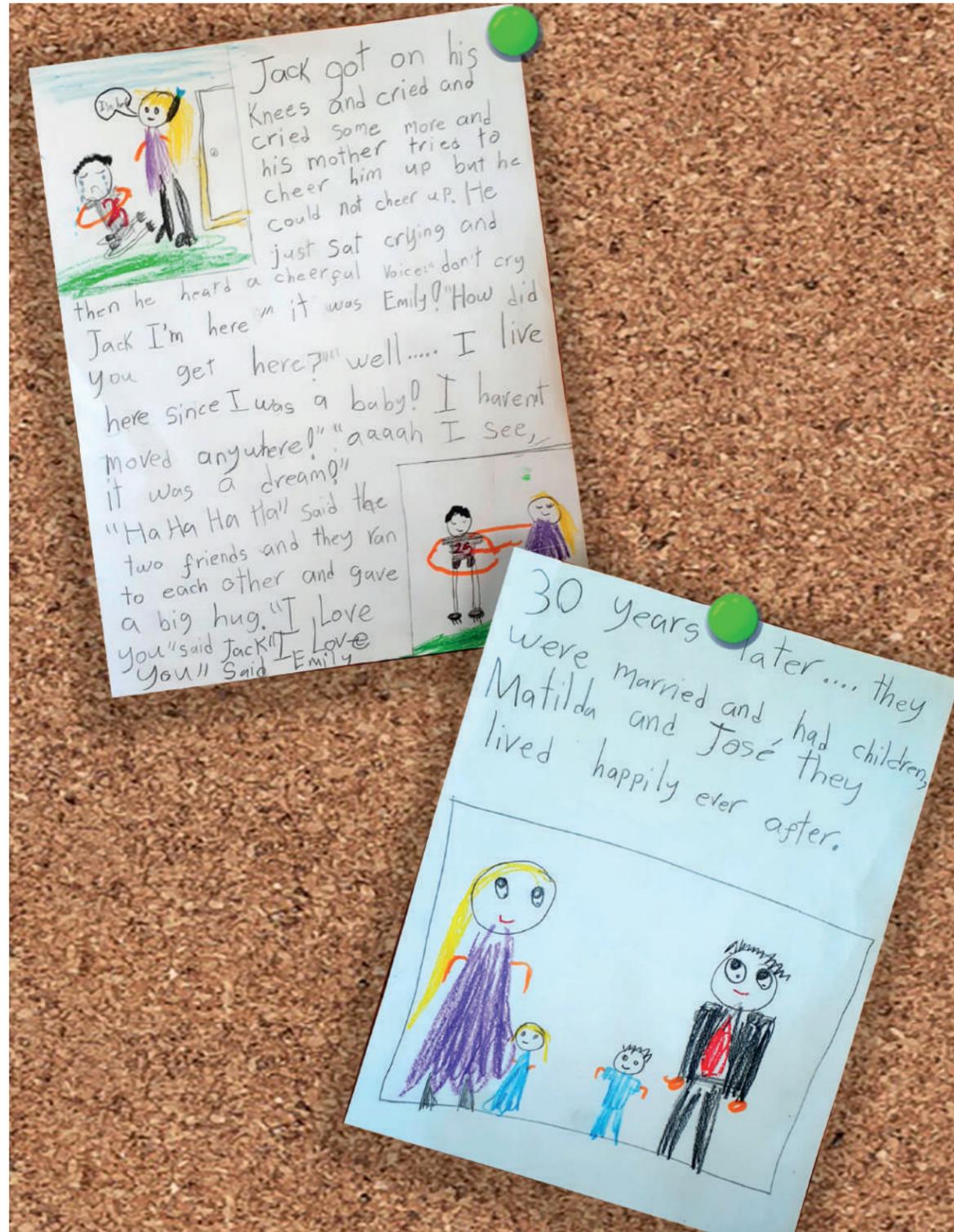
Claudia Castellanos:  
ccastellanos@baud.com.mx



## Jack and Emily, the Best Friends

Amaranta Fernández Vargas, student (G2)





## LAS PERSONAS RESILIENTES NO NACEN... SE HACEN

**Víctor Lupián Mendoza**, papá de Manuel (U6)

Imágenes: Carolina Pérez y Carmen Tapia

¿Cómo enfrentas los eventos difíciles que te presenta la vida? ¿Cómo reaccionas a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad, una catástrofe o una pandemia como el COVID-19? Tal vez te dejas vencer, te sientes fracasado y derrotado o aguantas estoicamente y de una u otra manera resistes la tormenta y solo esperas a que pase. Pero si, por el contrario, logras adaptarte a las situaciones que cambian dramáticamente tu vida, las superas, aprendes de la situación y al hacerlo sales fortalecido... entonces eres resiliente.

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Pero ser resiliente es mucho más, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar su potencial.

Rutter define la resiliencia como «el fenómeno por el que los individuos alcanzan relativamente buenos resultados a pesar de estar expuestos a experiencias adversas».

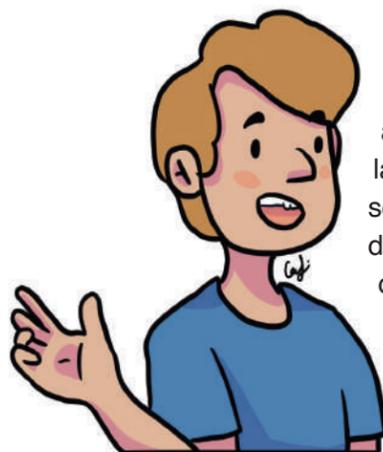


No representa la inmunidad o impermeabilidad al trauma sino la capacidad de recuperarse de las experiencias adversas. Sin embargo, para otros autores no es una mera resistencia a la adversidad, sino que hace referencia a la capacidad de crecer o desarrollarse en los contextos difíciles. Algunos autores, como Viki Morandeira, destacan como pilares de la resiliencia: la autoestima consistente, la introspección, la independencia, la sociabilidad, la autoexigencia, el humor, la creatividad, el pensamiento crítico y la manutención de valores.

La resiliencia no es algo con lo que nacemos, es algo que aprendemos a desarrollar a lo largo de la vida. Por ello, una educación temprana y con valores es fundamental para formar adultos capaces de enfrentarse a los desafíos profesionales y personales desde una perspectiva ética, basada en competencias emocionales como la empatía, la tolerancia y, por supuesto, la resiliencia. Fomentar la resiliencia en los niños les ayuda a crecer sanos emocionalmente. Es un concepto básico que debe formar parte de la educación de los más pequeños. Para que nuestros hijos crezcan, deben experimentar el mundo que los rodea. Tocar, probar, ensuciarse, pasar frío o calor, pero también tienen que conocer el fracaso, el error, la frustración, la adversidad o el sufrimiento; todas son experiencias nuevas a las que necesitan enfrentarse para que aprendan a pedir ayuda y apoyarse en los demás, a comprender las razones que han motivado esa situación negativa y a desarrollar recursos, aptitudes, habilidades de afrontamiento, con humor y creatividad. Desarrollar resiliencia les permitirá

en el futuro trabajar bajo presión, tolerar la frustración, vivir con optimismo y buen humor, aprender de sus errores, enfrentar los problemas y darles solución, controlar sus emociones y desarrollar confianza en ellos mismos, entre muchos otros beneficios. Es un trabajo que debe fomentarse en casa y en el salón de clases. Implica conductas, pensamientos y acciones que pueden aprenderse con el paso del tiempo. A continuación, presentamos consejos para desarrollar la resiliencia.

## 1. Establece relaciones



Enséñale a tu hijo cómo hacer amigos, inclusive la capacidad de sentir empatía, o de sentir el dolor del otro. Anima a tu hijo a ser amigo para poder tener amigos.

Desarrolla una red familiar fuerte para respaldar a tu hijo ante las desilusiones y heridas inevitables. En la escuela, hay que estar atento al hecho de que ningún niño esté aislado. Relacionarse con las personas brinda apoyo social y fortalece la resiliencia.

## 2. Ayuda a tu hija haciendo

## que ayude a otros

Ayudar a otros puede permitirle a los niños superar la sensación de que no pueden hacer nada.



Anima a tu hija a realizar trabajos voluntarios apropiados para su edad, o pídele ayuda con alguna tarea que ella pueda realizar. En la escuela, realiza una sesión creativa con los niños buscando maneras de ayudar a los demás.

## 3. Mantén una rutina diaria

Respetar una rutina puede ser reconfortante para los niños, en especial para los más pequeños que anhelan estructura en sus vidas. Anima a tu hijo a desarrollar sus propias rutinas.

## 4. Tómate un descanso

Si bien es importante seguir las rutinas, preocuparse incesantemente puede resultar contraproducente. Enséñale a tu hijo cómo concentrarse en algo distinto a lo que le preocupa. Date cuenta de las cosas a las que tu hijo está expuesto y que puedan ser inquietantes; sean noticias, Internet o conversaciones que oyen por casualidad y

asegúrate de que tu hijo tome un descanso de esas cosas si le causan inquietud. Si bien las escuelas son responsables del rendimiento en exámenes estandarizados, destina un tiempo no estructurado durante el día escolar para que los niños desarrollen su creatividad.

## 5. Enseña a tu hija a cuidar de sí misma

Da un buen ejemplo y enséñale a tu hija la importancia de darse tiempo para comer como es debido, hacer ejercicio y descansar.



Asegúrate de que tenga tiempo para divertirse y de que no programe cada minuto de su vida.

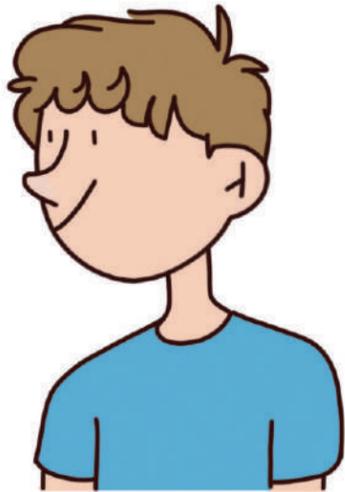
Cuidarse e incluso divertirse le ayudará a mantener el equilibrio y enfrentar mejor los momentos estresantes.

## 6. Avanza hacia tus metas

Enséñale a tu hija a fijarse metas razonables y luego a avanzar dando un solo paso a la vez para lograr alcanzarlas. Avanzar hacia esa meta, incluso con un paso muy pequeño, y recibir elogios por hacerlo hará

que tu hija se concentre en su logro en lugar de fijarse en lo que no logró y puede ayudarlo a desarrollar resiliencia para salir adelante ante los desafíos. En la escuela, divide las tareas grandes en pequeñas metas alcanzables por los niños más pequeños, y para los más grandes, reconoce los logros a medida que avanzan hacia las metas mayores.

## 7. Alimenta una autoestima positiva



Ayuda a tu hijo a recordar cómo pudo lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego trata de apoyarlo para entender que esos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros. Ayuda a tu hijo a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas. Enséñale a tu hijo a tomar la vida con humor y la capacidad de

reírse de sí mismo. En la escuela, ayuda a los niños a ver cómo los logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo.



## 8. Mantén las cosas en perspectiva y una actitud positiva

Incluso cuando tu hijo esté enfrentando sucesos dolorosos, ayúdalo a ver la situación en un contexto más amplio y a mantener una visión de largo plazo. Si bien tu hijo puede ser demasiado joven para ver las cosas a largo plazo por sí mismo, ayúdalo a ver que existe un futuro más allá de la situación actual y que el futuro puede ser bueno. Una actitud optimista y positiva le permite a tu hijo darse cuenta de las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. En la escuela, utiliza la historia para mostrar que la vida sigue después de las adversidades.

## 9. Busca oportunidades para el auto-descubrimiento

Los momentos difíciles suelen ser los momentos en los que los niños aprenden más sobre sí mismos. Ayuda a que tu hijo vea cómo lo que está enfrentando puede enseñarle a entender de qué está hecho. En la escuela, considera conversaciones sobre lo que ha aprendido cada estudiante después de enfrentar una situación difícil.



## 10. Aceptar que el cambio es parte de la vida

Los cambios pueden a menudo ser terribles para los niños y adolescentes. Ayuda a tu hijo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquellas que puedan haberse convertido en inalcanzables. En la escuela,

señala cómo los estudiantes cambiaron a medida que avanzaban al siguiente grado y analiza cómo ese cambio ha tenido un impacto sobre ellos.

Desarrollar resiliencia es una senda personal y para guiar a tus hijos en este recorrido debes hacer uso del conocimiento que tienes de ellos. Una estrategia para desarrollar resiliencia que funciona para ti o tu hijo puede no funcionar para otra persona. Si parece que tu hijo está estancado o abrumado y no puede seguir los consejos que se detallan anteriormente, considera la posibilidad de hablar con alguien que pueda ayudarlo, como un psicólogo u otro profesional de la salud mental. Buscar apoyo o guía puede ayudar a que tu hijo fortalezca su resiliencia y persevere en momentos de estrés o trauma.

### Referencias

- <https://dle.rae.es/resiliencia>  
 Cabanyes Truffino J. (2010) "Resiliencia: una aproximación al concepto". *Rev Psiquiatr SaludMent.* 3(4):145-51.  
 M. Rutter. (2007) *Resilience, competence and coping.* *Child Abuse Negl,* 31, pp. 205-209  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.001>  
<https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2016/04/18/caracteristicas-de-la-resiliencia/>  
 Asociación Americana de Psicología: Guía de resiliencia para padres o maestros  
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/guia>



Ilustración: Carmen Tapia Alvarado

# LA SIRENA DEL ESPACIO

Por Ana Lucía Ferrer Sánchez, estudiante (G4)

**H**ace muchos años en el espacio vivía una señorita llamada Acutri, era una sirena del espacio que vivía con su familia. Su casa y todas las cosas flotaban por el espacio. En lugar de agua, la sirena nadaba en el vacío. En esta impresionante ciudad espacial de sirenas y tritones había escuelas, parques, tiendas, hospitales y restaurantes flotantes, separados entre sí para que no chocaran.

Acutri disfrutaba estar con sus amigas, cortar flores espaciales, preparar gelatina estrellada y llevar a su unicornio del espacio a pasear. Un día, mientras lo paseaba, vio a lo lejos que algo extraño se movía, era una especie que nunca había visto, su traje era blanco y en lugar de tener cola ¡tenía 4 brazos! Se asustó tanto que se impulsó en la gravedad del espacio y movió su cola a toda velocidad para llegar a su casa y contarle a sus padres lo que había visto.

Cuando Acutri llegó, sus papás estaban sorprendidos viendo la noticia del momento: “Encuentran objeto humano en el parque lunar”. Los tres, con la boca abierta, se voltearon a ver y Acutri, sin poder borrar la imagen del objeto extraño de su cabeza, les platicó a sus papás lo ocurrido. Costraín y Lactus, como se llamaba su papá y su mamá, le dijeron que probablemente ese objeto tenía que ver con la visita de los humanos a su espacio. Decidieron ir con el alcalde Platic a informarle lo que había visto su hija.

El alcalde pidió tener una entrevista con Acutri, quien le platicó con detalle lo que había visto. El alcalde, sorprendido, pidió ir al parque en donde ocurrieron los hechos. Periodistas y fotógrafos tomaban fotos de Acutri, quien a partir de ese día se hizo famosa saliendo en los noticieros.



Ilustración: Carmen Tapia Alvarado

Al día siguiente, se reportaron dos visitas más de 10 criaturas que portaban algo redondo en la cabeza, traje blanco y con cuatro brazos. Los tritones del ejército espacial organizaron una expedición a los planetas cercanos para ver si encontraban pistas del extraño suceso. Primero fueron a la Luna, ahí encontraron un casco. Luego fueron a Marte en donde encontraron un cohete. En el resto de los planetas no encontraron nada.

Mientras tanto, el alcalde recibió un mensaje espacial de Plumus, el alcalde de Júpiter, quien le dijo que en sus territorios acuáticos habían visto una especie de nave, es decir, un submarino con un terrícola vestido de negro y una esfera transparente en la cabeza y que, ante este acontecimiento, solicitaba su ayuda para tomar una decisión entre planetas vecinos.

Platic y el alcalde de Júpiter acordaron reunirse para llegar a un acuerdo al día siguiente a las 9:00 am en la Torre Coral. Al mismo tiempo, los soldados seguían buscando pistas.

Acutri salió a pasear a su unicornio que olfateaba y olfateaba, se mostraba inquieta ¡parecía que iba en busca de algo! Cada vez jalaba con más fuerza, tanto que se escapó. Acutri comenzó a nadar rápidamente tras su mascota. Después de varios minutos, la encontró ¡pero no estaba sola! Se encontraba acompañada de un ser peludo, con cuatro patas y que movía

la cola amistosamente. Acutri sorprendida se acercó y el nuevo “amigo” de su unicornio sacó su húmeda lengua y la pasó por toda su cara. La sirena valiente tomó a su unicornio y a la bola de pelos y fue con el alcalde. Mientras iban por el espacio escuchó una voz que gritaba “¡Fufy Fufy!”. Acutri volteó y vio que era un terrícola en busca de su mascota. Ella sintió miedo al ver que se acercaba, su cola temblaba sin parar. El astronauta la saludó impresionado y le dijo:

—¡Hola! Me llamo Jack, vivo en el planeta Tierra y esa es mi mascota ¿me la das?

Acutri con trabajo y con una voz temblorosa le contestó:

—¡Hooooo, lllaaa! Yo soy Acutri una sirena del espacio ¿qué haces aquí?

Jack estaba muy asombrado y le explicó que estaban explorando, él y otros astronautas, los planetas vecinos, que no querían lastimarlos, solamente averiguar si existía vida ahí. Mientras tanto, los tritones soldados se dieron cuenta de lo que ocurría, fueron a apoyar a Acutri y ella les explicó que todo estaba bien y que el terrícola era amigable.

Al día siguiente, Acutri y Jack se reunieron en la Torre Coral junto con los alcaldes y firmaron un acuerdo de amistad entre los tres planetas. Los fotógrafos capturaron tan importante suceso, sin olvidar al unicornio y a Fufy que se hicieron amigos y que, después de unos meses, tuvieron perritos unicornios.

# Las redes sociales arrebatan el ser

Por Cosmo Elio Santiago González Muñoz, estudiante (L6)

La pandemia fue el equivalente a soltarnos a un inhóspito yermo y, para sobrevivir al yermo, hay que encontrar un refugio, un sustento. Uno no sobrevive a la intemperie en el vacío emocional y espacial. En este yermo cada uno ha encontrado su propio refugio, su propio sustento: los libros, la música, el cine, las series, la escritura, el dibujo, el baile, la reflexión. Pero sobre todos estos, lo que más ha proliferado han sido las redes sociales que mantienen conectada y, desafortunadamente, desinformada a la gente de lo que sucede en el yermo. Todo el universo está en la palma de tu mano. Entre las redes destaca la plataforma de TikTok, originalmente lanzada en 2018. Desde un inicio, tuvo éxito por la rapidez y variedad de información y entretenimiento que proporcionaba, un bombardeo constante de novedades antes desconocidas para muchos de nosotros. Sin embargo, dentro de esta plataforma también se originaron varias subculturas. No ha-

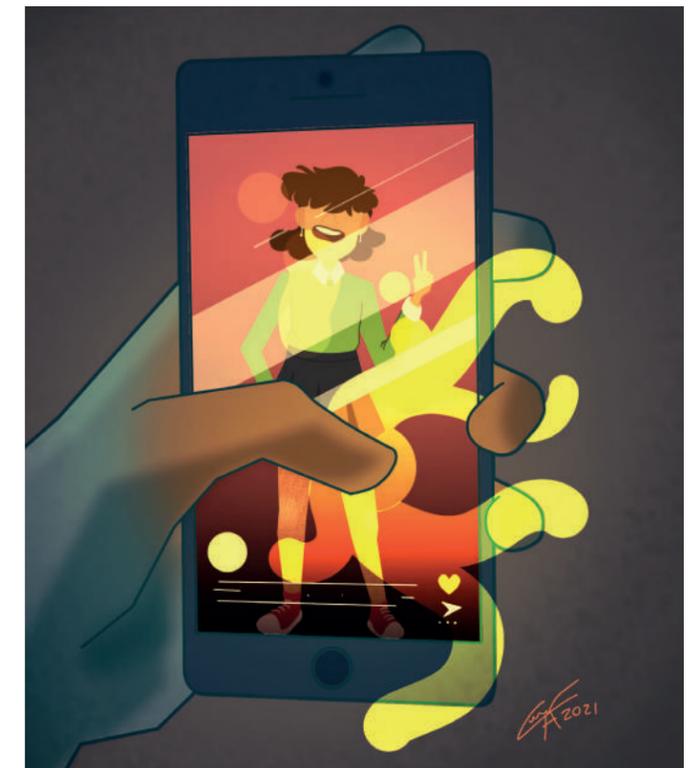


Ilustración: Carmen Tapia Alvarado

blo de punks o anarquistas ¡¡los buenos tiempos!! Hablo de movimientos que se centran en la personalidad del individuo. Para averiguar más sobre esto tuve que recurrir a una gran amiga, Silvana. Ella me informó de manera precisa cómo era la movida y sus características. De ahí salieron soft boys y su contraparte los y las fuckboys, e boys, e girls o, por otro lado, la dark academia, entre otras nuevas subculturas. Cada uno



de estos grupos tiene sus peculiaridades emocionales. Al decir emocionales lo digo de manera literal. Estos movimientos, o por llamarlos de alguna manera «subculturas», van directo a la personalidad del sujeto, su forma de comportarse, su vestimenta, incluso cómo se tendrían que relacionar con los demás, etc. Así se crean comunidades y una constante generación de contenido, mayoritariamente jocoso, sensual, provocador, incitador a la revolución hormonal juvenil de manera universal. Pero este fenómeno me lleva a una interrogante y a una posible respuesta: ¿seguir a estas subculturas te hace original o te da sustento? Mi posible respuesta surgió una noche de calaña reflexiva y profunda y fue la siguiente: NO. A diferencia de un grupo anarquista donde hay un ideal, una lucha, una revolución, valentía, desenfreno con propósito, un sustento cultural que provee de experiencias enriquecedoras, un voraz avance, un ideal por el cual luchar, al cual representar y por el cual dialogar, estas subculturas de TikTok carecen de ideal, de lucha revolucionaria. No hay nada, solo vacío consistente en replicar lo que otros crearon. Después me pregunté cuál era

el problema de imitar a alguien y mi respuesta fue inmediata: limita las experiencias de tu propia naturaleza y vida, te forza a seguir experiencias inexistentes reflejadas en una pantalla, te quita la originalidad y te convierte en uno más. Sin tu experiencia personal no hay nada, solo yermo y vacío. Las tendencias quitan la humanidad. El humano se construye a través de experiencias; qué sería Charles Bukowski sin todo lo que vivió, el salvajismo constante, el alcoholismo, el acné, las carnicerías, las peleas, las aventuras, haber tocado las fanfarrias del infierno una y otra vez. Qué sería la generación beat sin su provocación, sin incomodar a los demás, sin haberse incomodado antes a sí mismos. Seguir las tendencias de TikTok te vuelve uno más, te quita tu humanidad y tu naturalidad. Mi invitación sería la siguiente: si vas a seguir algo que afecte tu manera de ser y de incordiar, asegúrate de tener un propósito, una lucha, algo que defender, algo por lo que dialogar. Desde la comodidad de mi silla de madera te mando un lejano choque de codos y, si estamos en semáforo verde, un fuerte abrazo.

# Creativity in Times of Crisis

**Emmanuel V. Protin**, Head of Site, Diligencias, father of Evan (G5) and Adiel (G1)



Fotografía: Carmen Tapia Alvarado

The world health crisis has sadly affected many people's lives. It has also presented a number of challenges in all sectors of life, including education. Schools had to create a system of teaching and learning online almost from scratch and in just a few days. Clearly, once launched, those

schemes put in place have been refined on a regular basis.

As it has been pointed out in various places, one of the direct consequences of this overwhelming situation has been the acceleration of the development and use of new technologies in all walks of life. In

response to it, human beings have shown a great deal of resilience and solidarity but also much creativity.

The Lancaster distance learning programme has reproduced, online, our all-round, balanced, caring and creative education where the school philosophy, values and its original and avant-garde approach to teaching and learning kept shining through.

Putting the well-being of all members of the community first, our model has been based on flexibility rather than rigidity, aiming to combine a structure and an open space where each individual can breathe and express themselves. As if it were a frame within which each person could do their own design and crafting. Its fluidity meant that the necessary support, care and compassion could be provided to individuals and families in difficult situations.

Perhaps the jewel of this forced new way of working, educating, and learning has been our Enrichment Friday, as named and suggested by our Headteacher at the time, Tom Gething, who gave me and the leadership team the mission to shape it.

Using my previous experience in contributing to co-curricular programmes in the UK, an aspect of education that British independent schools consider as important as the academic curriculum, I came up with a suggestion for the inner structure of that no-man's-land: Study Land 1 would be an open space for independent study, clinics or clubs for different subjects as well as various workshops, such as those on Google Classroom and study skills. Lanky Café would welcome in turn the Student

Council and House activities as well as some entertaining social workshops such as cooking, games, reading, fitness and the school magazine. Minds at Work, would take care of student well-being with mindfulness sessions. More recently, an additional social space that provides opportunities for forums for all groups has been included here. Study Land 2 would stand as a protected independent study time for students to do their homework but also to make progress on their academic blogs or catch up with their teachers or any outstanding tasks. Finally, Lanky Talky would be a lecture programme for the whole community.

The Enrichment and Support Friday, in its complete form, quickly became a bit of a magical bag masterminded by the Diligencias Leadership Team and supported by many teachers and staff members, whom we can't stop thanking thoroughly. All students have had the opportunity to broaden their horizons, culture and education. It has been a precious time for them to organise themselves, work independently, consolidate work, get individual support, look after their own well-being and even each other through our mentoring programme, which has helped new students to settle online. Student voice has been encouraged not only via the Student Council activities but also student committees dealing with invaluable topics such as sustainability, diversity and gender. Our older students continued to help others too, namely the people from the local village of San Andrés, through the established community action programme, which also adapted itself innovatively online. Students could consider their options for the future with a range of career events, such as

Career Discovery, an original and useful event where 12 members of the community came to present their profession to our 6th Formers in small interactive sessions. Students could also make links with a school in France, socialise with their peers and...have fun in a different way.

Enrichment Friday allowed us to schedule all our major or iconic cultural events which would normally happen in lesson time, such as Ofrendas, all House activities, Children's Day, the book fair, Valentine's Day, MUN, to name but a few. This meant that our reduced timetable of lessons in the other four days would go totally undisrupted.

As for the teaching staff, they could use a good part of the day to plan lessons, focus on new technology research and training or do some marking, an appreciated breather. Finally, one could say that the cherry on the cake has been our online lecture programme for all, Lanky Talky. It has been a true eye-opening experience and a window to the outside world. National and international speakers, experts from our staff and school families and friends came to address the student body on a wide range of educational, cultural and entertaining topics. Students were given talks on studying abroad, sustainability, how to take care of your dogs and respect animal rights, healthy relationships, gender equality, e-safety and the evolution of viruses, to name a few. They also listened to the Mexican man who crossed the seven seas as well as a range of health and well-being issues such as the importance of sleep and nutrition.

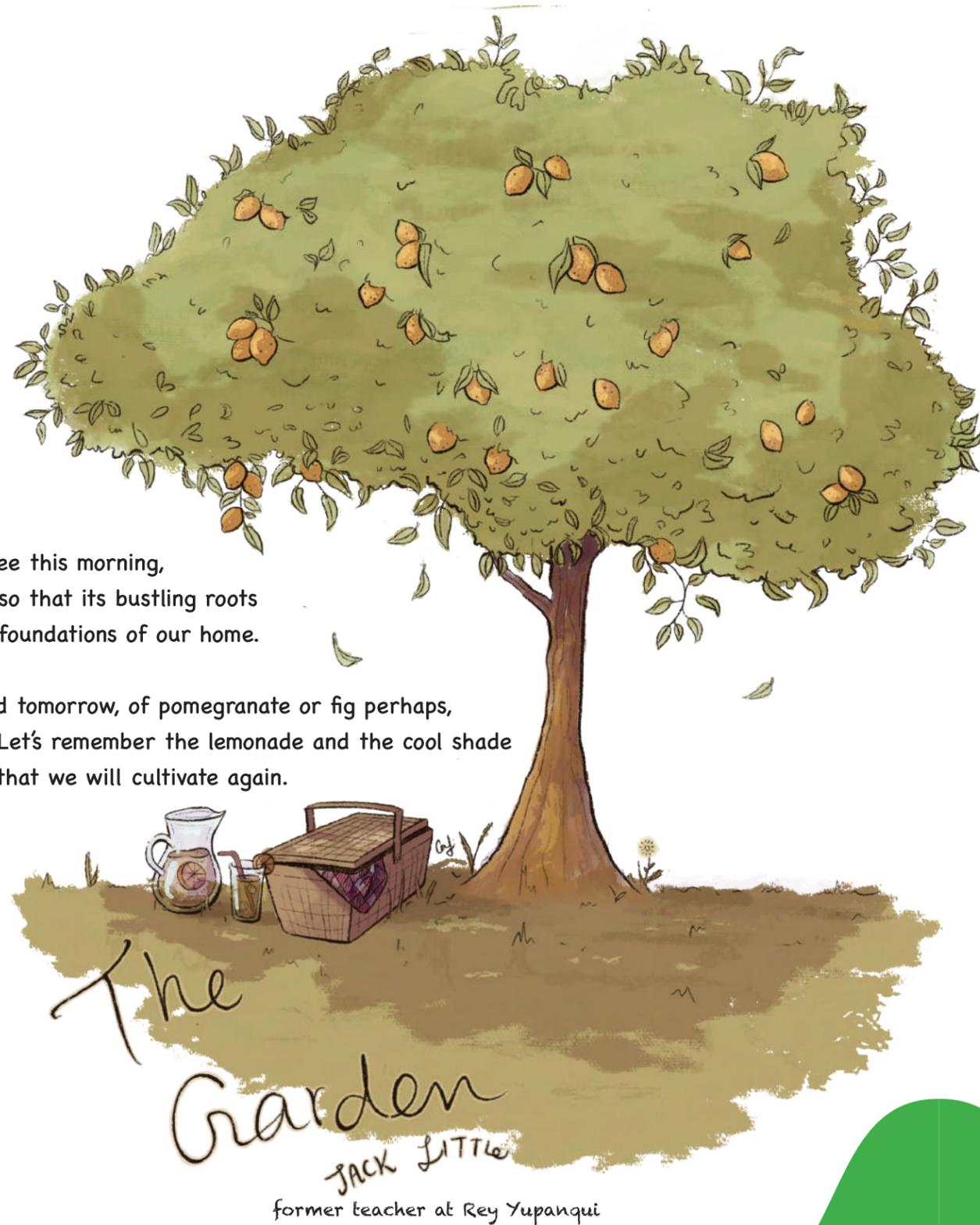
We had the privilege to welcome renowned international speakers. Carlos Fontanot, live

from the USA, made us reach for the stars with his talk about the NASA, Dorit Oliver Wolff, a Holocaust survivor, was with us online just the very day before she received a British Empire Medal in London for services to Holocaust education and awareness. British artist Angela Findlay shared her unique and fascinating experience in working with prisoners and famous producer, Mike Hurst, just accompanied by his guitar, presented his unique chronicle of pop and rock music throughout time.

All lecturers have been impressed by the quality and intelligence of the questions made by our students each time. These testimonies, messages, thoughts and life experiences have clearly made them reflect and will surely be useful to their future when they will have to take interviews, make connections with people around them or resolve issues in their workplace.

Our students took the lead in the best fashion. Cosmo González Muñoz (F5) and Luisa Pérez Rulfo Leduc (F4) proposed, organized and presented a moving homage to artists Paul Leduc and Ángel Goded in the presence of legendary actress Ofelia Medina and the students of the sustainability committee addressed the whole school about pressing environmental matters.

Obviously, operating through a screen and machines would never compare to real human and natural contacts and interactions, but all this has been better than just an ersatz. The point is that we ought to try to always help each other whatever the circumstances so that we retain the freedom to learn, think and create in order to keep growing or evolving.



I dug up our lemon tree this morning, chopped it into sticks so that its bustling roots could not disturb the foundations of our home.

We'll plant a new seed tomorrow, of pomegranate or fig perhaps, but tonight, let's rest. Let's remember the lemonade and the cool shade that once hung here, that we will cultivate again.

# RESILIENCIA en tiempos de COVID-19

Por Paola Kuri, mamá de Silvana (G4) y Antonella (G2)



**Resiliencia:** Capacidad de una persona para recuperarse de la adversidad y crecer a partir de ella.

Fotografía: Carmen Tapia Alvarado

La sociedad en general ha tenido que hacer cambios importantes en su modo de vida a partir de la pandemia de COVID-19 y esto ha generado diferentes afectaciones. Mi trabajo es principalmente con personal médico y nos vimos en la necesidad de crear un programa de resiliencia junto con la fundación de Doctor Payaso para ayu-

dar a todos los profesionales de la salud que lo requirieran. Este programa resultó de ayuda para miles de personas y personal médico. En este artículo comparto los seis pilares de resiliencia que a todos nos pueden ayudar en mayor o menor medida: autoconciencia, autorregulación, agilidad mental, fortalezas de carácter, conexión y optimismo.

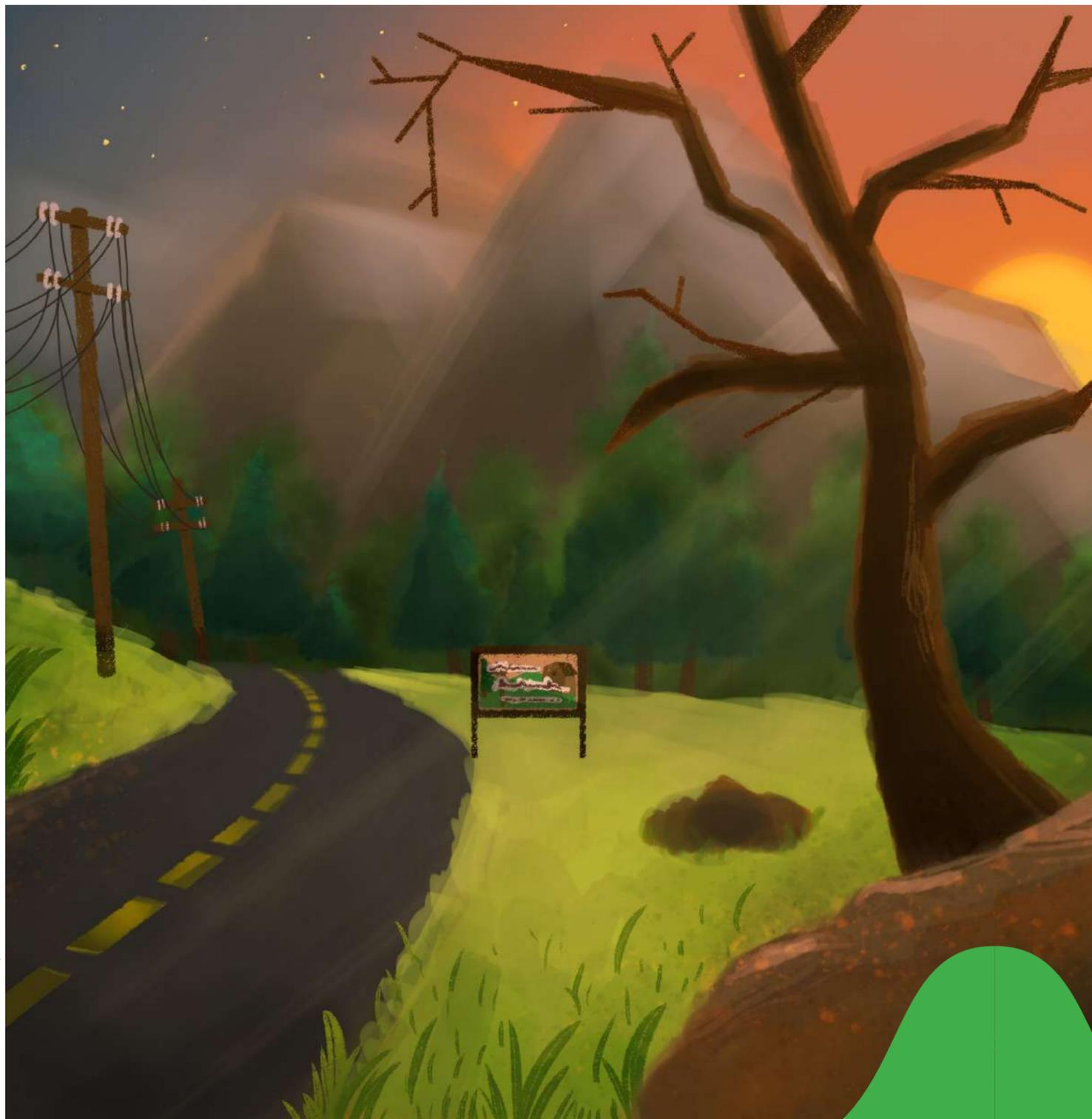


Ilustración: Carmen Tapia Alvarado

Ser una persona optimista no siempre es suficiente ante una situación que a todo el mundo se le ha salido de las manos. Necesitamos desarrollar autoconciencia, autorregular las emociones y ocupar todas nuestras herramientas para lograr ser resilientes y sacar lo mejor de nosotros ante una situación de crisis. Para entender qué es lo que necesitamos debemos empezar por nombrar la emoción que estamos teniendo: puede ser frustración, enojo, tristeza, por nombrar algunas. Muchos de nosotros luchamos sin ni siquiera reconocer que no estamos bien porque la circunstancia nos supera. Por otro lado, el COVID-19 no es sólo un problema personal, nos afecta a todos de manera simultánea y trae consecuencias sociales. Es nuestra responsabilidad hablar y escuchar a otros para lograr ser resilientes. Si nuestros hijos, pareja, familiares o amigos nos platican lo que están viviendo, nuestro primer impulso es hacer algo de inmediato para que se sientan bien, pero esto no siempre ayuda a que sean resilientes. ¿Qué no ayuda? Minimizar sus emociones, tratar de distraer con otro tema, tratar de hacerles ver algo positivo, dar consejos y/o recomendaciones a alguien que te expresa lo que está sintiendo; la resiliencia debe de ser interna y ayudar al otro a encontrar su propia respuesta.

Conocer los pilares de la resiliencia nos ayuda de manera personal y nos permite ayudar a otros a partir de sus propias circunstancias. ¿En qué consisten estos pilares?

Autoconciencia: poner atención a lo que

estás sintiendo, pensando y haciendo.

No podemos cambiar lo que no notamos. El ponerte atención a ti mism@ y notar tus emociones, pensamientos y comportamientos te permitirá manejarlos en vez de que ellos te manejen a ti. El primer paso es notar qué estás sintiendo en tu cuerpo, el segundo paso es nombrarlo. Al poder nombrar la emoción, tendrás poder sobre ella. El tercer paso es sentir curiosidad sobre cómo esta emoción influye en tus pensamientos y acciones. Preguntarte: ¿por qué estoy sintiendo esto?, ¿qué hay debajo?, ¿qué relación tiene con lo que estoy pensando y lo que estoy haciendo?

#### **Agilidad Mental:**

Es la habilidad que tenemos los seres humanos para ver las cosas desde diferentes perspectivas, así como para ponernos creativos y flexibles ante las situaciones que se nos presentan. Podemos profundizar en este tema en dos libros: El poder del pensamiento flexible de Walter Riso y El cerebro afirmativo del niño de Daniel J. Siegel y Tyna Payne Bryson. Ambos libros hablan de la importancia de tener una mente flexible y a continuación enumero algunos pasos para lograrlo.

Paso 1: Identifica la zona en la que estás; el cerebro afirmativo puede encontrarse en una zona roja, cuando sentimos enojo, agresividad, control y rigidez. En una zona azul, cuando sientes tristeza, aislamiento, silencio y parálisis. O bien, en una zona verde, que te lleva a la creatividad, el aprendizaje y las oportunidades.

Paso 2: Debemos incentivar la zona verde en época de crisis, para esto debes de buscar diferentes perspectivas y tratar de sonreír y reír, la acción provoca otro punto de vista de la misma situación y eso te lleva a identificar oportunidades.

Paso 3: Confía en ti. Cada quien parte de diferentes circunstancias y debes de confiar en tu capacidad de adaptarte y en tu habilidad para hacer lo mejor posible con lo que tienes a tu alcance.

Fortalezas de carácter:

Las fortalezas de carácter son rasgos o habilidades positivas que tenemos todas las personas. Las hemos desarrollado a través de las historias de vida que nos han forjado. Son las siguientes:

Sabiduría que nos da creatividad, curiosidad, juicio, amor por el aprendizaje y perspectiva.

Coraje que se relaciona con valentía, perseverancia, honestidad y entusiasmo.

Humanidad que se refiere al amor, la bondad y la inteligencia social.

Justicia que lleva al trabajo en equipo, equidad y liderazgo.

Templanza que se refiere al perdón, humildad, prudencia y autorregulación.

Trascendencia que es el aprecio por la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

Es importante detenerte unos instantes y pensar en tu historia de vida: ¿cuáles son las fortalezas

de carácter que identificas en ti?, ¿cómo te han ayudado a enfrentar situaciones difíciles en el pasado?

Las fortalezas de carácter son herramientas para enfrentar, manejar y superar los problemas y situaciones difíciles y contribuyen a la resiliencia. ¿Cómo puedo aprovecharlas para que sean mi ancla en este momento?, ¿qué otras estoy desarrollando en esta situación que serán útiles en mi vida?

#### **Autorregulación:**

La capacidad de controlar nuestros impulsos y emociones ante la adversidad para obtener un resultado deseado.

Viktor Frankl describe muy bien lo que es la autorregulación con la siguiente frase: «Entre un estímulo y nuestra respuesta hay un espacio, donde vive tu poder de elegir cómo quieres responder, y en esa respuesta está nuestro crecimiento y nuestra libertad».

En la naturaleza encontramos diferentes reacciones que tienen las especies animales ante un estímulo de amenaza: algunos luchan físicamente, otros huyen y otros incluso se hacen los muertos con el fin de sobrevivir. Nosotros tenemos la capacidad de elegir una respuesta para poder crecer ante la adversidad.

El primer paso es percibir, date cuenta si lo que detona lo que sientes viene del exterior o de tu interior. ¿Qué siento y, por lo tanto, qué necesito? El segundo paso es decidir en calma: a) Haz una pausa

b) Respira profundamente c) Modifica tu cuerpo al contraer y expandir. Esto nos lleva al tercer paso que es responder responsablemente. La responsabilidad no implica culpa. Si eres parte del problema puedes ser parte de la solución. Empatiza antes de responder, ¿eres víctima o responsable? Es decir, se cayó el agua o yo tiré el agua; es que no hay forma o no he encontrado la forma; me estresan o me he dejado estresar.

#### **Conexión:**

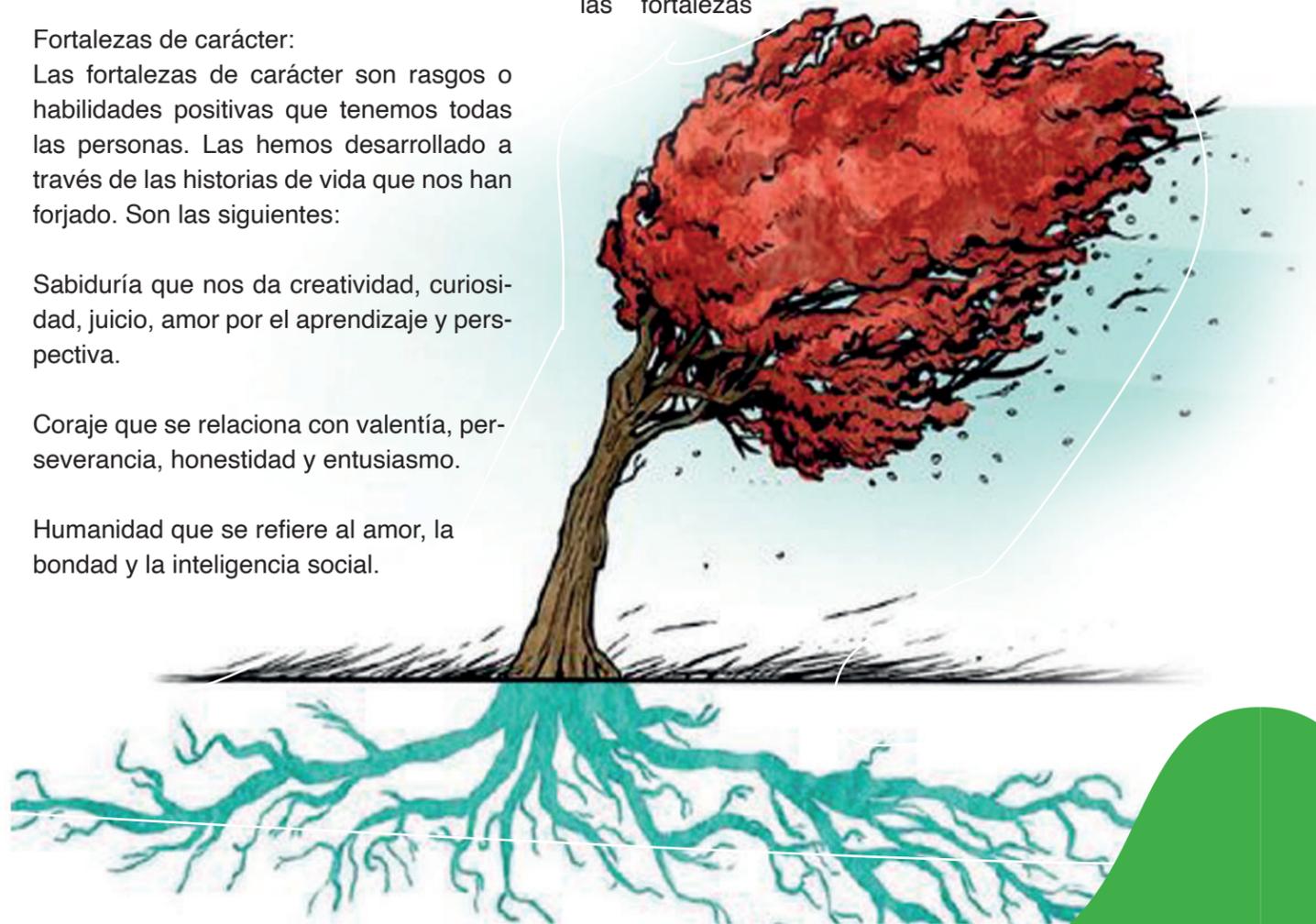
Estar en la presencia de otros, saberte escuchado y visto por otras personas, sentir que estás en la mente y corazón de alguien más.

Nos sentimos a salvo con la conexión que creamos con otros. Esto lo explica mejor la siguiente frase de Diana Fosha:

«Las raíces de la resiliencia se encuentran al saber que soy entendido y que existo en la mente y en el corazón de un ser amado».

En una situación como la que vivimos con el COVID-19 no estamos solos y podemos contar con una red de apoyo. Buscar que alguien nos escuche puede ser la clave para crear una conexión que nos ayude a ser más resilientes. David Oxberg dice que «ser escuchado y ser amado se percibe de forma tan similar, que el cerebro no entiende la diferencia».

En Dr. Payaso dicen que cuando nos conectamos de corazón, somos medicina el uno para el otro. Así que busquemos ayuda en la gente en quien confiamos para



poder conectar.

**Optimismo:** Es la actitud que te permite valorar positivamente cada circunstancia que vives.

En la mayoría de los casos es tu elección convertir tus emociones ante una misma circunstancia. Puedes elegir emociones relacionadas ante lo que estás viviendo que te hagan crecer, como valentía, coraje, determinación, esperanza, confianza, pasión, perseverancia y responsabilidad. Para lograrlo también existen algunos pasos: inhala paz y exhala todo lo que no puedes controlar, lo que te angustia, estresa, deprime o genera miedo. El siguiente paso es el que define mejor esa frase de Reinhold Niebuhr que a todos nos llega en las redes sociales: «Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que puedo y sabiduría para conocer la diferencia». El tercer paso es agradecer lo que sí tienes aquí y ahora, desde lo más profundo hasta lo más sencillo. Para darte cuenta de todo lo que tienes que agradecer utiliza los cinco sentidos: escucha música que te alegre, comparte momentos de vulnerabilidad con personas que aprecias y amas, cocina algo que te guste comer, abraza con la mirada y el corazón, mantén el contacto con las personas que te importan.

Este programa de información y apoyo basado en los pilares de resiliencia fue creado para ayudar a muchas profesionales de la salud a gestionar sus emociones y de esta manera, enfrentar los retos que su

profesión demanda de ellas en estos momentos. Resultó de gran ayuda también para los voluntarios que fuimos parte del programa para difundirlas. Hoy muchos las hemos adaptado a nuestra vida diaria, haciendo de esta situación una oportunidad para crecer como seres humanos y ayudar a otros a superar lo que están viviendo. Es nuestra responsabilidad aprovechar las herramientas para ser mejores y estar conscientes de que el problema ya no sólo depende de un gobierno: la vida en la tierra está en peligro, no debemos subestimar esto, el nuevo coronavirus ha sacado a la luz problemas éticos y culturales de los seres humanos; ingratitudes, calumnias mentiras y egoísmo, lo hemos vivido sin reparo alguno, como al mismo tiempo se han alzado con humanismo países desarrollados y en desarrollo, organizaciones y personas que han dado ejemplos al mundo. Hay que invocar a la sensatez si queremos que la vida y el bienestar prevalezcan.

#### Referencias

Bryson, T. y Siegel, D. (2018) *El cerebro afirmativo del niño*. España. Penguin Random House Grupo Editorial.  
Riso, W. (2018). *El poder del pensamiento flexible*. México. Grupo Planeta.  
Frankl, V., 2006. *Man's search for meaning*. Boston. Beacon Press.  
<https://doctorpayaso.com/>  
<https://www.jnjmexico.com/coronavirus>

## Entrevista

# Fernando Aceves Pérez

Por Cosmo Elio Santiago González Muñoz, estudiante (L6)

Fotografía: Carmen Tapia Alvarado



**Fernando Aceves Pérez,**  
fotógrafo de espectáculos,  
papá de Amelia (exalumna)

**F**ernando Aceves es un fotógrafo que ha desarrollado su carrera en torno a la música. Por lo general, prefiere trabajar únicamente con la luz ambiental que la escena en turno proporcione.

Fernando tiene en su haber alrededor de 4,000 conciertos en México, los Estados Unidos, Canadá y Gran Bretaña.

Ha trabajado de manera directa para estrellas del rock como Paul McCartney (1993), Pink Floyd (1994), David Bowie (1997) y los Rolling Stones (1995).

Fernando ha publicado varios libros entre los que destacan Ilusiones y destellos, retratos del rock mexicano, una colección de 129 retratos de quienes han hecho la escena en el país por los pasados cuarenta años, Vive Latino 2006-2007, documento que muestra de una manera muy personal el festival iberoamericano de rock más importante a la fecha y, por supuesto, Tiempo

de solos, 50 jazzistas mexicanos que se publicó en el 2001.

### ¿Cómo está tu salud creativa?

Está más saludable que nunca, curiosamente necesitaba un respiro y explorar otras áreas. Cumpí treinta años documentando músicos en los escenarios. Me he dado tiempo de organizar mi archivo fotográfico y seguir trabajando en mi proyecto sobre los rostros del cine mexicano

### ¿En qué te has refugiado durante la pandemia?

Principalmente en la música. He explorado nuevas plataformas de música y me ha encantado cómo las plataformas digitales han mejorado su calidad de audio. Claro, hago ejercicio todas las mañanas. Esto me permite tener la mente despierta porque esta es una época en la que es muy fácil caer en una depresión, de eso nadie se salva.

### ¿Has regresado a algún álbum o artista?

Me gusta explorar y regresar a los clásicos y compenetrar en ellos, comenzar a pensar en imágenes mientras escucho alguna pieza, pero evidentemente he regresado a David Bowie. Lo escucho una y otra vez.

### ¿Has seguido los streamings musicales?

Sí, de hecho me tocó fotografiar un streaming de Rock en tu Idioma que se llevó

a cabo en el Auditorio Nacional. Fue muy interesante porque vi la parte técnica, ver quiénes son las personas que están detrás de todo, observar el trabajo de los ingenieros de sonido y todo el trabajo de los técnicos. Para mí fue muy aleccionador.

### ¿A dónde va tu mirada creativa, y más aun en estos tiempos en los que hay una total pérdida de muchos estímulos que nos rodeaban en lo cotidiano?

He estado buscando la relación entre la calles y la música. Me gusta recorrer y fotografiar la calle bajo mi propio punto de vista. Me gusta pensar que las fotos de la calle pueden estar en armonía con la foto de un baterista o un saxofonista.

### ¿Qué otros intereses te ha dado la pandemia?

He estado observando mi trabajo y me he dado cuenta que tenía fotos que no se me hacían interesantes, quizá eran imágenes que estaban reservadas para un tiempo como este. Pero sí te digo que es bastante complicado generar en tiempos como este porque es inevitable pensar en todo lo que está pasando en el mundo. Pero por otro lado sé que se están generando cosas fantásticas dentro del mundo de la música pero mis intereses van dirigidos a la música y a la fotografía de calle y, claro, a mi proyecto de los mexicanos en el cine. Yo te diría que para mí ha sido muy provechoso el 2020 ya que he generado vínculos con muchos artistas.

**Mi fotógrafo favorito decía que la foto no se podía tomar a quince metros de los hechos sino que se tenían que tomar donde ocurren los hechos y lo mismo noto en tus fotografías de jazz, un enorme vínculo entre el fotógrafo y el fotografiado. Prácticamente puedes sentir al pianista y al saxofonista, es muy abrumador. Pero por la pandemia se ha perdido esta distancia ¿cuál es tu opinión sobre esto?**

artista no produce, la pandemia se puede volver un hoyo negro en la historia.

**Tu fotografía de autor generalmente es fotografiar los detalles que pasan desapercibidos por el público y los propios fotógrafos, como las manos de los músicos, las guitarras, los zapatos... En el caso de la fotografía de calle, ¿cuál es tu foto de autor?**

En la foto urbana todo es una cuestión

Fotografía: Carmen Tapia Alvarado



Considero que no se han roto los vínculos. Siento que el acercamiento se da de formas distintas, también considero que el artista tiene una responsabilidad grande en estos momentos: el artista no puede parar, si el

de captura de la esencia, ya sea un paisaje o una persona, el objetivo es que una imagen te transporte y te lleve más allá. Todo el tiempo experimento con los tiempos del obturador.

### ¿Cómo has ido desarrollando tu estilo fotográfico?

Lo he desarrollado en base a la consistencia y la experimentación de los equipos y las ópticas. Por ejemplo, últimamente me ha encantado tomar foto con las ópticas fijas ya que me obligan a acercarme o alejarme. En lo personal, no soy fanático del zoom.

### ¿Qué equipo usas?

Yo prácticamente me he movido al formato sin espejo. Todavía tengo mis equipos reflex y sin duda los seguiré usando para el trabajo rudo, pero he disfrutado las cámaras mirrorless. Los lentes que más me gustan son los de 35 mm y el de 50 mm, y para el retrato el que más me gusta es el de 85 mm.

### ¿Qué te produce el hecho de no poder fotografiar conciertos?

En realidad no me ha afectado dejar de fotografiarlos. Quizás a veces los extraño, pero el hecho de que no haya shows me da tiempo de acercarme a otros entornos.

### Y a Expo Rock Gallery, un espacio único que le daba una oportunidad a la fotografía de concierto, ¿qué le sucedió?

Pues cumplió con su ciclo pero estoy muy satisfecho. Ya terminó pero hay que ir a lo que sigue.



### ¿Qué historias buscas contar a través de la música de concierto?

Realmente me gusta dejar la foto a la interpretación del espectador.

### La pandemia ha llevado a una pérdida total de los espacios culturales... ¿cómo lo has sufrido?

Lo sustituyes. En una época tan difícil como esta, el fotógrafo debe aspirar a ser un autor, no un fotógrafo de coberturas que cobra por eso. El fotógrafo debe ingeniárselas para vivir de sus obras, no del encargo, y poder sacar el mayor provecho de eso.

### ¿Cómo has logrado exponer tu trabajo?

La mejor forma de transmitir el trabajo son las redes sociales ya sea instagram, facebook o twitter y permite tener una interacción con los seguidores.

### ¿Estás apuntando a un público en específico?

No, lo que me gusta es inspirar a la gente para que puedan tomar mi trabajo como un punto de referencia.

### ¿Cómo los inspiras?

Con mi trabajo, que ellos puedan sentirse motivados a hacer algo y que tengan curiosidad. Estoy seguro de que si subo una foto de alguien poco conocido, la gente se comienza a acercar.

### Poniéndonos en los zapatos de Ray Bradbury, ¿cómo crees que evolucione el mundo del fotógrafo en general, no solo del espectáculo?

Pues la tecnología ha hecho de una manera que todos seamos fotógrafos. Por lo mismo, es necesario que el fotógrafo logre proyectar su trabajo.

### ¿Qué alternativas le puedes dar a los jóvenes para que no paren de tomar fotos a pesar del encierro?

Creo que hoy en día la fotografía debe ser parte de lo que es un concepto multidisciplinario, deben desarrollar otras técnicas, deben estudiar disciplinas que se complementan una con la otra.

### La foto es la manera en la cual nos estamos comunicando — más específicamente el trabajo fotoperiodístico — en estos tiempos

### de encierro. ¿Tú cómo observas estos cambios?

Me llamó la atención el trabajo de los disturbios de Washington [Asalto al Capitolio del 6 de enero de 2021]. Hay un trabajo impresionante y merece mucho la pena ver todos esos eventos para darse cuenta de todo lo que está sucediendo.

### ¿Ahora estás apostando a la difusión de tu trabajo a través de redes sociales?

Sí, pero es un momento muy difícil, es un momento de transición donde se tiene que trabajar con lo que se tiene.

### ¿Qué cosas te conmueven de la situación que se está viviendo?

A mí me conmueve el esfuerzo que están haciendo los músicos para poder seguir trabajando y creando, y por todo lo que están pasando en estos momentos. Hablé en un livestream con Sergio Vallin, miembro de la banda Maná, y él me decía que hay músicos que se le acercan y le dicen que no tienen ninguna manera de trabajar. Yo creo que es importante dar la pelea en estos momentos. Los que logren salir adelante van a ser los que van a ganar. Es un gran reto el trabajo de un artista, porque no estamos hablando de home office, el mundo del arte no está recibiendo el apoyo que debería recibir.

**Puedes seguir a Fernando Aceves en: Instagram: @fernandoaceves**

# The Gnomes and the Night Blooming Flower

Written and illustrated by  
Rebeca Mena, G5

**I**t was the 400<sup>th</sup> anniversary of staying at the humans' garden, the chief of the gnomes, my dad, was



desperate for the Scouts to return from collecting the night blooming flower. The flower that made all gnomes invisible.

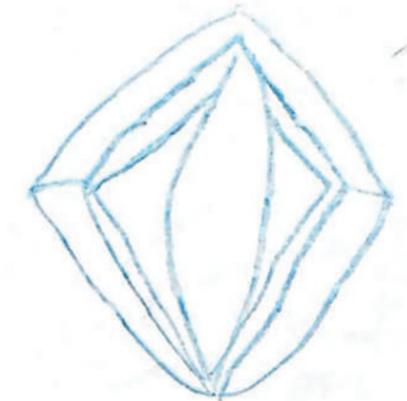
But the gnome reporter had bad news, that the scouts had not returned. So I got the extraordinary idea of going for it with my friends Mateo, Danny and Sophie and we went looking for the flower. We needed to go through the fastest river on the garden, so Danny built a boat made out of tree bark to go over the river.



Just after we realized that we needed to go under the humans' car, the slipperiest place on the garden, no gnome could cross it. Well, I have Sophie and Mateo they know how to make a leaf sled, so we easily just slide around the car.



On our way we met a cockroach named Sipdey, he knew how to get us up into the pine where the night blooming flower grows. Except someone else had gotten there first, the raven bird, the most, the most bothering creature in the garden, he never leaves gnomes alone. Sophie got the idea of inviting him to the anniversary so he would give us the flower, he said only if we brought him a gemstone to impress his flock.



The good news is that we found the gemstone. The bad news is it was on a big rock. So I

built a ladder. We brought the gemstone back to the raven bird, and he gave us the Night blooming flower. On our way to the anniversary, we got horrible news, the human family had been spotted near the car.

zip line that would get us from the car to the gnome village. It worked! We all made it safely to the gnome village and the anniversary had started.



And all gnomes  
lived happily ever  
after for now.

We needed to sneak past the human family without them spotting us, so I came up with a plan. We all took a bite out of the night blooming flower that made us invisible, then I built a

# Un día de Clases en línea

En la mañana me levanto de un brinco de emoción pensando en la escuela y todo lo que vamos a aprender  
Que voy a convivir con mis compañer@s y late fuerte y rápido mi corazón  
Cuando empiezan las clases en línea me entusiasmo por los trabajos y los hago con dedicación  
pensando en todas las cosas maravillosas que vamos a aprender  
y que podré convivir con mis compañer@s del salón  
Cuando van a terminar las clases me da tristeza pero me ilusiona pensar que mañana sera otro día

Como el que fue hoy love  
Valentina Rojas 6-30   Lancaster

# MY FAMILY'S TRAIL OF BORONITAS

**Carolina Alvarado Graef,**  
mother of Carmen (L6)  
Imágenes: Carmen Tapia Alvarado

When your mom is no longer with you, using her recipes is a kind of meeting across time and death. Though my memory of what her cooking tasted like is most likely completely skewed by now, I'm still thrown back to my childhood with certain flavours. Like the cheese crackers with caraway or the bread pudding or the budín de mole. From her, I got a taste for coffee and spicy food. I remember her mixing sour cream, grated cheese and green salsa to dip her flautas in, instead of heaping those ingredients separately on top of the crunchy tacos. Genius. I remember her teaching me how to make a basic roux for béchamel sauce and other assorted thickening needs. I remember her signature dessert, Rottegrütze, the Christmas ham, the German Christmas cookies, the Kaiserschmarren, the Streuselkuchen (the crumb cake that's been baked in my oven more often than any other, fittingly nicknamed "pastel de boronitas" in my family), the birthday

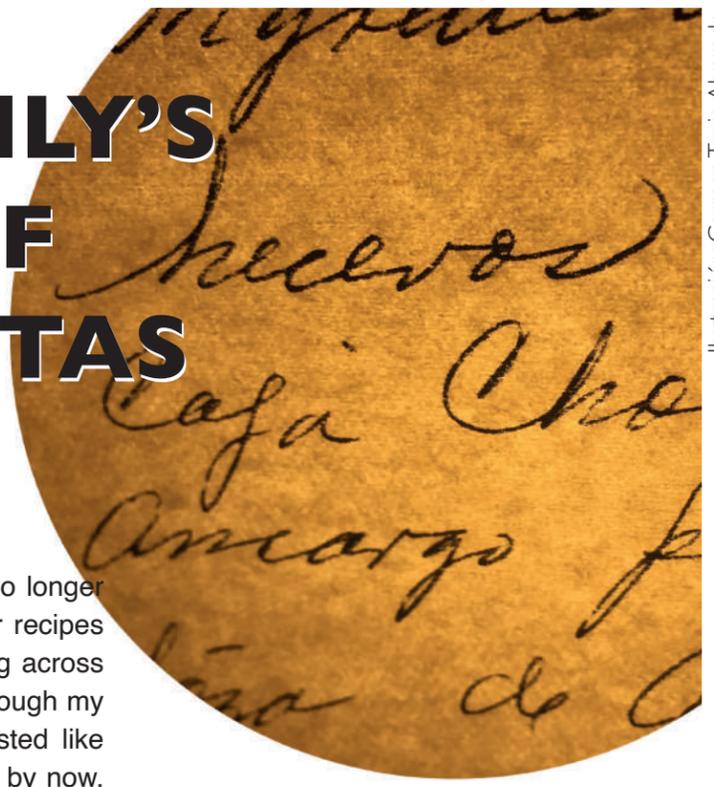


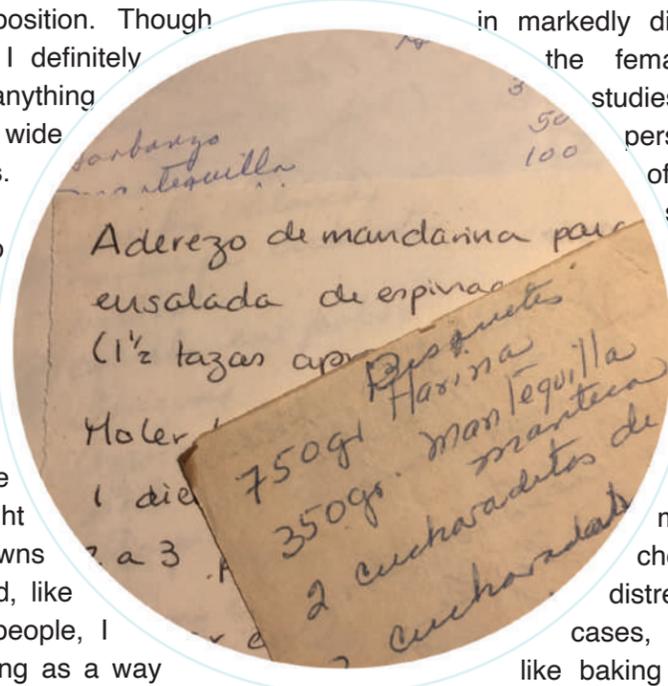
Ilustración: Carmen Tapia Alvarado

cakes. Some of her dishes have endured, many others have been lost. I was an extraordinarily picky eater as a child, so it was a long time before I tried many foods and, by the time I was most interested in learning, she was gone. But I cling to the recipes as I cling to the memories. And I intend to pass them on. To my daughter and my nieces and nephews. And to all of you readers, to celebrate and remember that, while we may not always be together, our experiences will continue to interweave way beyond these times we've shared, following us into the next chapter in our lives.

I believe family shapes many of our food quirks. My mom was not an adventurous eater. She despised fish in all its forms and

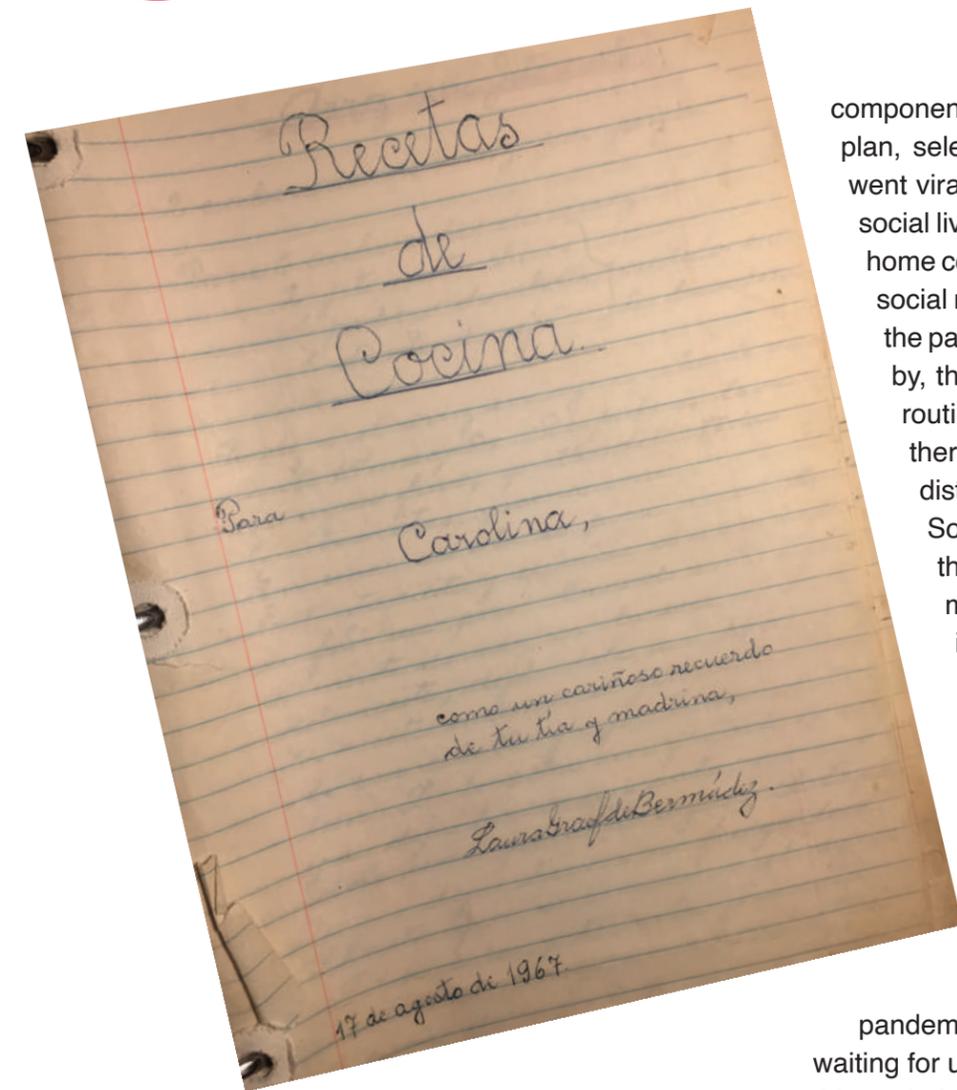
would never even come near any mollusc (just like my sister who, ironically, lives in a seaside town known for its awesome seafood). My dad was adventurous but it was more as a way to showcase his bravery than because he actually enjoyed eating live insects or habanero chiles. In private, he was more of a meat-and-potatoes kinda guy. I was lucky to inherit my mother's deep interest in cooking and my father's adventurous disposition. Though there are foods I definitely dislike, I will try anything and I enjoy a wide variety of cuisines.

My case was no different from anyone else's as things took a turn with the COVID-19 pandemic. The quarantine brought a lot of unknowns into our lives and, like so many other people, I resorted to cooking as a way to relieve stress and to busy myself during those long uncertain early days. To try to understand not only my new culinary reality, but this new "collective culinary reality" brought on by the pandemic, I'm going to borrow the term "food literacy": the concept of proficiency in food related skills and knowledge (Truman et al., 2017). According to De Backer et al. (2021), food literacy is made up of three basic behavioural components: planning, selecting, and preparing healthier foods.



These three elements involve not only the individual doing the cooking (family cooks are typically women, who are in charge of preparing most meals worldwide) but also the whole household consuming that food. As COVID-19 swept around the globe, it became apparent that time constraints, financial struggles due to loss of income and stress produced a negative impact on food literacy affecting men and women in markedly different ways. For the female family cook, studies showed that personal perceptions of being forced to stay at home for an undetermined amount of time had a negative impact on food literacy behaviour, as women tended to make unhealthier choices when distressed. In other cases, preparing food — like baking bread or making pasta from scratch— potentially functioned as a creative outlet to relieve the psychological distress caused by the health crisis, which in turn had a positive effect in food literacy behaviour.

So, our collective worldview set off a process of change at the start of the pandemic that has gone through different phases because our individual "food literacy" has undergone different changes



due to internal family dynamics as well as new external virtual influences (as our social behaviour was transferred mostly online).

When, all of a sudden, huge blocks of free time appeared in our lives because we were not allowed to leave our houses, many of us believed that we would finally be able to prepare better and healthier home-cooked meals, fulfilling the three De Backer et al. basic behavioural food literacy

components. This idea of having time to plan, select and prepare healthier food went viral and impacted our new online social lives. This might be why so many home cooks popped up everywhere on social media during the first months of the pandemic. However, as time went by, this began to turn into a tedious routine and an obligation because there was no relief, alternative or distraction from home cooking. Social distancing cut deeply into the social aspect of sharing meals with other people and influenced individual feelings that ultimately led to changes in planning, selecting and preparing foods in households worldwide. It only added another burden on family cooks. (De Backer et al., op. cit.).

Maybe once this pandemic is over, whatever world is waiting for us outside, we will look back on this period and remember certain recipes that brought us comfort and distraction, some that were fun but we will never make again and others that were just another day of drudgery and isolation. Because even though this change has brought many difficult things into our lives, even though sometimes food preparation becomes a tiresome, relentless chore, in the end, using our resources creatively to bring sustenance to the table we share with our family is a way of expressing love and care, a way of distracting ourselves from whatever is happening outside the walls of

our homes and a way of keeping those we love happy and healthy.

I am sure every family has someone who is the keeper of cooking traditions. In mine, the recipe keeper was our beloved aunt Ceci, who took it upon herself to gather all the old family recipes. She taught many of us and was always a source of information and comfort during this period of isolation. We sadly lost her this terrible year after a long, difficult disease. No one will be able to fill her shoes, master her recipes or even come close to her vast knowledge of everything that went on in the family. But the ritual of cooking, of recognizing smells and ingredients, of passing on traditions to the next generation, has been her legacy and of invaluable support in these uncertain times. Though not genetic, her knowledge and skills flow through our veins and we recognize them as our own. The same thing happens with my mother's cooking. I remember the details she taught me, the recipes she passed on to me and that I continue using and extracting from that old grey binder, broken and dirty, filled with stained and dog-eared scraps of paper with handwritten recipes from so many family members. Aunt Alicia's cod, the papas a la cazadora, the



chocolate cake, the fruitcake, the crepes, the mid-20th century recipes neatly typed or handwritten in beautiful cursive by my grandaunt, who gave the binder to my mom as a wedding present back in 1967. The history and secrets contained in that binder have survived through time. So many periods of so many lives are represented in there. The original recipes, those shared by my mom's dear friends, like Patricia, the ones shared by her co-workers, my aunt Ceci's, both my grandmothers', my childhood nanny's... Then on to my own collection, from friends and exes and



# La educación en México: retos de un mundo tecnologizado después de la pandemia

Por **Alejandro Díaz-Infante Posadas**, papá de Davide (U6) y Chiara (F3)

Es un hecho que la pandemia del COVID-19 puso en crisis al sistema educativo de muchos países. A mediados de mayo de 2020, más de 1,200 millones de estudiantes a nivel mundial dejaron de tener lecciones presenciales<sup>1</sup>. En México, el confinamiento escolar solo representó el reto por mantener la continuidad en la educación, sino que evidenció la necesidad de contar con un sistema nacional de educación que permita cerrar la brecha de pobreza y desigualdad. Aunque algunos consideran que es necesario aumentar el gasto público y la inversión para impulsar la conectividad y mejorar las herramientas digitales, en realidad, hay muchas cosas

que la tecnología no puede hacer por la educación.

La educación en la primera infancia (0-3 años) es fundamental para el desarrollo de los infantes y representa los cimientos sobre los cuales se forjará la educación



Imagen: Alejandro Díaz-Infante

de los niños. Durante los primeros años de vida se conquista la autonomía y se desarrolla la autoestima (2); y es una etapa que suele descuidarse por padres y autoridades. México invirtió en 2011 el 5.2% de su PIB en educación, del cual solo el 0.5% fue destinado a la primera infancia, y algunos estudios señalan que el 94% de los niños en los niveles socioeconómicos más bajos no tienen acceso a la educación (3). Esta etapa requiere de un profundo proceso de observación y de seguimiento del desenvolvimiento de los niños, actividades que solo pueden desarrollarse con una guía adecuada y que no puede ser reemplazada por la tecnología.

La Educación Primaria (6 a 12 años) representa el trayecto formativo que permite el desarrollo de competencias, período durante el cual es importante también acrecentar en los niños sus habilidades de socialización, negociación y entendimiento. Howard Gardner, el psicólogo e investigador estadounidense conocido por haber formulado la teoría de las inteligencias múltiples, señala que para educar de manera eficaz es necesario considerar todas las áreas de desarrollo de las personas (4). Por este motivo, la educación no debe estar solo centrada en contenidos. La educación a distancia durante la pandemia demostró la incapacidad de las tecnologías cuando se trata de lograr la interacción necesaria entre profesores y estudiantes pero, sobre todo, entre compañeros, lo cual es fundamental para una sana interacción social.

Por otro lado, la implementación de tecnologías dentro del aula requiere de una infraestructura y conectividad suficiente

para un rendimiento adecuado. En el caso de México, una atención desbordada sobre las tecnologías de la educación niega la realidad social y económica del país, en donde el 52.3% de la población vive en zonas rurales sin acceso a internet (5). La pandemia además evidenció que, aún en las zonas urbanas, el acceso a la tecnología es limitado. Solo el 44.3% de los hogares en México tiene computadora y más del 10% de los estudiantes tuvieron que acceder a internet fuera del hogar.

Si bien es necesario aprender lecciones sobre la crisis del COVID-19, las respuestas sobre el futuro de la educación en México no deben buscarse en la conectividad y el internet. Hay muchas cosas que las tecnologías no pueden hacer para impulsar el cambio de un sistema educativo que requiere, antes, de cambios coyunturales para brindar una educación de calidad y equitativa para todos los mexicanos.

## Referencias

La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19 (2020). Informe COVID-19. CEPAL-UNESCO.  
L'Ecuyer, C. (2019) No, el método Montessori no es "aprender jugando". El País. 18 de marzo de 2019, disponible en: [https://elpais.com/elpais/2019/03/18/mamas\\_papas/1552896695\\_886326.html](https://elpais.com/elpais/2019/03/18/mamas_papas/1552896695_886326.html)  
Observatorio Ciudadano de Reduca, UIS-Unesco y Cepastat, CEDADE, Sistemas Estadísticos por país (2012-2015)  
Howard Gardner: su visión educativa en diez puntos. Blog educativo. Aula Planeta, disponible en: <https://www.aulaplaneta.com/2016/04/08/recursos-tic/howard-gardner-su-vision-educativa-en-diez-puntos/>  
Secretaría de Educación Pública. ENDUTIH (2019). Secretaria de Hacienda y Crédito Público



Aunque se pueda acceder a información sobre las epidemias y lograr avances médicos, ¿por qué nos hemos cerrado ante el conocimiento tanto en la antigüedad como en la actualidad?

Existen fuentes que describen y explican la vida y las problemáticas durante grandes epidemias pasadas. Actualmente, el mundo entero está pasando por una y, a juzgar por estos hechos, podemos tener certeza de que en el futuro seguirán apareciendo epidemias que pondrán a prueba a la sociedad de diversas maneras. Se le llama epidemia al fenómeno que ocurre cuando un gran número de habitantes de una misma región o país son infectados por la misma enfermedad. Las epidemias han creado una destrucción tal que desde la Edad Media se ha intentado prevenirlas y curarlas. Podemos mirar atrás a la Edad Media: con sus enfermedades y terrores que suenan un tanto primitivos a nuestros ojos ya que en la actualidad tienen soluciones. Podríamos juzgar a quienes vivieron entonces por cerrarse al poco conocimiento al que tuvieron acceso y que podría haber servido para al menos disminuir su miseria. Podemos imaginar lo que podría haber pasado en la historia si tan solo el mundo hubiera dejado que el conocimiento avanzara, así que ¿por qué nos hemos cerrado ante el conocimiento tanto en la antigüedad como en la actualidad? Podemos observar las consecuencias y, sin embargo, el mundo sigue cerrándose ante el conocimiento que podría llegar a ser su salvación.

Tanto en la Edad Media como en la actualidad “el terror es inmenso ante un mal desconocido” como dijo George Duby en su libro Año 1000, Año 2000: La Huella de... En la Edad Media la medicina era canónica y solamente “se hacía en las puertas de las iglesias”. Había tribulaciones por doquier, preguntas sin respuesta. “Desconocían la causa y el remedio” de las enfermedades que llegaron a provocar grandes epidemias y, al final, asistían a las iglesias ya que para la gran mayoría “lo sobrenatural es [era] el único recurso”. En la Edad Media no existía una razón científica que explicara las epidemias así que la población se apegaba a sus religiones ya que era lo único que conocían. En vez de escuchar a las “buenas mujeres” (se le daba este calificativo a las brujas por temor aunque las brujas trabajaban con una “gran familia de plantas” para sanar a las personas), la gran mayoría consideraba estas enfermedades “como algún castigo del pecado”. Esto igualmente se ve reflejado en la actualidad aunque ahora las personas no necesariamente se apegan a la religión sino que niegan el conocimiento por ignorancia que más tarde podría llegar a causar problemas peores.

Quizás otra razón por la cual las sociedades, sin importar la época, se cierran al conocimiento sea por la sospecha del prójimo. Las prevenciones actualmente son el distanciamiento al igual que en la Edad Media cuando “Las ciudades se replegaron sobre sí mismas, evitaban extraños, pues se sospechaba que llevaban consigo la corrupción” como lo describe George Duby.



Tanto en la antigüedad como en la actualidad ha estado presente aquella sospecha de las intenciones y cualificaciones de los demás. Es claro que durante las epidemias, sin importar los siglos de diferencia, este sentimiento incrementa a tal nivel que llegamos a perjudicarnos a nosotros mismos ya que, si la mayoría de las personas no aceptan los avances que se les presentan debido a este escrúpulo, es probable entonces que las epidemias se prolonguen innecesariamente. Un dato interesante es que durante la Edad Media las mujeres no asistían al médico. El cuerpo femenino se consideraba un pecado, por lo que al estar enfermas se ayudaban entre ellas y eran identificadas como “brujas” (mujeres que utilizaban plantas para curar). Estas mujeres descubrieron diferentes solanáceas (como la belladona) que servían para ayudar en enfermedades como la sífilis y a bajar la temperatura. Sin embargo, debido a la religión eran señaladas y sentenciadas, esto lo podemos encontrar en el texto citado de Duby.

Los seres humanos han persistido a lo largo de los siglos y, aunque no seamos las mismas personas, el miedo ante una epidemia sigue siendo el mismo. Este miedo no ha cambiado así como tampoco las reacciones a pesar del paso del tiempo. En este caso, una de las reacciones más naturales es apegarse a lo conocido al enfrentarnos con enfermedades desconocidas. Igualmente, lo desconocido hace que como persona desconfíes de los demás para sobrevivir y en esos momentos uno no se da cuenta de los efectos negativos que llega a causar porque el miedo nos llega a cegar. En conclusión, quizás haya siglos de diferencia, pero “el terror es inmenso ante un mal desconocido” sin importar el año y no siempre somos muy conscientes de las acciones que realizamos. Por esto, como sociedad debemos llegar a entender que el miedo nos afecta de forma muy importante y, en vez de cerrar nuestras mentes, tenemos que aprender a movernos adelante y persistir con ayuda de los avances a los que tengamos acceso.

#### Referencias

- Duby, G. (1995) Año 1000, año 2000: la huella de nuestros miedos. Andrés Bello. <https://drive.google.com/file/d/0B7J470i-wB0ffdi14bXIQZU5wTDg/view>.
- Michelet, J. (2014) La bruja. Editorial MAXTOR. [https://drive.google.com/file/d/1DARFDbCGhOlug9t4JaF\\_vL\\_YgwTFUd2A/view](https://drive.google.com/file/d/1DARFDbCGhOlug9t4JaF_vL_YgwTFUd2A/view).

## El vértice

Carolina Pérez Palacios, estudiante (L6)

Cuento ganador del concurso de micocuentos organizado por el Consejo Estudiantil de Diligencias en 2020.

Y murió. En una noche fría de verano, como todas las muertes, miraba al cielo, pero con un techo aplastándole los ojos. En tan solo una noche, su vida se secó y todo lo que quedó sobre aquella cama fue un cascarón hueco y consumido. Ya lo sabía, se lo advertí. Lo ví, en el reflejo de su sala, en el que acechaba su sillón, el que reflejaba su cuello y saboreaba su alma: tiene hambre, le dije, y te clava la mirada. Le dije que lo cubriera, que tapara las esquinas del espejo: sin las esquinas no podría salir, pero en su lugar se lo llevó a su cuarto... nada se podía hacer, ya estaba condenado.

Aviento las llaves a la canasta de la entrada y me quito los zapatos, ha sido un día... entonces se me espesa la sangre. Ahí está, mirándome, muy tranquilamente desde el espejo circular, con sus ojos sin párpados clavados en los míos, saboreando mis dedos, succionando mis dientes y devorando cada trozo de

vida de mi cuerpo, su cara se separa en un barranco amarillento, sus dedos reviven como huesos de araña escalando hacia



Ilustración: Carmen Tapia Alvarado

mi cara, y cuando escucho su uña rechinar sobre el reflejo, un estruendo lo para todo, un huracán de cristal cae sobre la mesa, mi puño me sangra y por un momento vuelvo a respirar... pero ahora, ya en el piso, el espejo... tiene miles de esquinas.

# A LOS MUERTOS HAY QUE PEDIRLES PERMISO

**Yadira Mena**, mamá de Manuel (U6)

Cuando te cuesta mucho trabajo llevar a un “muertito” al área de refrigerados le tienes que hablar por su nombre y pedirle permiso. Eso lo aprendió muy rápido David cuando comenzó a trabajar de camillero en el hospital.

Mientras la pandemia arrebatava el trabajo a muchas personas, a David le dio una gran oportunidad porque a sus 25 años necesitaba estabilidad para sostener a su pareja e hijo de tan solo tres años.

El contar solo con la secundaria era una limitante. La oportunidad llegó en junio de 2020, cuando los casos por COVID incrementaban y además existían pocas personas dispuestas a realizar ese trabajo: ser camillero en una unidad COVID.

Una razón para que David aceptara esa oferta laboral fue que era joven y delgado, ya que sabía que el virus



Fotografía: Juan Pablo Pantoja / Triaje Nutrición

atacaba en mayor medida a las personas con obesidad o con alguna comorbilidad.

Tres días de capacitación intensiva sobre las funciones para ser camillero y otro más sobre cómo utilizar el equipo de protección tuvieron que ser suficientes para que en su

primer día laboral ya estuviera en la primera línea de batalla contra esta pandemia.

El miedo que sentía al entrar a esa área aislada al inicio lo hacía sudar mucho y eso le empañaba sus anteojos de protección, pero así tenía que permanecer durante todo su turno. David cuenta que, además de llevar a los muertos a los refrigeradores, su labor de camillero era poner a la persona boca abajo con el fin de mejorar los niveles de oxigenación, ya que esa posición ayuda a los pulmones.

En los primeros días de su labor comprendió el significado textual de las palabras “peso muerto”, porque una persona pesa más cuando ya falleció que cuando está viva, ya que esta última te ayuda a sostenerse para ser movilizada.

En el caso del hospital donde labora, la Clínica 32 del IMSS, el traslado de los cadáveres se hace a los pocos minutos de que alguien muere, por lo regular entre 10 y 15 minutos, que es cuando el cuerpo está totalmente flojo y ahí tienes que cargar el “peso total”. La rigidez mortuoria comienza más o menos una hora después.

“Algunos de mis compañeros dicen que todavía pesan más porque no se quieren ir, pero les hablas y te dan permiso”, relata. Así, comenzó a hablar con los muertos, porque en aquella época, diario tenía que llevar entre tres o cuatro cadáveres a los refrigeradores durante su turno.

Hoy, su unidad hospitalaria ya no es COVID y ahora está en el área de maternidad, en donde la vida comienza.

## Entrevista

# Enrique Portillo Venegas

Por **Carmen Tapia Alvarado**, estudiante (L6)

Imágenes: Enrique Portillo Venegas



**Enrique Portillo Venegas,**

Museógrafo

Papá de Thea alumna (G5) y Tomás, alumno (L6)

*“Don’t go to a museum with a destination. Museums are wormholes to other worlds. They are ecstasy machines. Follow your eyes to wherever they lead you...and the world should begin to change for you.”*

– Jerry Saltz

Los museos de cualquier tipo, en mi opinión como visitante, son una experiencia que no puede encontrarse en el mundo virtual en el que vivimos ahora. Por motivos de salud, tenemos la responsabilidad de quedarnos en nuestras casas y no ir a lugares públicos como los museos para evitar contagios. Por esto los museos se cerraron o tuvieron que modificarse las experiencias para disminuir los riesgos. Entrevisté al museógrafo Enrique Portillo sobre los cambios que se han hecho y los cambios que en su opinión se harán en el diseño y funcionamiento de los museos a raíz de la pandemia.

Enrique me platicó que alrededor de mayo y junio del 2020, surgieron varios artículos, entrevistas y pláticas “donde profesionales de museos especulaban” sobre el futuro de los museos y los cambios que surgirían por la pandemia, pero que estos artículos dejaron de publicarse con frecuencia porque la gente no anticipó “la magnitud de esta pandemia” y de sus consecuencias. Todavía no se sabe exactamente cuál será la mejor alternativa para los museos, ni las medidas que se tendrán que tomar para que regresen a un funcionamiento similar al que tenían antes. Enrique comentó que en su opinión “las soluciones se van a dar conforme vaya evolucionando la sociedad”, ya que no hay una solución única

que permita que los museos funcionen sin riesgo de contagios. Algo que en definitiva sí se conservará serán las medidas sanitarias que podrían intentar implementarse de una manera que las haga más divertidas o temáticas, por ejemplo, que la venta de productos sanitarios incluya los logotipos, mascotas, o la información del museo de modo que se vuelva “parte de la experiencia de la visita”. Será indispensable crear nuevas experiencias y “se va a recurrir a nuevas soluciones”.

Enrique nos recuerda que ya se intentó reabrir los museos en el 2020 cuando disminuyeron los casos de COVID-19, pero esta medida trajo graves consecuencias. Se abrieron al 30% de su capacidad, pero nunca se llenó este cupo debido a que muchas personas no estaban preparadas para regresar a estas actividades. Lamentablemente, varios de los visitantes que sí se presentaron, “una vez que pasaban los filtros sanitarios se quitaban las mascarillas y protestaban cuando se les pedía que la usaran”, lo cual causó varios contagios entre los conocidos de Enrique que trabajan en los museos. Será probablemente necesario tomar más medidas para evitar contagios.

Dentro de un museo, el mayor tránsito de personas se da en las tiendas. La gente necesita tener la libertad de moverse, ver y

tocar los productos y esto dificulta conservar el orden. Según Enrique, una tienda de museo bien diseñada se coloca en “lugares estratégicos para que no solamente la veas una vez sino recurras a ella”. Como “lugares de confluencia” será inevitable que sufran cambios. Se tendrá que modificar la manera en que circula la gente y las exhibiciones de los productos. Sería difícil que se intentara sanitizar los productos por el olor de los desinfectantes o por el daño que estas sustancias podrían causarle a los diferentes artículos. Estos problemas con la sanitización de los objetos también se presentarán en los casos de las piezas de las exposiciones. Será entonces más fácil que las tiendas recurran a las vitrinas, y que creen una circulación que afectará el comportamiento de las personas, y por lo tanto tendrá un impacto económico igualmente. La cultura y el arte, y por lo tanto los museos, “son unos de los sectores más afectados” económicamente, por el poco presupuesto que dan los gobiernos y el poco apoyo por parte de instituciones privadas. Cerrar las taquillas ha tenido consecuencias, ya que no solo afecta a los museos sino a sus proveedores de productos, sus trabajadores y distribuidores. Lamentablemente, es probable que muchos museos (“cerca del 10% de los museos en el mundo”) ya no abran debido a los problemas económicos causados por la pandemia.

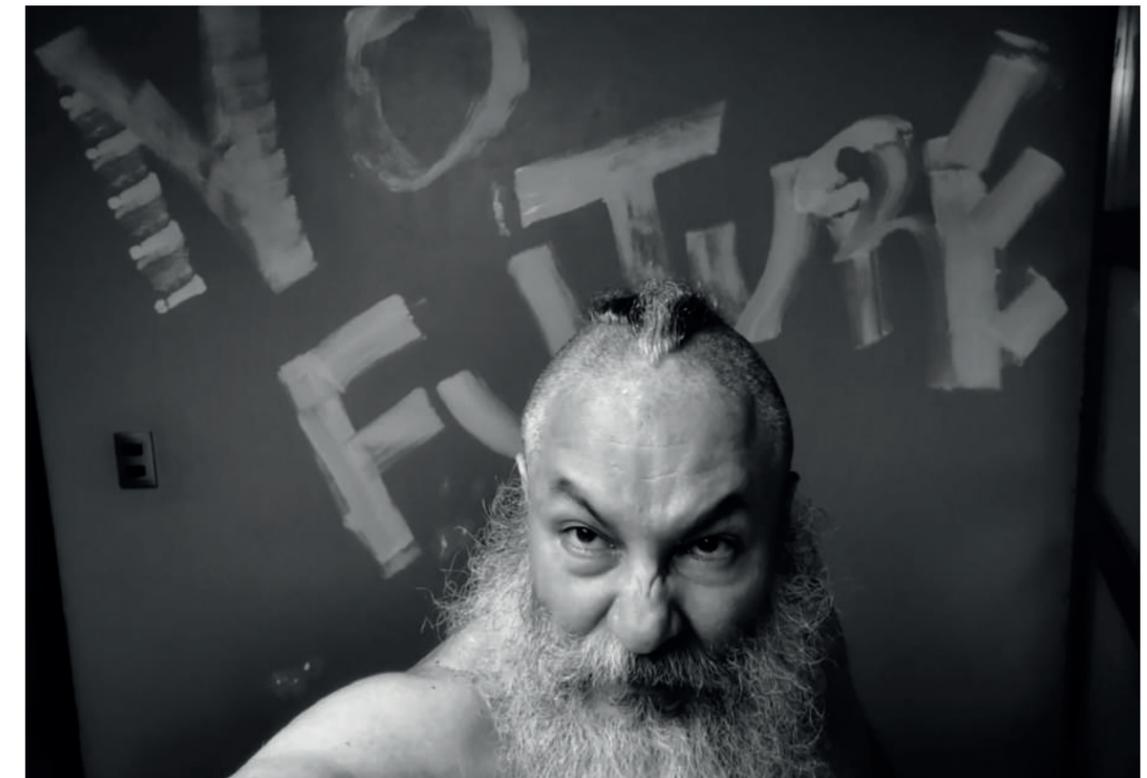
Enfrentándonos a situaciones tan complicadas, de todas maneras hay optimismo por la supervivencia de estas experiencias. Enrique me demostró con una analogía muy clara que me dio esperanza: “Cuando empezaron a aparecer y a hacerse masivos los libros digitales, mucha gente espe-

culó que iban a desaparecer las bibliotecas y las librerías y la lectura física, y eso no va a pasar”. Será algo similar con los museos: aunque debido a este aislamiento social muchos museos están recurriendo a la virtualización de sus contenidos, la gente no va a dejar de ir a los museos. Aquellas personas que estén verdaderamente interesadas en las experiencias de los museos buscarán maneras de regresar y aplicarán las medidas de seguridad que hagan falta. Además, los museos también brindan la función de ser “catalizadores sociales”, lugares de entretenimiento y de conocimiento de objetos que no podemos ver ni tener en ningún otro lugar. La experiencia de ver los objetos de los museos en persona ciertamente no puede compararse con la experiencia de verlos en forma digital. Enrique me comentó sobre una experiencia que tuvo al ver en un museo un cuadro que le gustaba, y cómo era mucho más grande de lo que esperaba, y tuvo la oportunidad de sentarse en frente de la pintura por tanto tiempo como quiso. “Esos momentos, esas experiencias, cada uno lo vivimos de una forma diferente ... Esos momentos los recuerdas ... y los quieres recrear ... ¿Cómo vamos a perder eso?”

Ya desde hace bastante tiempo comenzaron a surgir maneras virtuales de ver el arte y los demás contenidos de los museos, como por ejemplo GoogleArts, y cada vez estos recorridos virtuales de los museos son más interactivos y de mejor calidad. Las páginas web de los museos ya no son únicamente carteleras o sitios de información, sino también pequeñas exhibiciones en línea. Igualmente se han desarrollado aplicaciones con realidad aumentada y ha surgido una explosión de promoción de los

museos en las redes sociales.

Debido a la pandemia, los museos tuvieron que cerrar físicamente, pero eso significó que muchos museos abrieron o mejoraron sus recorridos virtuales. Por otra parte, algunas galerías privadas se digitalizaron y esto trajo un incremento sorprendente en las ventas de arte, ya que muchas perso-



nas que no podrían haber entrado a la galería de manera física lograron encontrar arte accesible en línea.

Al principio de la pandemia, durante ese tiempo en el que muchas personas no encontraban nada que hacer con su tiempo en casa, se incrementaron las visitas a los sitios y recorridos virtuales de los museos, especialmente en los museos que se en-

cuentran en países en donde no vive la persona que visita el sitio. Ahora tenemos muy cerca una versión digital de experiencias y recorridos que sería muy difícil tener en persona debido a la pandemia y la falta de accesibilidad en los museos físicos. Enrique me dijo que justo por esta accesibilidad, los museos deberían tener “exhibiciones paralelas en vivo, en físico y

en virtual”, y debido a esta pandemia se reafirmó y se impulsó el desarrollo de esta digitalización de los museos. La página de un museo tendría que ser “accesible”, permitir que quien la visite pueda “ver, si no todo, casi todo lo mismo” que hay en el museo físico, “y súper interactiva”. Una buena parte de los museos que no cuentan con los recursos necesarios para digitalizarse (es decir, que no tengan fondos

estatales o patrocinadores) probablemente desaparecerán. En contraste, la virtualidad va a rescatar museos, se convertirá en una manera de complementar el espacio físico y contribuirá a su supervivencia durante la cuarentena.

Desde hace tiempo se han hecho intentos por incrementar la accesibilidad en los museos físicos con medidas como los cambios en la arquitectura para incluir rampas, o las diversas experiencias para públicos con distintas discapacidades. Enrique comenta que afortunadamente en México, entre las personas que administran y/o trabajan en museos, hay gran diversidad de géneros. La diversidad entre el personal de los museos implica que contarán con perspectivas más variadas, y esto a su vez contribuye a que las experiencias sean más inclusivas y accesibles. Pero aun así, lamentablemente los museos siguen sin ser accesibles para todos, mucho menos ahora que es difícil incorporar esta accesibilidad con las medidas sanitarias necesarias por la pandemia.

En cuanto a los museos interactivos de ciencia o para niños, Enrique señala que la situación se ha vuelto más complicada. En estos museos costosos, la taquilla es muy importante. Con solo el 30% de capacidad sería imposible recaudar el dinero necesario para su funcionamiento, y eso sin considerar la implementación de medidas sanitarias. Probablemente serán los últimos en abrir. Otro punto muy importante que comenta se refiere a los trabajadores de estos museos. Como los recorridos están basados en que los visitantes toquen objetos e interactúen con ellos, para que funcionen de esta misma manera se necesita-

ría desinfectar constantemente el material, pero esto posiblemente incrementaría el riesgo de contagio para los empleados.

La interacción del público con los objetos también deberá modificarse por motivos sanitarios. Las sugerencias de Enrique son: usar los pies, por ejemplo, con pedales, o usar sensores de movimiento. Aquí el problema sería financiar estos cambios, ya que requeriría modificar prácticamente todas las experiencias interactivas con tecnologías completamente diferentes. Por lo pronto, el dinero que se le da a los museos no está siendo utilizado para modificar o mejorar las experiencias y los recorridos, sino que está siendo utilizado para colocar señalamientos en el piso, para controlar la circulación de las personas y otras medidas sanitarias.

Se tendrán que hacer cambios también en el funcionamiento de los recorridos en sí. Hacer recorridos en orden donde la gente se detenga a ver cada objeto significa que no habrá la oportunidad de explorar los museos a nuestro propio ritmo. Si hay algún objeto en particular que el visitante no esté disfrutando, de todas formas deberá esperar a que su tiempo designado termine. Esto cansa o aburre. En contraste, si un objeto sí le gusta y quiere estudiarlo detenidamente, no existiría la oportunidad de regresar sin tener que hacer el recorrido entero. Se deberán hacer análisis de los comportamientos y las respuestas de las personas que visiten los museos para ir adaptando y mejorando su funcionamiento. Otra posible solución sería la virtualización, donde se puede anotar o escanear el código de una obra u objeto para revisarlo de manera digital.

Los nuevos recorridos tendrán que ser agradables, interactivos, culturales y rápidos (eficientes). Además, tendrá que encontrarse cierto balance en la cantidad de personas que visiten el museo para lograr que sea seguro para estos visitantes, y que también el museo obtenga el dinero suficiente. Enrique señaló que los museos deberán crear recorridos donde quepa la gente “justa y necesaria”.

Muchos museos, en particular los pequeños, vivían de las visitas espontáneas. Por razones de salud, hoy existen las taquillas virtuales. Una visita a un museo es más planificada, y esto probablemente causará que muchos museos pequeños pierdan público. Enrique comenta que siempre existe la alternativa de hacer exposiciones al aire libre, pero aun así seguimos teniendo el problema de enfrentar nuestra realidad económica. Muchos de los cambios que serían útiles y deseables para el funcionamiento de los museos tendrán que postergarse por falta de presupuesto. Para poder mantener el público casual, en algún momento surgirá un sistema híbrido de taquillas tanto en línea como en persona.

Como nadie sabe realmente cuándo regresaremos a una vida más aproximada a lo que teníamos antes, tendremos que aprender a vivir de otras maneras. Enrique comentó que, para los museos, esto probablemente implique la pérdida de varias cualidades de estos recintos, como lo masivo, pero claramente las medidas de salud y las tecnologías que sean necesarias tanto para su funcionamiento interno y las experiencias interactivas para el público irán modificándose y mejorando. Enrique describió estos cambios como una evolu-

ción de los museos. No va a ser rápida. Habrá muchas pérdidas y cambios dependiendo de cada caso, pero esta evolución no se va a detener en el gel antibacterial y los termómetros, sino que tendrán que surgir cambios en el diseño mismo de los museos. Por ejemplo, las cédulas después de la pandemia probablemente serán digitales, la información estará accesible vía códigos QR, por ejemplo. Esto también ayudará a que la gente ya no tenga que tocar cosas en el museo y esto reducirá el riesgo. Estos cambios requerirán que se actualice la tecnología de manera bastante frecuente y esto requerirá de recursos. Pero los cambios ya están sucediendo.

Para cerrar, me gustaría citar a Enrique sobre la experiencia de visitar un museo: “Los museos son un lugar donde uno va para estar con uno mismo y para reconocerse a partir de situaciones, de objetos y de experiencias ... Son lugares que nos sirven para soñar. Ese valor creo que no debe perderse, y creo que con o sin tecnología, con o sin dinero, debemos diseñarlos y debemos visitarlos teniendo la expectativa de que algo nos va a pasar, de que algo agradable, algo bueno, tiene que dejarnos a nosotros. Y no necesariamente es que aprendamos algo en términos de la escuela, sino que aprendamos algo que nos haga encontrarnos a nosotros mismos”.

La pandemia no trae el fin de los museos. Será un cambio, parte de una evolución, pero no una pérdida.

**Facebook:** Silicio X Multidiseño  
**Instagram:** @silicio\_x  
**Twitter:** @silicio\_x  
**www.silicio.net**



**Aarón Salvador Gallardo Alva**, estudiante (F1)  
**Ilustración: Scarlett Ayelen Montes Alva**

**H**ace mucho tiempo en un pueblo, había un niño llamado David, a quien le gustaba cuidar el medio ambiente, era un niño muy amable, tenía 10 años de edad y siempre llevaba una mochila, donde guardaba un mapa, unos binoculares, una foto de su familia, y una navaja de explorador que incluía brújula.

Un día fue a un zoológico muy grande, caluroso, húmedo y con mucha vegetación; allí tenían muchos ejemplares, entre ellos estaban: lobos, changos, jirafas, avestruces, osos, cocodrilos, serpientes, gorilas, hipopótamos, entre otros, pero el que más le intrigaba era un tigre blanco, era grande pero flaco, se veía triste y solo, estaba

desanimado, acostado mirando a las personas que pasaban. David lo observó por un rato. Pensó en liberarlo para que fuera feliz, aunque le surgió una duda, así que le preguntó:

“Tigre ¿si te libero, me vas a comer?” El tigre saltando y corriendo movió la cabeza diciendo que no. David empezó a buscar las llaves y el primer lugar que se le ocurrió fue en el área de vigilancia, ¡allí están! Pero había un obstáculo: ¡un guardia! Pensó “debo evitar que el guardia me vea”, así que esperó hasta que fuera de noche y cuando el guardia se durmió, entró de puntitas, agarró las llaves, y ¡corrió con todas sus fuerzas hasta salir de ese

puesto de seguridad! Los ojos del guardia se abrieron...

Pero se durmió otra vez; todos los animales empezaron a hacer ruidos para que los sacara.

David los fue sacando uno por uno lo cual provocó una enorme estampida, al final llegó a la jaula del tigre, metió la llave, la giró y justo cuando estaba recorriendo el cerrojo alguien lo jaló por la espalda... era un señor alto, delgado pero muy fuerte, se hacía llamar “El cazador”.

El tigre golpeó los barrotes duros y fríos intentando salir para ayudar a David, pero no lo consiguió “el cazador” empujó al niño quien cayó de pompazo en el piso, el tigre se enfureció, reunió todas sus fuerzas y derribó la reja.

Saltó sobre el cazador y lo tiró dejándole un zarpazo (aunque no grave) en la cara, el tigre subió a David a su lomo y salieron del zoológico corriendo entre la estampida que todavía salía. Solo se detuvieron a comprar carne, unas tortas ¡y claro! ¡leche! porque a los dos les gustaba mucho. Corrieron muy rápido para alcanzar el tren que se dirigía hacia el pueblo “La Paz” al pie de una montaña.

Subieron en el último vagón que siempre estaba vacío, era espacioso, tenía paja esparcida por todo el piso, lo cual hacía que estuviera calentito, había telarañas en cada esquina, un par de bolsas de tela rellenas de plumas suaves, una mesa con una silla vieja y dos platos llenos de polvo.

Ya tranquilos, David le buscó un nombre al tigre, lo miró y decidió llamarlo “Raja” por sus rayas.

Después le dijo:

“Tengo que llevarte a tu hábitat, sé que ahí estarás mejor” - cerró los ojos y continuó: “vivías en la jungla, según investigué en el zoológico”

A la mañana siguiente llegaron al pueblo y se metieron entre unos arbustos que estaban cerca, pronto encontraron a una niña que se llamaba Esmeralda. Ella era valiente, de estatura media y de la edad de David, así que pronto se hicieron amigos; comieron juntos, pero después David y Raja tuvieron que avanzar.

Para llegar a la montaña tenían que atravesar el pueblo, todo iba bien hasta que en una calle se encontraron con “El cazador” y un grupo de soldados armados hasta los dientes con muchas armas, redes, jaulas y con uniforme verde camuflado ¡los han rodeado! el cazador no se iba a cansar de buscarlos...

“¡Entrega a ese tigre!” dijo El Cazador haciendo una seña para que los soldados levantaran sus armas.

“¡Jamás!” replicó David “¡debe ser libre!” Se prepararon para defenderse, pero en ese instante, una capa de humo espeso llenó el lugar y los ocultó, en ese momento, Esmeralda, quien los estaba siguiendo a escondidas, jaló a David por el brazo y Raja los siguió hasta una coladera en la

que se metieron para ocultarse de los soldados y por donde atravesarían el pueblo sin que los vieran, esas alcantarillas eran: húmedas, pegajosas y había ratas muertas flotando, tenían miedo pero el tigre los animó con unos lengüetazos en la cara. Por la tarde, llegaron al otro lado, donde continuaría su gran aventura...

En cuanto salieron de las alcantarillas, se encontraron con un denso bosque verde y frío, pero olía delicioso a mucha vegetación, se adentraron y vieron un río que llevaba a un lago que brillaba en la oscuridad, lleno de peces y plantas, pronto encontraron una cueva cercana en la que decidieron pasar la noche, era acogedora y caliente, encontraron un poco de madera e hicieron una fogata en donde asaron unos suculentos peces.

Por la mañana, salieron de la cueva, pescaron y continuaron; encontraron algunas frutas que devoraron con gusto; más tarde, su suerte cambió por que se encontraron con El Cazador, de alguna manera los había adelantado, pero esta vez se encontraba solo con una pistola de dardos tranquilizantes, Raja saltó para atacar, pero El Cazador le disparó y cayó con fuerza al suelo, Esmeralda corrió hacia él y sorprendentemente lo derribó con facilidad con una patada detrás de las rodillas, cayó hincado y se desmayó y lo amarraron fuertemente a un árbol, apenas Raja pudo correr, se fueron de ahí.

Llegaron a una bajada muy empinada, “¿cómo bajaremos?”, finalmente usaron la

corteza de un árbol muy, muy grande y se deslizaron, al principio tuvieron problemas para controlarlo: primero se cayeron de la corteza y dieron mil vueltas, también pasaron por encima de una popó gigante la cual les salpicó en la cara y se tragaron unas cuantas moscas y mosquitos, ¡ugh!, cuando al fin llegaron al suelo cayeron en un pantano, una rana saltó y chocó con el tigre quien la devoró con gusto, como estaban exhaustos, buscaron refugio rápido y decidieron pasar la noche ahí.

Se despertaron con la luz del día y con un montón de sapos alrededor, desayunaron rápido y luego se fueron, un poco más adelante, encontraron ramas y lianas, que David cortó sin dificultad con su navaja de explorador, al fin lograron salir de ese lugar pegajoso y muy húmedo.

Entonces Esmeralda gritó “¡jungla!”, fue en ese preciso momento cuando un trío de tigres blancos, casi como fantasmas, se apareció enfrente de ellos, David y Esmeralda ya iban a correr, cuando vieron que Raja se les acercó, resultaron ser su familia. David y Esmeralda se despidieron y se alejaron de la vista de la linda familia recién reunida.

Cuando regresaron con sus familias los niños ya eran muy amigos y vivieron felices para siempre.

# FIN



Por Rafael Gutiérrez Castro, estudiante (FI)

**T**odo empezó en 2017, cuando Max apenas iba en quinto de primaria, las cosas no parecían fáciles para él. Max tenía un pequeño sentimiento por Daniela, sus ojos azules lo iluminaban por el cielo, y su pelo rubio como un cristal de vino, - es perfecta -, decía Max. Hasta que un día él decidió decirle lo que sentía a Daniela obviamente con un pequeño poema. Se acercó y le dijo lo siguiente: “Daniela tu ser...eres muy hermosa, me ilumino con tus ojos hasta que me desmaye y yo desearía n...es decir amarte”.

Ahí Max se moría de la pena DIJO TODO MAL le dio un PÁNICO y toda la escuela estaba ahí y él se fue corriendo a su

casa. Max se moría de la vergüenza, con lágrimas en los ojos recordó...que su tío era un científico profesional entonces se dirigió a su laboratorio. Cuando Max llegó dijo lo siguiente

-¡Hola tío David!-

-Oh...Hola Max, ¿qué te trae por aquí?-

-Mira te cuento...-, Max le contó toda la historia.

-Eso debió de dar vergüenza-

-DEMASIADA-

-Entonces estaba pensando...¡¡PUEDES HACER UNA MÁQUINA DEL TIEMPO!!-

-¿Una qué?-

-Sí fácil, ¡una máquina del tiempo!-

-Anda por favor, eres uno de los mejores científicos de América-

-Podría... pero tomará unos cuantos días...-

-¡Eso no importa, tío!-

-Bueno sin más preámbulos, manos a la obra!-

Pasaron minutos, horas, días, en hacer la máquina...pero después de todos esos días de trabajo finalmente la terminaron.

-¡Wow tío! se ve increíble-

-¿Verdad?-

-¿Yyyy...YA ME PUEDO METER?-

-No, tenemos que comprobar si sirve-

Y metieron un osito de peluche al futuro.

-Regresará en 5 segundos, si es que sirve esta maquinita-

Y definitivamente funcionó, y su tío le dijo:

-Max, ¡listo te puedes meter!

Y Max se metió...

-¡Nos vemos tío!-

-¡ADIOÓS! Ten cuidado-



-Lo hareé, gracias por todo-

Y de pronto, Max segundos después estaba en su escuela, en el momento justo antes de decirle el poema. Y estuvo seguro de lo que iba hacer...

-Daniela..Me permites un momento-

-¡Claro!-

- Daniela tu er...eres muy hermosa me luminas con tus ojos, hasta que me desmaye y desearía... amarte.-

Daniela se quedó paralizada.

-Gracias Max...Y creo que siento lo mismo...

-¿En serio...?-

-Supongo-

Y sonrió dulcemente...

FIN

# LA ROPA

Por Constanza Ferrer Sánchez, estudiante (G4)

**H**abía una vez en Madagascar, una familia que trabajaba haciendo ropa y diseñándola para poderla vender en su tienda llamada Familyrop. El trabajo era dividido dentro de un taller, algunos hacían las tallas, otros definían los colores, los demás los dibujos y las formas. Para tener éxito en su trabajo, pensaban que lo más importante era modelar la ropa, así que la mamá era quien la modelaba ¡probablemente, era la más guapa de la familia!

Un día temprano, como a las 5 de la mañana, la familia ya estaba despierta preparándose para trabajar. Adolfo quien era el papá, ya estaba tomando un delicioso café. Agustín, su hijo mayor se estaba bañando, Ernesto que tenía 11 años se levantaba con flojera, Estela la hija menor y que tenía 10 años, se estaba poniendo los zapatos y Luna, la mamá se arreglaba en su elegante y grande cuarto.

El trabajo dentro del hermoso taller era dividido así: Primero Adolfo diseñaba la ropa de acuerdo a la estación del año, después Agustín la hacía, luego Estela la lleva a la tienda en donde Ernesto le ponía un precio y finalmente, su mamá

se llevaba algunas prendas a modelar para animar a la gente a comprarla.

Como la ropa era muy cara, los habitantes de Madagascar no la podían comprar, aunque amaban la tienda, únicamente los viajeros aventureros que, ¡eran muy ricos! podían comprarla, así que los habitantes observaban la ropa en la tienda, con ganas de tenerla y tristemente, no podían pagarla.

El día que hicieron los pantalones con brillos de colores, también hicieron unos vestidos floreados, unas blusas delgadas en color blanco y unas faldas negras y otras en tonos claros. Mientras éstas se secaban en el sol para que absorbieran los colores, un aire violento ¡sopló y sopló! y las prendas salieron volando.

Los vestidos floreados se elevaron por el cielo azul hasta llegar a una comunidad de pobladores pobres en Madagascar, las blusas y pantalones de brillos volaron y aterrizaron en un humilde lugar de Mozambique y las faldas cayeron en el Níger. Cuando Estela y Ernesto se dieron cuenta, se preocuparon mucho porque su papá, quien era ambicioso, los iba a rega-

ñar cuando se enterara. Corrieron detrás de la ropa pero no pudieron alcanzarla y a lo lejos se escucharon gritos de felicidad de la gente africana recibiendo ropa caída del cielo.

Al escuchar el alboroto, Luna salió corriendo a averiguar lo que estaba pasando. Se encontró con sus hijos muy preocupados y le platicaron lo que había sucedido. Luna, quien era muy bondadosa, pensó que las prendas de ropa habían llegado a personas necesitadas y que estaban ayudándolas. Aún así, los dos hijos estaban inquietos por la reacción que pudiera tener Adolfo, su papá.



Al llegar a su casa, Estela y Ernesto, mientras comían, le platicaron a su papá lo ocurrido. Le dijeron que se sentían preocupados por la ropa que dejarían de vender, pero que a la vez se sentían contentos de haber ayudado a otras personas de las regiones pobres de la zona. Sorprendentemente, Adolfo no se enojó, sólo se paró de la mesa sin decir una palabra.

Al día siguiente, mientras desayunaban, Estela comentó a toda la familia que después de la experiencia que habían tenido, había reflexionado y decidido hacer algo para ayudar a los pobres.

Meses después, la familia se despertó muy temprano para comenzar sus labores. Adolfo y Luna llevaban las últimas piezas para comenzar a echar a andar la máquina y Estela, Ernesto y Agustín estaban muy emocionados pues ese era el gran día ¡el día de probar la máquina de aire que llevaría ropa a los pobres!

La familia entusiasmada, acercó cien prendas de ropa, las metieron a la máquina y el momento esperado llegó: ¡prender la máquina! Algunos pobladores y viajeros aventureros observaban el importante momento y de repente, Luna y Adolfo prendieron la máquina y el resto observó como la ropa se elevaba por el cielo llegando a diferentes lugares y a lo lejos se escucharon gritos de alegría de niños, niñas, jóvenes, ciegos, huérfanos y ancianos.

La familia se sintió inmensamente contenta por lo que habían hecho y continuaron trabajando muy fuerte para hacer ropa para los viajeros y a la vez, hacer llegar ropa para los necesitados.

Colorín colorado este cuento se ha acabado.



**H**ace unas semanas, tuve la oportunidad de escuchar a Rudd Veltenaar, filósofo, escritor, inspirador, embajador de los ODS, TED-speaker. En su página web [ruudveltenaar.nl] se define como un pensador constante sobre las ideas vitales y las soluciones para el mundo futuro.

Unos días antes había encontrado en mi bandeja de entrada una invitación para participar en una ponencia organizada por UWC Maastricht, la escuela donde Giovanni está concluyendo su IB. Hasta entonces no conocía a Rudd, jamás había escuchado de él y resultó una grata sorpresa. No solo por los conceptos expresados durante la plática, con los cuales cada quien puede encontrar mayor o menor afinidad, sino sobre todo por el sincero deseo que pude percibir en él para compartir ideas y buscar la construcción de un mundo mejor.

El título de la charla era Once Upon a Future, título que comparte también su libro, y en donde abordó varias ideas que deseo compartir.

La ponencia fue un intercambio estructurado de mensajes y de información. Rudd es un comunicador permanente, tan solo en enero, realizó más de cincuenta ponencias. Lo sé porque el documento de su presentación, un archivo de PowerPoint con 134 láminas, llenas de referencias y enlaces a otros documentos y páginas web, que comparte con todos aquellos que asisten a la ponencia, puede ser descargado de su página web por medio de una clave que lo relaciona con la fecha y lugar en donde ésta se llevó a cabo.

La ponencia parte de un Manifiesto que expresa su visión del mundo actual: una sociedad presionada por la economía, la fragmentación, los retos climáticos y los riesgos de la salud que nos ubican en una condición de incertidumbre y vulnerabilidad, una realidad que nos exige encontrar soluciones para transitar hacia una nueva era para nuestra civilización.

#### **Una era de cambios o el cambio de una era.**

La desesperanza se define en la psiquiatría como “la percepción de una imposibilidad de lograr cualquier cosa, la idea de que no hay nada

que hacer, ni ahora ni nunca, lo que plantea una resignación forzada y el abandono de la ambición y del sueño”. González y Hernández (2012) señalan que este sentimiento difiere de la decepción o la desesperación, pues el primero representa la percepción de una expectativa defraudada, mientras que la desesperación es un estado de angustia derivado por la pérdida de la paciencia y la paz.

Cualquiera de estas tres ideas pudiera servir para explicar el grado de frustración que el encierro obligado y los cambios a nuestra “normalidad” nos han provocado. Pues el cambio, en especial cuando es disruptivo, provoca incerteza y temores que nos empujan a salir de la zona de confort, ese espacio personal donde nos sentimos “cómodos”, sin plantearnos que podemos cambiar o mejorar, simplemente porque conocemos lo que sucede y nos sentimos seguros.

La resistencia al cambio es inherente a los individuos y grupos sociales, pues “cambiar” significa arriesgarnos a explorar territorios desconocidos o navegar aguas agitadas, quizás llenos de peligros y en donde “algo malo” nos puede suceder. Entendemos este nuevo terreno como la zona de pánico, ese espacio donde la incertidumbre y el miedo nos colocan en una condición que nos desorienta e impide controlar la situación, provocándonos estrés y angustia. Pero la pedagogía nos enseña que entre estas dos zonas se encuentra la zona de aprendizaje, un espacio donde se tienen nuevas percepciones que amplían los puntos de vista y que nos permiten cuestionar lo que sabíamos hasta ese momento. Explorar la zona de aprendizaje no significa dejar la zona de confort, sino más bien estar dispuestos a

adquirir nuevos conocimientos y conectarnos con una nueva realidad que nos permita acrecentar el espacio que define nuestro confort. Para algunos, la zona de pánico representa, en realidad, la zona de los grandes retos y “cambiar no significa perder lo que se tenía, sino que añades. El cambio es en realidad desarrollo”.

Los cambios por la pandemia han provocado que como individuos, familias y sociedad afrontemos nuevos retos, los cuales se suman a otros como la inestabilidad económica y política, la violencia o la inseguridad, la polarización, la desigualdad o el cambio climático, y que pueden condicionarnos a un estado de decepción, desesperación o desesperanza. Para Rudd Veltenaar, estos tiempos de convulsión no representan una era llena de cambios, sino en realidad significan una condición sine qua non para aprender, una crisis que debiera significar la oportunidad de transformar nuestro orden social, económico y de desarrollo, así como para establecer nuevas relaciones con el contexto ambiental.

Esta era apocalíptica ha sido definida por algunos autores como el Antropoceno, término acuñado desde el 2000 para designar “las repercusiones que tienen en el clima y la biodiversidad la rápida acumulación de gases de efecto invernadero y el consumo excesivo de recursos naturales”. Como señala René Ten Bos (2017), filósofo holandés y profesor de la Universidad Radboud de Nimega, este hecho de “no saber lo que los seres humanos han sido, quienes son y quienes deberán ser en un futuro” nos hace sentir profundamente desorientados. A su vez, esta condición nos coloca en una posición que, en palabras

de Hamel y Välikangas, “se trata de tener la capacidad de cambiar antes de que los argumentos a favor del cambio se vuelvan desesperadamente obvios.”

Lo anterior representa la oportunidad de un cambio de era. ¿Esperanza o fantasía?, se pregunta Veltenaar, y nos propone un escenario de utopía para realistas.

### **La mayor crisis es nuestra incapacidad por resolver la crisis.**

Hemos escuchado con frecuencia la importancia de desarrollar habilidades de resiliencia, concepto empleado en las ciencias sociales para referirse a la capacidad del ser humano o un grupo social de fortalecerse ante la adversidad. El término tiene su origen en la física, mediante el cual se describe la capacidad de un material por recobrar su forma original o su resistencia a un golpe. En una búsqueda rápida por internet, resulta fácil

encontrar información sobre la importancia de la resiliencia y son abundantes los textos que abordan el tema “resiliencia en tiempos de pandemia”. Entre ellos, un documento que me parece de particular valor es el editado por la Organización Panamericana de la Salud, una invitación a la reflexión mediante ejercicios breves y estrategias individuales, familiares y sociales para afrontar la crisis, pero, sobre todo, por el reconocimiento de que la resiliencia es “un proceso y no una cualidad con que nacen algunas personas, por tanto, podemos aprenderla, fomentarla y enriquecerla día a día.”

Sin embargo, en muchas ocasiones el concepto de resiliencia es empleado para enfatizar nuestra capacidad de resistencia y adaptación ante factores de riesgo o la respuesta ante el cambio radical del status quo que define nuestra normalidad. Lo evidente es que, aunque no lo reconozcamos, lo único constante es el cambio, por lo que la resiliencia no consiste en responder a una crisis única sino a una adaptación continua que nos permita transitar entre nuestras zonas de confort y de aprendizaje. Para Fóres, Sánchez y Sancho-Gil (2014), citando a Hamel y Välikangas (2003), los cambios no deberían provocar traumas, sino ser el resultado de revoluciones silenciosas donde se pone de manifiesto nuestro deseo por salir de la zona



de confort hacia la zona de aprendizaje. La búsqueda de la resiliencia debiera comenzar con una aspiración, donde el objetivo está en la construcción de un futuro en lugar de defender un pasado. Bajo esta perspectiva, la normalidad no significa estabilidad, sino evolución.

Lo anterior implica reconocer la importancia de la transformación y el poder de cambio



derivado de las acciones individuales y colectivas que podemos realizar. Si bien la teoría del Antropoceno considera la influencia negativa del comportamiento humano y nos señala como el problema, podemos reconocer también que en nosotros está la solución.

#### La crisis, una oportunidad para el cambio.

Rudd Veltenaar nos invita a transformar los

problemas de la humanidad en oportunidades, para lo cual asume la necesidad de un cambio de ruta. Se refiere al Reporte Global de Riesgos 2020, publicado en el marco del Foro Económico Mundial, para establecer un punto de partida que nos permita observar la realidad y se inspira en la Agenda de Desarrollo Sustentable de la ONU para establecer un punto de partido de lo que podemos hacer con ella. Considera que las crisis no son la esencia

de nuestros problemas, sino las soluciones inadecuadas; los paradigmas que construimos y la incapacidad para encontrar soluciones profundas representan los verdaderos retos a los que nos enfrentamos. De ahí la importancia de romper los mitos y evitar resignarnos ante los problemas.

Con singular entusiasmo, Rudd resalta nuestra capacidad individual y colectiva para afrontar los problemas que aquejan a la humanidad y

nos pregunta: “Si no eres tú, ¿quién?, si no es ahora, ¿cuándo?, si no es aquí, ¿dónde?”.

En una era de disrupciones y grandes revoluciones, el poder de transformación se encuentra en las acciones personales. El gran cambio está en nuestra decisión por construir el futuro. Rudd nos invita a dejar de lado la necesidad social de ser los mejores del mundo y dirigir nuestro esfuerzo en convertirnos en “los mejores para el mundo”, observar la realidad sin resignación y enfocarnos en mejorarla. Destaca que es imperativo rediseñar los sistemas que conforman nuestra sociedad

a través de la interdependencia y la justicia, construyendo un espacio de respeto entre las personas y nuestro planeta.

Celebrar la vida implica reconocer que el cambio exige de un fin, que la verdadera transformación se logra cuando dejamos atrás lo que hemos sido y nos decidimos a ir más allá. La pandemia nos ha colocado en la disyuntiva de decir la ruta que hemos de tomar. Anhelar la vida que teníamos y esforzarnos por regresar a la normalidad, o construir un futuro de esperanza que nos permita descubrir oportunidades en donde, en apariencia, no las hay.



Por Juan Pablo Ramírez  
Maestro Diligencias

Por Carolina Pérez Palacios,  
estudiante (L6)

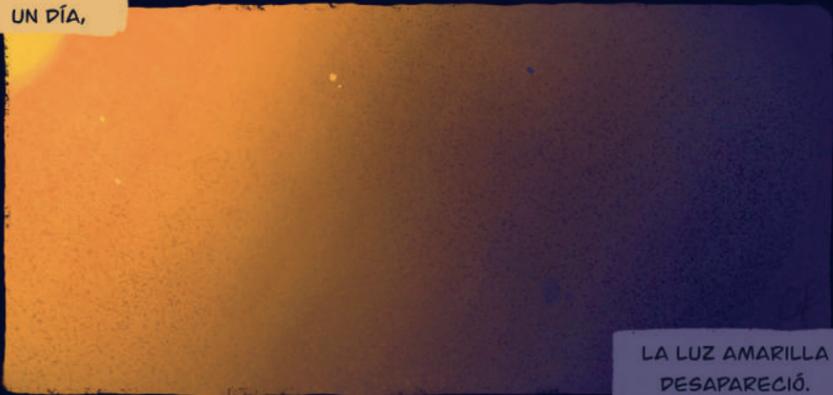
# La LUZ

EL AMARILLO NOS  
ILUMINABA DÍA TRAS DÍA,



NUNCA CREÍMOS QUE  
ESO CAMBIARÍA...

HASTA QUE  
UN DÍA,



LA LUZ AMARILLA  
DESAPARECIÓ.

AL INICIO NO ME  
PREOCUPÉ,



CREÍ QUE VOLVERÍA  
PRONTO,

PERO PASARON LOS  
DÍAS



Y LA LUZ NO  
VOLVÍA,

ENTONCES COMENCÉ A  
EXTRAÑARLA...  
LA BUSQUÉ POR  
TODOS LADOS.



PERO NUNCA  
APARECIÓ,

EN CAMBIO ENCONTRÉ



LUCES DE OTROS  
COLORES,

TODAS TAN  
DIFERENTES



PERO POR MÁS  
QUE LO INTENTÉ

NINGUNA SE  
VOLVIÓ AMARILLA



Y UNA TRAS  
OTRA



DESAPARECIERON.



## Amaris

Por Carmen Tapia Alvarado, student (L6)

*“Will this be released to the press?” the team captain, Timnit Koller, asked the Colonel in charge of the project.*

“Not yet, fortunately. Imagine the people’s reactions if they knew what we were up to.” the Colonel replied with an annoyed look on his face. It seemed that everyone, except her, thought that their project was dangerous. Personally, Timnit thought it would be best not to be so secretive, but that was only because she was not a soldier, unlike the Colonel and everyone else working for him. In their minds, telling the people about what the lunar rover had found would be incredibly alarming.

“They do know that we are sending rockets to the moon. More rockets than usual, that is. It’s not very easy to hide that from them.” Timnit sat down at her station. The Colonel stood behind her and looked at her screen.

“They were told that it was a science project. Studying metals found in a crater,” he said.

“Well, I suppose that’s not a lie.”

“Only bending the truth.”

Precisely, Timnit frowned and saved the document she had been working on once with and figure things out, and the Colonel had promised her a team that would help

her. "Have you been able to contact the team to reconstruct the machine?"

That seemed to spark the Colonel's military paranoia. "Do not call it a machine. As far as we know, it's just debris. Natural debris."

Timnit had to make an effort not to laugh at him. "Alright, then, the debris. Have you contacted the team that will study it?"

"We have hired a group of three people, experts in chemistry, engineering, and robotics."

"You're going to need them, for sure," she whispered with a growing smile.

"One more word about the debris being an alien robot, and you will be removed from the project, Ms. Koller. We do not want to spread any unnecessary panic."

Unnecessary panic. At best, the 'debris', as the Colonel wanted to call it, would be an old broken down lunar rover. It was highly unlikely that it would be anything extraterrestrial, much less a machine or a robot with some sort of dangerous artificial intelligence. As the Colonel walked away from Timnit's station, she began to pack up her things and close down her computers.

The first day after the panels and cables that were brought from the moon were put together, everyone who saw the result had to agree that they were dealing with a robot of some kind. It was small, about the size of a large house cat, and it had blinking lights on a screen at the top of its structure, that is if the team had rebuilt it correctly. Everyone thought that Timnit was crazy to try to find out if the robot had a mission. If it could be intelligent, even sentient. This was

technology no one had ever even imagined, and the possibilities were infinite. She had to fight for her plan to satisfy her curiosity -- most people in the base she was working in, except for her team of scientists, just wanted to take the robot apart again and try to use the components to build weapons or supercomputers, especially the soldiers.

The rumours of alien technology landing on Earth spread very quickly throughout the world. People who weren't even aware of the existence of the robot were already wondering if the government was using this alien technology to spy on them and control their minds. Of course, what the authorities were actually doing was trying to convince Timnit to give them the robot. She had to refuse. There was something about those pixels on the screen that made her feel mesmerized, and she wouldn't give up until she found out what the purpose of this robot was. A week into the project, the Colonel paid Timnit and her team another visit.

"Yesterday, the lights changed," a member of Timnit's team, Jeremy Morley, told the Colonel.

"We're thinking that it could be a message. Maybe it's trying to communicate something," another team member, young intern Lexie Findus said.

"You're taking this way too far, Timnit," the Colonel frowned. "This is all wishful thinking. It's just a machine. We can't just assume it talks because it has blinking lights. Keep following that line of thought and next thing you know you'll be concluding that

Christmas lights are alive."

The lights changed once more.

"It did it again!" Lexie exclaimed.

"Did you see?" Jeremy whispered.

"Alright everyone, I think the Colonel's right," Timnit said. "Let's not jump to the conclusion that it's sentient."

The lights blinked again.

"Maybe we should." Jeremy said, pointing at the robot's screen.

They were arranged in a way that almost looked like a human face.

It was obvious by the end of the second week that the robot was at least partially aware of its surroundings. After learning to arrange the lights into a face, the robot began to imitate other things, and it seemed to remember things. The team was beginning to think of a name for their new friend.

The plan was to use the act of choosing a name as yet another test of the robot's sentience. They would mention different names and wait to see if it reacted in any way.

"Maybe he already has a name," Lexie placed the robot on a table. The group sat on the stools around it. "Something really alien we will never be able to guess."

"Yeah, something inscribed into the panels in a language that is so out of this world that we can't even imagine it." Tara Fern, the other member of the team, said.

"We'll have to think of an Earth name,"

Timnit said, giving the list over to Jeremy. "Something that we can pronounce."

"How about letters and numbers, like science fiction robots?" Lexie suggested.

Tara hummed. "What if that's too... robotic?"

"We're naming a robot. It can be robotic." Jeremy said.

"Why don't we call him Alexa?" said Tara.

"How about Marvin?" Lexie suggested.

"I like something related to the moon. Maybe Apollo?" Timnit said.

"Or an acronym," Jeremy recommended. "Lunar Robot. Luro. Something like that."

The robot did not respond to any of the names.

"Alright, read the list, then," Timnit said, and the naming started. The robot seemed to be developing a communication system based on sound by now. A sort of low beep would be a yes, two beeps would be a no.

That was how his name was chosen: Amaris.

By the time the first month had gone by, the Colonel had already concluded that, at the moment, the robot wasn't causing anyone any harm, so he was allowed to roam free through the base to study people and learn. It was like having a child at the base, Timnit reflected as she watched Amaris roll through the corridors.

Amaris began to learn more and more quickly. First, he learned how to

communicate numbers, and later, the beeping was no longer necessary as he learned to say the words 'yes' and 'no'. He was really quick at calculating things and as soon as he could understand the number system that was used on Earth, Amaris started to help people with their calculations.

It wasn't long until he could speak fluently. Timnit wanted to keep that secret. She was afraid that if the Colonel heard of Amaris knowing how to talk, he would interrogate him and hurt him. She couldn't let that happen.

Only Timnit and the team needed to know about him, or his mission. She had asked him so many times if he had a mission, or for information about his origins, and she still had learned nothing beyond the fact Amaris was clearly not from Earth.

She had to try to convince him not to speak to the Colonel, or to anyone beyond the team. Amaris didn't take it well when she did. If the Colonel found out they were dealing with a real, proper artificial intelligence, he would want to either use him to get information and exploit his abilities, or he would break him down trying to find out how he worked to build dangerous things. Timnit couldn't let that happen, for Amaris' sake and the rest of humanity.

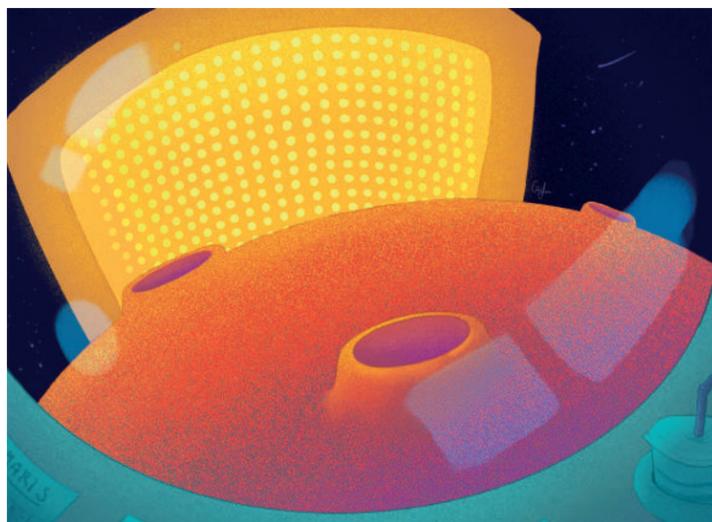
But when Amaris learned of the Colonel's selfish military values, it almost seemed

as if he had lost trust in everyone that surrounded him, including Timnit. He kept repeating that she and the Colonel were of the same species, and Timnit began to feel anxious. What did that have to do with anything?

At least, Amaris had promised not to talk to the Colonel. So for now, he was safe.

"How is the progress with the robot?" the Colonel asked on the next meeting the team had with him.

"Oh, he's doing perfectly well!" Lexie said enthusiastically. Timnit had briefed the team on hiding Amaris' ability to speak fluently from the Colonel.



Imágen: Carolina Pérez

"He's already learned how to express simple things through simple codes. He can also say yes and no, and he understands our mathematical system." Jeremy said. They had all agreed to only mention the progress up to that point.

"That's great," the Colonel grinned. "We could use these skills to our advantage. Maybe this alien computer is a lot more powerful than ours, and we could use it to calculate things we never dreamed of knowing before."

Timnit tried her best not to look disappointed. Amaris couldn't just be... used like that. "I'm not sure we're dealing with a supercomputer just yet," she said.

"Well, you'll find out soon enough what it is we're dealing with, Koller. You've got the best team we could come up with." The Colonel walked out of the room and closed the door. Timnit and the team looked at each other with concern.

Timnit and Amaris were inside a small lab. She was sitting on a stool, facing the tall table Amaris had been set on. The room was cold.

"Do you think that you can keep hiding your skills for a while longer?" Timnit asked.

"I want to explore this world, and I am trapped inside this small building, unable to even ask any questions. I would like to know why you are still limiting me. You could talk to the Colonel, and maybe he would decide not to cause me any harm once he knows of my conscience."

"I don't think that knowing that would stop him. He'd just think you'd be more useful."

A small green light blinked in the corner of Amaris' screen. Timnit wondered what it meant.

"Why is it so important for you to explore?" Timnit leaned forwards in her stool. "You would be safer somewhere quiet, with someone from the team. Everyone outside

would be scared of you, and when people get scared, they can get violent."

Amaris took a few seconds to process what she had said. "You mean that the people inside of the base want to hurt me, and the people outside would attack me? Why should I trust your team not to react in the same manner?"

"Because we know each other. We're friends."

Amaris now had two flickering lights in the corner of his screen.

"Anyways, you didn't answer," Timnit said. "Why do you need to explore? Is it because you are on some sort of exploration mission? You've never answered me that. You do have a mission, don't you?"

A low beep -- a hesitant yes?

"Why can't you tell me about it?"

"Because humans can be dangerous. I have learned of your cruelty. I have seen it myself, while exploring your base. And you are not just cruel to each other, but to everything that surrounds you. Most of the people in this building would not hesitate to kill innocent lives to get what they want. I know that I may not be what would conventionally be considered alive, both in my world and yours, but I can think, and I do have a conscience, and you have said multiple times that the Colonel would not hesitate to destroy me and use me. How could I really trust any of you?"

"I've told you already, Amaris! Because you know us, and we're your friends."

"I also know the Colonel."

Timnit made an exasperated gesture towards a small poster from a war movie she didn't even know. "He is not your friend."

Timnit sighed. This was going nowhere. "Will you keep hiding from the Colonel, please? I promise, I will figure something out. I promise you."

A deep voice came from behind them. "What exactly is it that you two are hiding from me?"

Timnit immediately turned to the lab door. The Colonel.

The Colonel was pacing around the lab table. The tapping of his feet on the stone floor was too loud, and it got louder and faster by the second. "All of your team lied to me. Your little project is alive after all."

Timnit and Amaris remained silent, and completely still. The only thing moving was the blinking green light. The room was even colder than before. Maybe it was the wind coming in through the door. Timnit wasn't sure if she was breathing it in.

"Your robot called humans 'dangerous'," the Colonel leaned on the table. "What exactly did it mean by that?"

"I meant you are to be considered aggressive and intolerant," Amaris said.

"Aggressive and intolerant?"

"Correct."

"And what does that mean? What are you going to do about it? Koller, this thing thinks it's so much better than us. But who built it?"

That's right. We did."

"You didn't build Amaris. And to be honest, I didn't either. Who knows who did?"

"The thing probably knows," the Colonel glared at Amaris. He looked fierce. "Do you want to tell us? Or are we too dangerous to know?"

Amaris only beeped again. Another yes.

"What are you beeping at?" the Colonel asked aggressively.

"Sir, please, just--" Timnit nearly shouted.

"Please what, Koller?" he snapped. "You are the one who got us into this. You and your pathetic little squad."

Timnit frowned. "No I'm not. If it weren't for your ridiculous, incessant stubbornness Amaris would never have made these conclusions about humanity."

"And why did your little calculator need to judge our moral worth?"

"I don't know. I guess it's a mission."

"Alright, why doesn't it speak anymore? Why don't you tell us yourself?"

The Colonel faced Amaris. Timnit turned to look at the robot as well. The green light was now a lot bigger, and it was blinking at the top of the screen.

"What the hell is that?" the Colonel growled.

"I've never seen him do that before. I don't know," Timnit said, curiously leaning over Amaris' screen to look at the light closely.

"What's going on, Amaris?"

"I can tell you now what my mission is, Timnit," Amaris said, and Timnit thought she could detect something sad about how he was talking.

"What?" the Colonel asked.

A small radio in the corner of the room made a sudden screech, so loud it made the ground shake. Then there was a rhythm, a strange string of deep noises similar to Amaris' beeping. Timnit could swear it was some sort of communication.

"What are you doing?" she asked.

"I have sent a transmission." Amaris continued. She had been right.

"For who?"

The lights on Amaris' screen rearranged to form the shape of a house. Timnit assumed he got that from one of the books in the base's archive. Then they moved again, to show a circle. Was that his planet?

"They now know who you are."

The Colonel and Timnit looked at each other. Who were they? Timnit knew one thing for certain. Whatever it was they knew wouldn't be good. Amaris had a warped perception of what humanity was. He had scanned through history books on terrible wars and tyranny. He knew how humanity was damaging Earth. And he had only ever interacted with four people that were not in the military. He was living in constant threat of being disassembled and used to build weapons.

Surely they had changed a lot by now, for the better. Couldn't Amaris see that?

"And they know that you will most likely remain who you are."

Timnit thought that wasn't true. There was hope, still, that things would be better. After all, that was what she considered life was. Things change and people adapt. People change and things improve.

A louder noise came from the radio. The lights in the room blinked off, and the only thing visible was the design on Amaris' screen. The green light was still pulsing, and the noise from the radio was growing louder. It was an image of the Earth, painted with red lights. A phone screeched over the sound. Timnit answered.

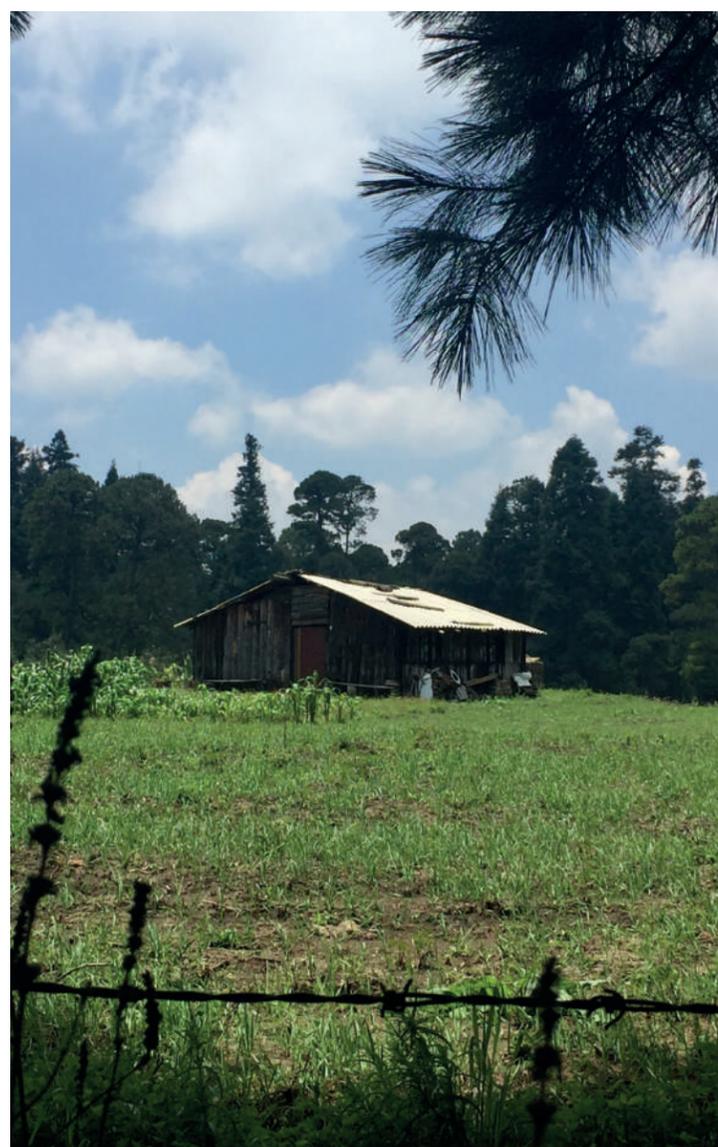
"There's something being transmitted on most frequencies, Timnit. It's all just this thick sound, over and over again," Jeremy said. "We don't know what it even is, but it's making everyone uneasy. Some people have even had physical reactions to it. We can't even pinpoint where it came from, it's sounding everywhere."

And at some point someone would receive the signal. It was a warning. Amaris had sent an invitation.

"They may arrive when you are ready. Or you will be made ready."

# ¿EN QUÉ MEDIDA LAS HAMBRUNAS Y EPIDEMIAS PROVOCAN CAMBIOS ECONÓMICOS Y SOCIALES?

Adrián González Adamuz, estudiante (exalumno)



Las epidemias y las hambrunas suelen ir de la mano, pero ¿en qué medida generan cambios importantes que merecen ser recordados? En este ensayo se examinará hasta qué punto los cambios económicos y sociales fueron generados. Hay que aclarar que cuando se habla de cambios se habla de una comparación entre antes de la epidemia y/o hambruna y después. Este ensayo estará dividido en dos partes: en una se examina el continente americano y en la otra el continente europeo. Por último, se consideran tres enfermedades para el continente americano: la gripe, la viruela y el sarampión. En el continente europeo se habla de la peste negra y, obviamente, de sus efectos sociales y económicos.

En América, los cambios creados por las epidemias fueron de naturaleza social pero luego se desarrollaron en términos económicos. Cabe aclarar que solo se hablará de tres enfermedades para poder

dedicar tiempo a las otras áreas. Primeramente, es necesario entender que las enfermedades y virus que se convertirían en epidemias fueron traídos de Europa. Esto no significa que no hubiera enfermedades en el nuevo continente, pero la razón por la cual no se convertían en epidemias era por adaptación genética de los indígenas. El principal motivo por el cual los virus fueron tan letales fue que los indígenas no estaban acostumbrados. El primer ejemplo es el de la viruela, en específico, en la isla dominicana donde un tercio de la población indígena murió a causa de esta enfermedad. Esto tuvo un impacto importante en la dinámica social de la isla ya que incitó a los españoles a traer mano de obra esclava, proveniente de África. Esto provocó un cambio social porque se cambió la base étnica de la isla, pero a la vez fue un cambio económico porque obligó a la corona a aceptar y comerciar con el mercado de esclavos. Estos dos factores fueron de gran importancia al considerar que cambiaron completamente el status quo de la isla. El segundo ejemplo es la viruela que afectó principalmente a la Nueva España. Fray Toribio de Benavente explica que “en muchas de las provincias de la Nueva España murió más de la mitad de la población”. Este patógeno fue tan brutal en las comunidades aztecas debido a que acostumbraban tomar baños comunales y a que el virus se contagia mediante contacto y/o intercambio de fluidos corporales. Aquí hay un claro ejemplo de un cambio social importante. Después de esa epidemia, las comunidades aztecas empezaron a rechazar la idea de los baños comunales. A su vez, este virus permitió que la conquista española se desarrollara de manera veloz porque debilitó la resistencia azteca. Esto, como consecuencia, desencadenó cambios económicos ya que los pueblos indígenas pasaron de pagar tributos a los españoles y se creó una nueva

organización económica. El último ejemplo es el sarampión. Esta enfermedad afectó de manera diferente a Nueva España. Debido a la gran cantidad de muertes generadas por la viruela, los mexicas cambiaron sus costumbres y el contacto físico era menos común. Sin embargo, el Fraile Bernardino de Sahagún relata que “en la propia ciudad de Méjico y en Tlatelolco, él enterró más de 10000 cadáveres”. Esto ocurrió entre 1543 y 1548. De este último ejemplo podemos deducir algo más profundo que un cambio, se puede identificar la adaptación. En los casos anteriores, estas enfermedades resultaron ser tan devastadoras debido al elemento sorpresa, pero con el tiempo las poblaciones se acostumbran a los patógenos. Esto no quita el hecho de que haya cambios con cada epidemia. En específico en la del sarampión se menciona que la situación fue agravada por el hambre. Fernández de Oviedo, un colonizador, menciona “los más dellos por falta de bastimentos”. Es curioso que el único caso de hambruna en conjunto con la epidemia fuera hacia los colonizadores. Habría que revisar más fuentes para comprobar si los pueblos indígenas sufrieron de hambrunas. Para agrupar los puntos expuestos hasta ahora, los cambios sociales fueron bastante claros: la introducción de una nueva etnia, el cambio de las costumbres y la adaptación a las enfermedades. En el aspecto económico es menos claro pero está implícito: el cambio de mandato y la importación de mano de obra. En Europa los cambios sociales y económicos fueron diferentes.

En Europa, la epidemia que más afectó los aspectos sociales y económicos fue la peste negra. Poner un lugar y fecha a la peste negra es complicado, en especial por ser una enfermedad tan devastadora y que se esparcía con mucha velocidad. Geroges Duby explica

que la enfermedad es de origen asiático y que fue llevada a Europa tras la expansión comercial que se empezó a ver en el siglo XIV. La ciudad europea donde apareció por primera vez fue Sicilia y algunas otras poblaciones del sur de Italia. La enfermedad llegó a Avignon, Francia, desde Marsella en 1348. Avignon en ese entonces era un gran centro comercial lo cual provocó la extensión de la enfermedad a toda Europa. Los datos no son exactos pero en el verano de 1348, entre junio y septiembre, cuatro millones de personas murieron a causa de la enfermedad; un tercio de la población europea desapareció en tres meses. El sector más afectado fue el campesinado pero la enfermedad no distinguía entre rico y pobre. En Montpellier cuarenta y cinco Franciscanos murieron por la peste. La epidemia tuvo efectos muy importantes en las estructuras sociales y económicas de Europa. Los efectos sociales fueron, entre otros: una reducción de la población, un cambio cultural oscuro, mejora en el sentimiento de solidaridad, la creación de un enemigo y una mejora en la higiene. Para explicar los efectos uno por uno, en primer lugar se debe mencionar que Europa, al perder tantas personas, pudo ofrecer un mejor nivel de vida a los sobrevivientes. Esto obviamente vino a espaldas de las víctimas que en su mayoría eran campesinos. El segundo efecto fue el crecimiento de la muerte como figura literaria, poética y artística que se empezó a difundir de manera masiva porque era un hecho que siempre acechaba a la población. El tercer efecto fue que el sentimiento de solidaridad mejora, las personas se ofrecen a enterrar los cuerpos y cuidar a los enfermos. El cuarto efecto fue la creación de un enemigo. Los sobrevivientes de la peste empezaron a canalizar su odio hacia una figura, en este caso culparon a los leprosos y a los judíos de ser pecadores y traer esta calamidad

sobre la tierra. Y, el último efecto mencionado fue una mejora en la higiene, esto debido a que los sobrevivientes tenían mejor nivel de vida y limpiar la ropa se convirtió en un hábito. El cambio económico que más afectó a la población fue que al ser detectada la enfermedad el pueblo y/o ciudad cerraba su acceso hacia los forasteros. Esto detuvo el comercio, la producción de bienes y servicios y la actividad rural. Sus efectos se hacían notar entre más larga fuera la epidemia porque provocaba escasez de alimentos. Haciendo un análisis de los puntos tanto económicos como sociales uno se da cuenta que la peste negra fue un hito en las formas, costumbres, cultura y mentalidad europea: el ser expuestos a tanta muerte y miseria cambió cómo se organizaban y qué valores consideraban como primordiales. Esto es un claro ejemplo de que las epidemias generan cambios generacionales y trascendentales en una comunidad.

En conclusión, en este ensayo se analizaron las epidemias en América y Europa y los cambios sociales y económicos que estas generaron.

En mi opinión, el haber leído las fuentes y reflexionar acerca de las actitudes respecto a una epidemia, me hizo darme cuenta que el humano, aunque cambie, no cambia.

Paradójicamente, repetimos actitudes que han probado ser perjudiciales. Por ejemplo, en la actualidad con la pandemia de COVID-19 hay muchos comentarios de odio hacia China, similar a como se culpó a los leprosos y judíos en la Edad Media. Creo que las epidemias crean cambios sociales y económicos, pero no logran enseñar al humano sus errores.

## la nueva normalidad



Por Juan Pablo Ramírez  
Maestro Diligencias

# EL ANTES Y DESPUÉS DE LA INDUSTRIA DE ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

Por Bruno Castellanos Rivas, estudiante (F4)

**E**n esta entrevista, platicamos con Ricardo Sánchez, miembro de la empresa de organización de eventos Impacto Ejecutivo, quien nos cuenta cómo se ha adaptado la industria de organización de eventos a raíz de la pandemia por COVID-19.

**Bruno:** Primeramente, cuéntenos, ¿a qué se dedica?

**Ricardo:** Somos una empresa que organiza eventos, exposiciones, congresos, etc. Básicamente a todo lo que, en la industria, se le llama turismo de reuniones.

**Bruno:** ¿Han continuado organizando eventos presenciales durante la pandemia por COVID-19?

**Ricardo:** No, a partir del 17 de marzo

todos los eventos fueron cancelados. Nosotros hacíamos eventos de hasta 10 mil personas, que ya no se permiten. Por lo tanto, nuestro sector (turismo de reuniones) fue totalmente considerado de alto riesgo y se cancelaron los eventos.

**Bruno:** ¿Tienen alguna fecha prevista para regresar a la organización de eventos presenciales?

**Ricardo:** Hemos hablado con varias asociaciones como AMPROFEC (Asociación Mexicana de Profesionales en Exposiciones, Ferias y Convenciones) y nuestra industria sigue siendo considerada una de alto riesgo. Sin embargo, las personas corren más riesgo de contagio al ir por el mandado a Walmart que yendo a un evento de

turismo de reuniones porque, finalmente, el protocolo para ir a un evento de reuniones sería utilizando careta y cubrebocas. Además, en salones donde antes podíamos tener 1,000 personas, por ejemplo, después de la pandemia solo tendríamos 300, lo que nos permitiría establecer sana distancia entre las personas. En las exposiciones, nuestra idea es que los participantes puedan caminar entre los stands en un solo sentido, así garantizamos un flujo continuo de participantes. Reactivar la industria del turismo de reuniones de esta manera sería muy importante porque muchas personas han sido afectadas por la cancelación de eventos. Todo lo que está construido una vez que los participantes llegan a una reunión (escenografía, mesas, sillas), por ejemplo, tuvo que haber sido diseñado, construido y colocado por diferentes personas que ahora no tienen trabajo. Desde diseñadores hasta carpinteros y técnicos de audio y video, ha habido muchas personas que han perdido su trabajo; en las reuniones de AMPROFEC, todas las empresas comentan que el personal que está trabajando con ellos se redujo en un 70%.

**Bruno:** Dado que tantas personas dependen de la organización de eventos, ¿usted considera que la industria del turismo de reuniones podría ser clasificada como esencial?



**Ricardo:** No estamos considerados como algo indispensable pero tampoco es indispensable una empresa como Liverpool, a pesar de que a esta sí se le permita abrir sus centros comerciales con un 30% de su capacidad. Es por esto que nuestra industria ha sido una de las más afectadas.

**Bruno:** Como industria, ¿se han enfrentado a algún reto parecido a la pandemia por COVID-19?

**Ricardo:** No, de hecho la actividad

económica iba bastante bien. Cada vez organizábamos más reuniones y la industria iba en incremento. Al inicio de la cuarentena, muchas empresas (y yo lo llegué a pensar), pensábamos que iba a pasar lo mismo que hace diez años, con el virus H1N1, cuando tuvimos que cancelar todos los eventos por un mes. En el caso del virus H1N1, la actividad económica se retomó fácilmente.

**Bruno:** Me parece interesante lo que menciona sobre el incremento de la actividad en el sector del turismo de reuniones. En el caso de eventos masivos, este incremento me parece lógico pero, dada la cantidad de plataformas que existen que facilitan las reuniones a distancia, quizás la industria de organización de eventos no va a ser tan sostenible a largo plazo como lo ha sido. ¿Qué piensa sobre esto?

**Ricardo:** Nosotros tomamos la decisión de hacer un cambio, y fue un cambio de 360 grados, al obtener la licencia de comercialización de Unique Forum para hacer algunos eventos de manera virtual. Unique Forum es totalmente diferente a una reunión de Zoom porque la interacción es en tiempo real a través de un avatar, además de que puedes



ver a todos los participantes y no solo a unos pocos. Sin embargo, muchos de los que tenían eventos nos decían “No voy a reagendar una reunión virtual, me voy a esperar a que se puedan realizar eventos presenciales”. Pasamos la última parte del año pasado sin reuniones pero, en enero hemos tenido mucho más trabajo a raíz de más personas

que nos han buscado para organizar eventos de manera virtual. Por lo tanto, la decisión de hacer este cambio, que también han hecho otras empresas, es lo que ha mantenido la industria. Por mucho que tengamos contacto visual, sin embargo, nos va a hacer falta el contacto físico.

**Bruno:** ¿Cuál cree que vaya a ser la relación entre la industria de las reuniones virtuales y la de la organización de eventos presenciales una vez que termine la pandemia por COVID-19?

**Ricardo:** Yo creo que los eventos van a quedarse híbridos. Vamos a tener un porcentaje de eventos presenciales y un porcentaje de eventos a distancia. Digo esto en parte porque se facilita más, sobre todo en lo económico, trasladar a speakers o a las personas que van a participar en pláticas de manera



virtual. Platicando con un speaker, me comentó que las conferencias virtuales se le facilitaban mucho más dado el hecho de que la molestia del traslado no existe.

**Bruno:** Para finalizar, ¿cuál es su plan para recuperar parte de lo que perdieron por la pandemia una vez que regresen a realizar eventos presenciales?

**Ricardo:** Recuperar lo que perdimos en la pandemia va a ser muy difícil, todo lo que se perdió en un año no lo vamos a recuperar ni en cinco años. Estamos hablando con el sector gobierno para que nos considere una industria de la cual dependen muchas personas y para que podamos realizar eventos siguiendo las normas de sanitización y distanciamiento, garantizando que vamos a tener muy buenos protocolos de salud. Nuestra industria necesita de estos congresos. Por ejemplo, nosotros

organizábamos congresos médicos en los que se reúnen oncólogos para presentar estudios de gran importancia.

**Bruno:** ¿Algo más que quiera añadir como conclusión?

**Ricardo:** Sí, yo creo que todas las empresas que no hayan realizado un cambio tecnológico en su realización de eventos van a salir bastante perjudicadas. Finalmente, estos cambios tecnológicos (reuniones virtuales) llegaron para quedarse. Además, como mencionaba antes, la industria de la organización de eventos se va a quedar híbrida. De ahora en adelante, siempre habrá una transmisión de cualquier evento de manera virtual. Por lo pronto, haremos lo posible por reactivar nuestra industria, la cual, a pesar de que no es considerada muy importante, es el sustento de muchas personas.

# Resilience in Times of Grief

**Jack W. A. Little**, former teacher at Rey Yupanqui



In November 2020, my father passed away after a five-year battle with various illnesses. In the week up to his death, although I knew that this news was coming, I wasn't really prepared for that second when I would realise that I would never see him again. This past year has turned our lives upside down in so many ways and this article hopes to provide some positive reflections on resilience when faced with grief and loss.

## There is no “right” way to grieve

For many years, it was thought that grief had five stages through which we would pass as conceived by Elisabeth Kübler-Ross in 1969: denial, anger, bargaining, depression and acceptance. The reality though is that grief is different for everyone;

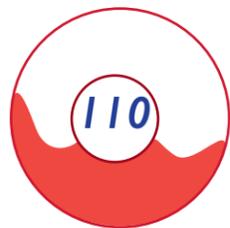
## Taking care of yourself

For this to happen, we have to look after ourselves. Our minds and bodies are connected and, as the saying goes, “healthy body, healthy mind”. Undoubtedly, it is more important than ever to sleep well,



we each may feel something different every time. When we lose a loved one, the psychological, emotional and even the physical effects of grief can be profound. However, by working through our grief, the feelings and memories, we can be transformed to have a different perspective of the world and our lives.

do exercise and eat healthily. At times, I've wanted to have an extra beer to dull the grief, or “take the edge off” but now, I am trying more than ever to look after myself by exercising and making positive decisions. It's okay and indeed important to ask for help. Being resilient does not mean having to be strong at every moment and resilience



in grief requires the support of family and people whom we care for. It has certainly been a challenge to remain connected in these times of COVID-19! For me, after my father's death, I have connected again with my brothers, mum and family friends. We chat each day online and although we are very far from each other physically, I feel closer to all of them now than ever before. In the future, I may look for professional help to support me with my grief.

#### **Searching for positive emotions**

Related to this, many say that it is important to allow yourself to be sad and not to bottle up your emotions. On some days, I feel terribly lost but on many others, I am happy and excited for the future. I know that embracing each of these feelings and states of mind is okay and important for making my next steps. Often, one can feel a sense of guilt when feeling positive emotions, however this is neither productive nor helpful.

#### **Rituals and routines to keep the memory alive**

My father's memorial service was an important step in saying goodbye. My mum, I and his friends spoke about his life, his best friend from school describing him as "The most infuriating but best man in his life, a man of great integrity and kindness". Hearing these words was important but perhaps more vital has been

the everyday work in confronting this loss, such as something as simple as wearing his slippers or cooking meals that he used to love. These simple things are a way to feel close to him and to honour my memory of him. When faced with grief and loss, my suggestion is to look for your own routines or rituals which may include, for example, listening to music that your lost one loved.

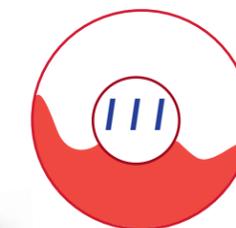
#### **Final thoughts**

We all have to grieve for our loved ones at one time or another in our lives and the experience will be different for each of us. For me, it has been important to embrace my vulnerability and as well as keeping the memory of my dad alive through remembering his jokes and looking at photos as well as looking to the future and trying to feel an even stronger appreciation for my life.

While the reflections in this article are certainly not a fix-all solution for working through grief, I hope they might help others to realise that it is okay to laugh and live well after an important person for us has passed away.

Resilience in the face of grief does not mean having to be strong in every moment, but embracing all of our emotions, looking to the future and reaching out for help when we need it.

**Article written in remembrance of Robert William Little (1954-2020)**



## **Resiliencia y los desafíos del cambio**

Por Julieta Ledesma, mamá de Gael (G1)

**C**uando conocí ese término fue dos días después de que mi madre falleciera. Estaba muy abrumada y triste, con un niño en brazos de ocho meses y un esposo que tenía que trabajar todo el día. No encontraba consuelo con nada. Mi hermano había viajado desde Londres para atender todos los trámites funerarios conmigo y un día me dijo: "Debes ser más resiliente, todo esto es un proceso y debemos afrontarlo y aunque todo se vea gris, no lo es".

¡Así fue como poco a poco empecé a entender y hacer parte de mí el significado de esa palabra!

Aprendí a aceptar la muerte y una pérdida como parte de un proceso y como una oportunidad para comenzar de nuevo y experimentar cambios que, aunque daban miedo por ser desconocidos, una parte de mí sentía curiosidad por conocerlos y ser parte de ellos.

En todos estos meses, donde muchos de nosotros hemos perdido principalmente nuestra libertad física, emocional y mental, así como seres queridos y amistades, pero sobre todo el poder convivir con otras personas, nos encontramos bajo un estrés constante por algo desconocido que poco a poco empieza a tener pies y cabeza. Todo esto nos ha obligado a ser más reflexivos sobre nuestros hábitos y rutinas y a experimentar muchos cambios que no teníamos contemplados pero nos han hecho evaluar lo que realmente es importante para nosotros y los que amamos.

En lo personal, el ser resiliente ha significado tener la capacidad de aprovechar cada oportunidad para experimentar los cambios que llegan a sacudir nuestra zona de confort para que puedan hacernos crecer como personas, todo esto depende de qué tan abiertos a esta posibilidad.

# Vida en la escuela

Por Georgina Aportela, mamá de Bernardo (G5) y Rodrigo (G3)  
 Imágenes propiedad de La Escuela de Lancaster

La pandemia ocasionada por el COVID-19 ha provocado una crisis que obligó al mundo a adaptarse y enfrentar una serie de retos en todos los aspectos.

La educación no fue la excepción y los niños, docentes y padres de familia se han visto obligados a enfrentar una nueva vida escolar que se transportó de las aulas y patios escolares a las recámaras, estudios y comedores de las casas, donde los papás, mamás, abuelos, hermanos mayores y cualquiera con algo de tiempo



Pero, ¿qué pasa con las actividades que comúnmente se realizaban dentro de la escuela?

Aquí damos una breve reseña de lo que en nuestra escuela se ha realizado. Es importante mencionar y reconocer el enorme esfuerzo de los directores, maestros y asistentes para que los alumnos resientan menos estos cambios y continúen con las actividades con las que normalmente cumplen en el año y es por esto que la vida en la escuela de Lancaster no ha parado, simplemente se ha adaptado para brindar a los alumnos contención y un toque de normalidad en estos tiempos de constantes cambios.



disponible, ha tenido que apoyar en las labores y deberes escolares.

toque de normalidad en estos tiempos de constantes cambios.

En este ciclo escolar donde las clases han sido totalmente en línea, se han llevado a cabo actividades para suplir las tradicionales, como por ejemplo: un video navideño que sustituyó al concierto de fin de año, actividades de Halloween, cumpleaños de maestros a distancia y

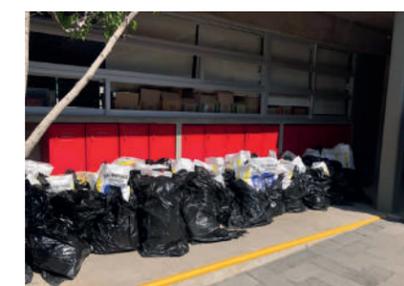


escuelas para padres en línea, entre otras.

También es importante mencionar las nuevas actividades que se han sumado a las tradicionales entre las que encontramos las entregas de materiales que han dado un toque divertido en momentos complicados.

En la parte académica, se han realizado ferias académicas, dinámicas de integración, actividades de casas, olimpiadas matemáticas, show and tell y actividades de reciente creación como los Feel Good Fridays, Class Meetings y talleres.

Les compartimos algunas imágenes de estas actividades.



## Reseña del evento del lanzamiento

# FULCRUM 29

## “Diversidad e inclusión”

**Sergio Iris Peña, papá de Sergio (U6) y Santiago (F5)**

*Imágenes propiedad de La Escuela de Lancaster*

Desde hace varios años he tenido oportunidad de colaborar en el comité de Fulcrum y la planeación de cada lanzamiento de un nuevo número de la revista se convierte siempre en un reto que combina nerviosismo, emoción y expectativas del evento. Y aunque en varias ocasiones, la organización y la logística se fueron resolviendo —por así decirlo— en la cancha, generalmente los lanzamientos terminan siendo un gran recuerdo para todos los participantes.

a vencer en cada actividad de nuestra vida. Después de asimilar esta “nueva normalidad”, el comité editorial y la dirección de la escuela asumieron la necesidad y, a la vez, la oportunidad, de planear el primer lanzamiento virtual, el cual se logró con excelentes resultados el pasado 17 de octubre de 2020. En el lanzamiento compartimos e intercambiamos ideas sobre uno de los temas que son eje de la filosofía Lancaster: la diversidad y la inclusión.

En este lanzamiento, los asistentes tuvimos



En marzo de 2020, a un mes del lanzamiento de FULCRUM 29, la pandemia por COVID-19 cambió súbitamente nuestro día a día. El confinamiento se convirtió en el nuevo reto

la oportunidad de convertirnos en avatares personalizados, que podían escuchar, platicar, cantar y hasta bailar en el mundo de la plataforma Unique Forum. Esto sin duda

se logró gracias al esfuerzo e interés de la comunidad, que días previos al lanzamiento se integró a este mundo virtual pero, sobre todo,



gracias a las facilidades que un miembro de nuestra comunidad, Ricardo Sánchez, nos dio para el uso de esta plataforma: un excepcional mundo virtual para organizar expos y convenciones, administrado por su empresa, Impacto Ejecutivo. ¡Muchas gracias Ricardo!

Este evento tuvo una nutrida asistencia, ya que se registró el acceso de más de 150 cuentas a la plataforma, que en muchos casos representaban a más de una persona ya que una familia completa podía entrar a través de una sola cuenta. Además, el evento también se transmitió por Zoom para los que no pudieran ingresar a Unique Forum. Por otro lado, durante el lanzamiento también contamos con el valioso apoyo de varios estudiantes que, además de contribuir con sus artículos para este número, hicieron promoción en redes sociales. De igual forma contamos con el apoyo de alumnos del programa de CAS, quienes trabajaron como guías y soporte técnico para los asistentes en este mundo en pantalla. ¡Gracias a todos!

El lanzamiento formal del número 29 de

la revista se realizó en un auditorio virtual. Después de dar tiempo para el acceso y tomar nuestros asientos, a las diez en punto se inició

el evento con la intervención de la nueva directora de la escuela, Charlotte Crossland, quien junto con Carolina Alvarado, editora de la revista, nos presentaron el nuevo número publicado. Charlotte nos compartió brevemente su punto de vista sobre el tema, destacando que hay mucho por hacer desde las escuelas para promover la diversidad y asumir como obligación la inclusión. Aprovechó también la ocasión para presentarse a los miembros

de la comunidad que aún no la conocían. Acto seguido, se proyectó un video donde miembros del comité de Fulcrum dieron el contexto del tema, las expectativas y los logros alcanzados en este ejemplar de la revista, para a continuación ceder la palabra a las editoras invitadas, dos destacadas exalumnas, Mónica Meltis Vejar y Mónica Escartín Medina Mora, promotoras incansables de los derechos de las mujeres y de las minorías.

En su exposición, Mónica Meltis y Mónica Escartín, nos compartieron su punto de vista sobre las condiciones por las cuales en nuestra sociedad a la fecha persiste la discriminación, la segregación, la intolerancia y la violencia contra las minorías por el simple hecho de ser diferentes. Nos explicaron cómo, a pesar de que a nivel mundial la globalización pretendía la integración de las naciones y la apertura de fronteras físicas e ideológicas, con el paso de los años, lo que ha traído es el rechazo marcado a la diversidad que nos caracteriza como seres humanos, acentuando el odio y la intolerancia entre los que no somos iguales ya sea por

religión, color de piel, situación económica, orientación sexual u opinión política. Además, nos explicaron cómo la violencia de género sigue siendo una constante en todo el mundo.

Al término de la intervención de las editoras invitadas, se realizaron dos mesas de análisis y discusión sobre la temática del contenido de la revista con la participación de los autores de algunos de los artículos publicados. La primera mesa, "Diálogos sobre feminismo y género", contó con la participación de representantes de organizaciones contra la violencia de género

gran participación de nuestro contingente Lanky en la marcha del 8M. Por otra parte, fue muy interesante escuchar a los panelistas subrayar la importancia de cambiar nuestra perspectiva de entender el mundo como algo solo de hombres y mujeres, reflexionar que existen más maneras de identificarnos en lo que respecta a nuestra sexualidad y género. Se enfatizó en varias ocasiones la importancia del respeto a las diferentes posiciones. Se habló también de la polémica que recientemente existe sobre la forma en que el lenguaje favorece a remarcar lo binario, por lo que ahora hay grupos que



como Mónica Meltis y Nicole Gallego, así como de alumnos y maestros de la comunidad Lancaster como Pilar Muguira, Camila Colina y Rodrigo Jiménez Alemán. En esta mesa se destacó como indispensable el fortalecer los movimientos que promueven y exigen la igualdad de oportunidades y respeto a la mujer. Se destacó la fuerza y convicción de nuestra comunidad en este sentido y se reconoció la

promueven el uso de pronombres y sustantivos libres de género.

La segunda mesa, "Discapacidad e inclusión", contó con la participación de las coordinadoras del programa de apoyo al aprendizaje dentro de nuestra escuela, Ana Cristina Zamora y Anna Bertha de la Cerda, así como de Silke Lubzik, José Elías Sahab y Mónica Escartín,

miembros de nuestra comunidad. En esta mesa se abordaron los puntos que a la fecha la escuela promueve y fortalece para que nuestra institución sea incluyente en toda la amplitud de la palabra, partiendo del principio de no señalar las diferencias o discapacidades, sino potenciar las diversidades, las habilidades y las formas de ser y de pensar de cada uno de nuestros estudiantes. Contamos con los testimonios como mamá de Silke Lubzik y como alumno de Pepe Elías. Ambos relatos nos llenaron el corazón de amor y respeto, y nos impulsaron a ser más conscientes y empáticos no solo con quien creemos está en una posición de desventaja, sino con todos los que nos rodean. Se concluyó la mesa con preguntas y comentarios del público y con las ideas y los compromisos sobre los cuales seguiremos trabajando como comunidad.

Al término del lanzamiento y las mesas de análisis en el auditorio, se invitó a todos los asistentes a incorporarse a las diferentes actividades que se implementaron en la plataforma. Cabe destacar que se montó la Expo Lancaster, donde los miembros de la comunidad pudieron montar un puesto virtual para ofrecer sus servicios o productos, lo cual fue una gran experiencia. Esperamos que pronto se repita, en el afán de fortalecer la promoción y actividad económica de nuestras familias en tiempos que se aprecian difíciles por la emergencia de salud vivida en todo

el mundo.

También tuvimos talleres con algunos de los autores donde, de manera entretenida, nos ampliaron o ejemplificaron las ideas de sus artículos. Para los más pequeños, se implementó un espacio con una cuentacuentos, y un rally enigmático para los no tan chicos. Hubo música para bailar en la playa y muchos lugares por conocer en este mundo virtual del que todos pudimos disfrutar por lo menos ese día.

Esperamos que todos los que pudieron asistir se hayan llevado algo positivo y algo para reflexionar. ¡Gracias y hasta la próxima!



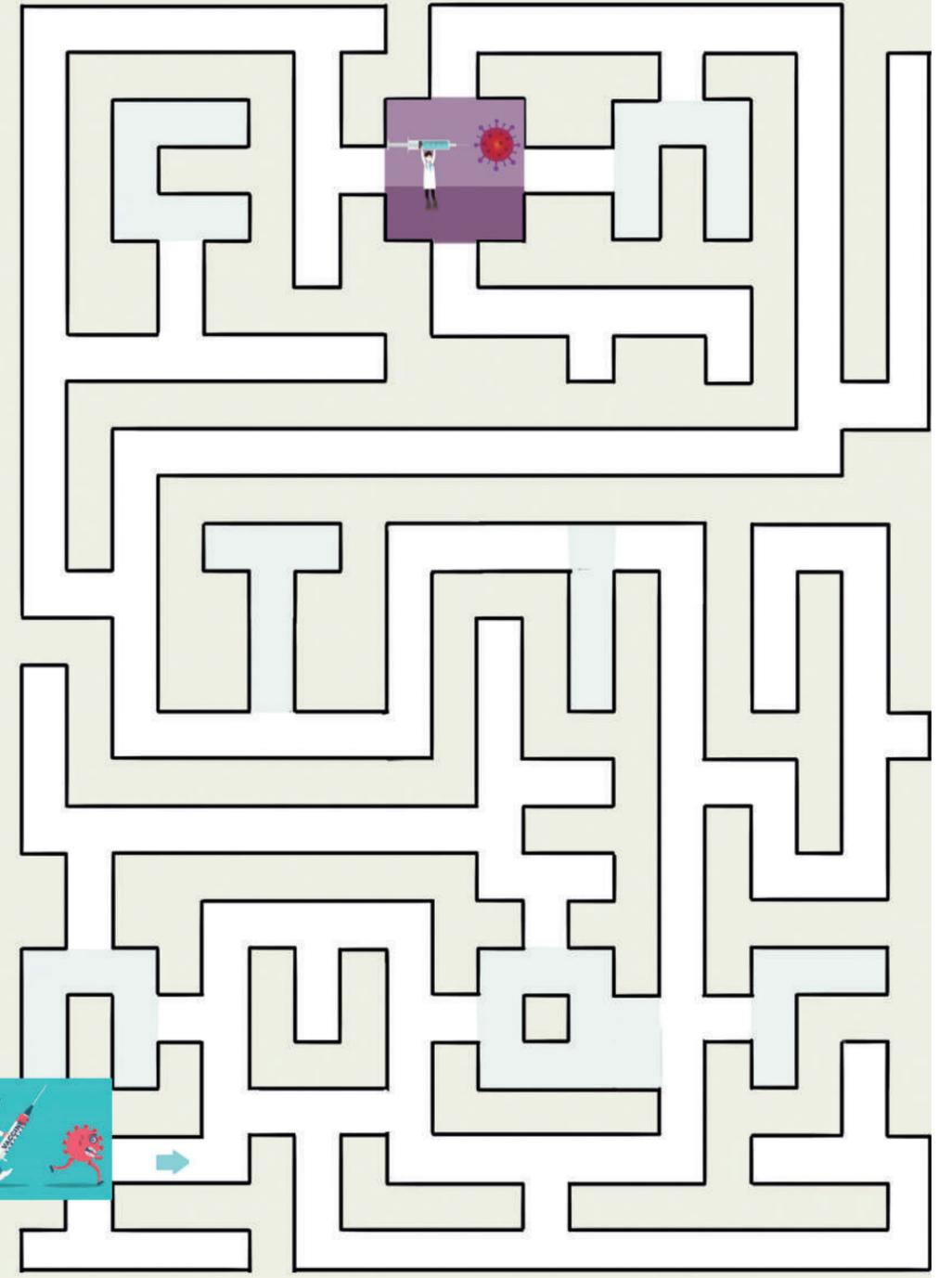
Por Juan Pablo Ramírez  
Maestro Diligencias



ENCUENTRA LAS FIGURAS:

-  x 9
-  x 10
-  x 5
-  x 7
-  x 8
-  x 5
-  x 7
-  x 8
-  x 8
-  x 6

# LABERINTO



# WORD SEARCH

B P B O T B L T W D J H M K L O H O G E P F H Z I B J A E C  
 M R G F V E O X F S V R W P B G X H L A Q W A H D F P D P H  
 Y B F K L E N E G H C D I V O C E N D U R A N C E M X A Y A  
 I F M U G L R M N F Q H P G W D O R M M M F G S T O Z P A N  
 B D N G U R U C X K V F Z H J L G B R J O N F Q R T L T Z G  
 L O F A L F O Q O E N A I U Y E S O M T E O D H H I P N P E  
 D D J Q M H E W D M W T O L T O Z B R U C K B T Z V E U E X  
 E O F N T P A U T I E J B G U B D Y M O I E G J C A Z W A Y  
 G H I R H D C P A H C J F M R T C T N G A N B Z B T H G D Y  
 A M U A E A H E N E Q X G U Y B S T M H E F I W N I W E Z Q  
 X P G M T S Q H B K T J F Y M R I W P R L Q G E N O B W B Z  
 J Q R I U V I T R O F F E B Q N I M T U N J E D V N U Y L Y  
 Z L O H W R G L T J I H U T U U E S U N L Q C M T W X E R O  
 K N Y D U S C Q I H C T L E H V D L B G M V C T D T U F T O  
 F C V D E F T L B E N R T P I H U C H E S Q C P N Z N L W W  
 B W I G U H G E U E N I P C H Z F W P A I Y J P U P Z E E D  
 J U S T O U B W T F V C T Q R I X D B T M G Y Z I P H L Y S  
 P H O P E V O S H X P X E H T X S W V Q I J S F N V L V K G  
 E C E R N C I F A I V M L K K F S Q M J T E Q B I B R P L I  
 U N X L G S Z C H H D F R V B O H O B O P P V M E F C R D T  
 N P J I R N B I V K S G L V L A Q A F C O V S I Y J T E T T  
 V V X E M N F R V B P O V J E E W K G O Z G N S F V O T C G  
 A Q P G I W B R Z H R Y B N D G G F E H G G U W K U Y S E D  
 O K S X H H Z X R H X H G T D C D N U L B J A K A N Y A O L  
 K H Q X H L W Q O D T F T A D G U A A I H Y A N M O D C S H  
 W G T V K P H N Y D K R L Z H P F E S H B E R T C M D N X K  
 Z Y L C B W Z C K D N L O E C C C O H J C O D N Z R N A O J  
 U C F P T W R V J D O Z Y J G X O W E O H G M J T F E L V N  
 N I R C C V M M D U P K P H U D G V Q D H E M K F T S H C T  
 A N K B E A F Z W I Q O H S Q P N G B J I K B H O P V Y G J

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| Adapt      | Change    | Change     |
| Continue   | Education | COVID      |
| Effort     | Fulcrum   | Endurance  |
| Growth     | Lancaster | Hope       |
| Motivation | Overcome  | Optimism   |
| Persistent | Strength  | Resilience |
| Wellbeing  |           |            |



			1	3		8	9	
9	8	2		6				
		6	8			7	2	
3	4				9			5
8	5			4		1	6	9
	6				7	4	3	
6			9	5		3	8	
							5	
5		8	3	7	6			

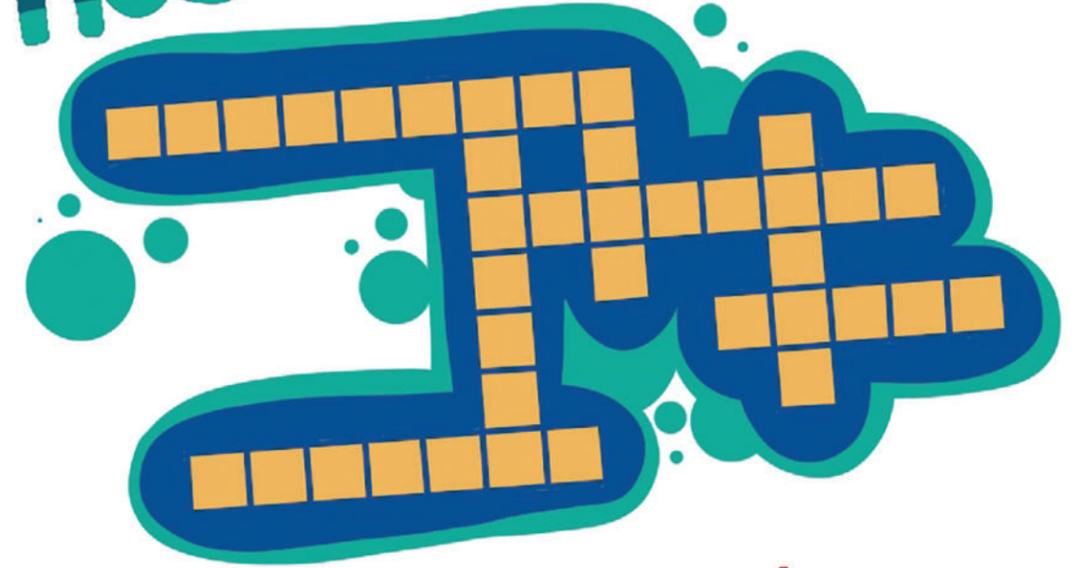
# INSTRUCCIONES:

Aquí hay unas palabras relacionadas con el tema de la revista.  
¿Puedes encontrar otras palabras que usen las mismas letras?  
Escribelas en el crucigrama...

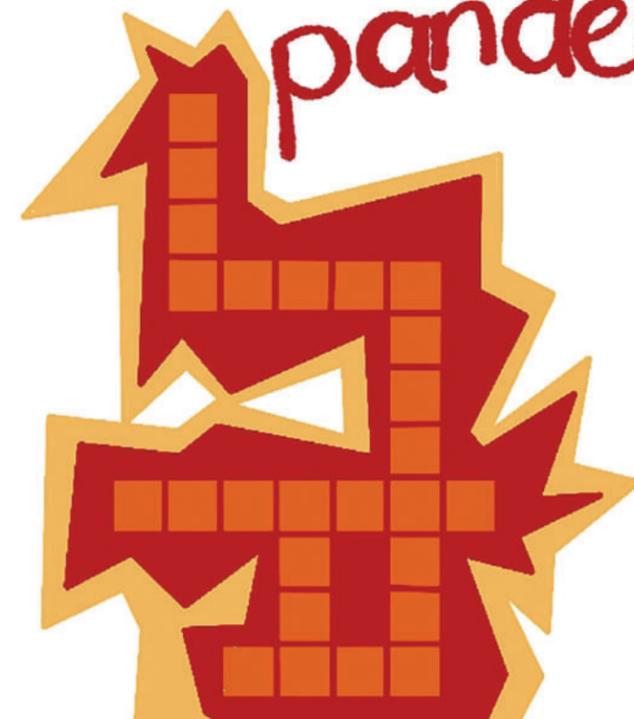
## Coronavirus

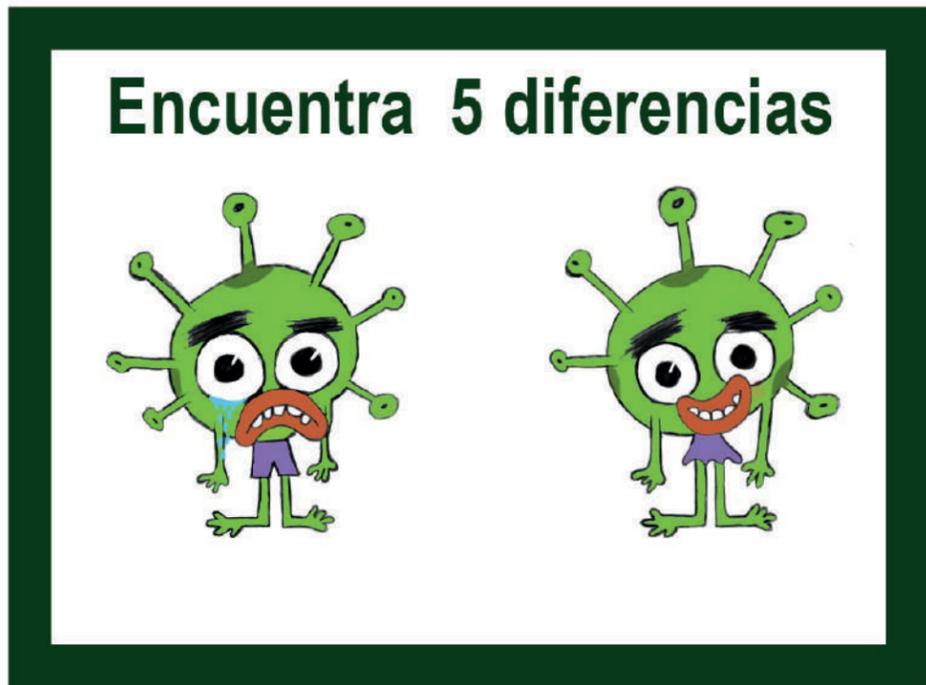


# Resiliencia



# pandemia





Y HACER DE LOS ALIMENTOS UN REFUGIO EN TIEMPOS DE OLIGO .

Por Juan Pablo Ramírez Maestro Diligencias



## Entrevista

# Mario Carrillo Zamudio sobre la pandemia

Po Iker Calleja Carrillo, estudiante, (G2)



**Mario Carrillo Zamudio** es Director Técnico de fútbol, analista deportivo en la cadena ESPN y abuelo de Iker

**¿Cómo realizó su trabajo en ESPN con las dificultades de estar en casa, sin estar en el canal deportivo?**

Hola. Para mí fue todo un reto, muy grande, porque ahora tuve que hacer las transmisiones con un celular, con un código QR, conocer la importancia del Internet y de tecnologías de la información... No habría podido transmitir desde casa. Ha sido un reto para mi vida, después de estar en una cancha de fútbol o en el estudio de televisión. Llevo ahora más de 129 columnas redactadas para la página de ESPN y agradezco a mi nieto que la mayoría de las veces ha podido verme y ver lo que hago. A mis 65 años de edad.

**¿Cómo fue la convivencia con su nieto durante los últimos meses?**

La única convivencia en la que me gusta participar es en los valores humanos que le inculco a Iker. Entrenamiento de fútbol, sacrificio, lo saludable que es el deporte, es



muy importante para los niños. Le enseñé los ejercicios de fútbol, solo son dos niños y él. Ahora he tenido más tiempo de entrenar con él porque no tengo programas todos los días... y me ha gustado mucho el que pueda enseñarle todos los ejercicios que sé a mi nieto. El deporte es importantísimo a todas las edades.

Durante este tiempo, sin sus compañeros y amigos, he aprovechado a darle clases, en una pequeña cancha de fútbol, técnicas con el balón, calentamientos, disparos a gol. Y ha adquirido una nueva habilidad.

#### ¿Qué valores deben transmitirle los abuelos a los nietos?

Sacrificio, entrega, y lo más importante... lealtad. Lealtad al deporte, al estudio, a sus papás, a sus abuelos.

#### ¿Qué le ha parecido la clase a distancia de los niños? ¿Sí ha tenido oportunidad de ver alguna?

Tuve la oportunidad de ver algunas. Muy buenas. Me gustaría que fueran más breves. Mi sugerencia es: un día escuela, un día deporte, un día escuela, un día deporte, y así los profesores tendrían tiempo de descansar también, quienes están haciendo un gran esfuerzo por los niños. Los felicito.

#### ¿Qué otras actividades ha realizado con su nieto?

Toda la vida me he dedicado al fútbol, fui futbolista y ahora entrenador de fútbol, exentrenador del América y de la Selección Mexicana de Fútbol. Además de entrenamiento de fútbol y carreras, andamos mucho en bicicleta, jugamos escondidillas, jugamos tenis, jugamos Marathón y el UNO (juego de mesa) ha sido grandioso.

La concentración de Iker, cada entrenamiento, lo hace al 100% de su concentración. Me da gusto que lo hace muy bien. Se mete al 100%. Es bueno para la competencia y sabe ganar y perder. Creo que ello se lo han enseñado muy bien en la escuela.

Iker a veces me entrena a mí. Él me pone a hacer ejercicios de sincronización, con los conos, arranca, ahora él hace lo que yo hago....

#### Los felicito. Gracias

Atentamente:  
Mario Carrillo y Zamudio. Analista ESPN, Televisión. Doctor. Odontólogo, UNAM.

# UN MARCIANO VISITA A LOS NIÑOS DE REY YUPANQUI

Por Chiara Díaz-Infante Posadas, estudiante (F4)

En esta entrevista platicamos con tres compañeros de Rey Yupanqui: Claudia Flores Gómez estudia en G1 y tiene 8 años; Rodrigo Mota Molina (Ro) estudia en G2 y tiene 8 años y Rodrigo Coss Aportela (Rodri) estudia en G2 y tiene 9 años. Platicamos con ellos un sábado en la mañana para preguntarles cómo han pasado esta cuarentena y conocer sus puntos de vista.

Esta vez un marciano visitó la Tierra y se encontró con nuestros entrevistados. Qué mejor ocasión para conocerse y platicar sobre sus mundos, aunque nuestro amigo marciano estaba sorprendido porque había encontrado cosas que no esperaba. Les comparto la conversación. Los tres amigos salieron a jugar, muy bien



protegidos con su cubrebocas y su gel antibacterial, pero eso no les impedía disfrutar de un poco de aire fresco y correr entre los árboles del parque.

Pasaron algunos minutos jugando cuando a lo lejos se percataron de una silueta algo extraña.

—¿Ya vieron eso? gritó Rodri.

—No, ¿dónde? —respondieron los amigos.

—¡Allá, mira! Parece un marciano, pero no es posible ¿o, sí?

Los tres lograron identificar una figura humanoide, algo regordeta y, al parecer, de un color verde que se confundía con el verdor de los árboles y las plantas del parque.

—¿Un marciano? —exclamó Ro. Espero que no lo sea, a mí me da miedo.

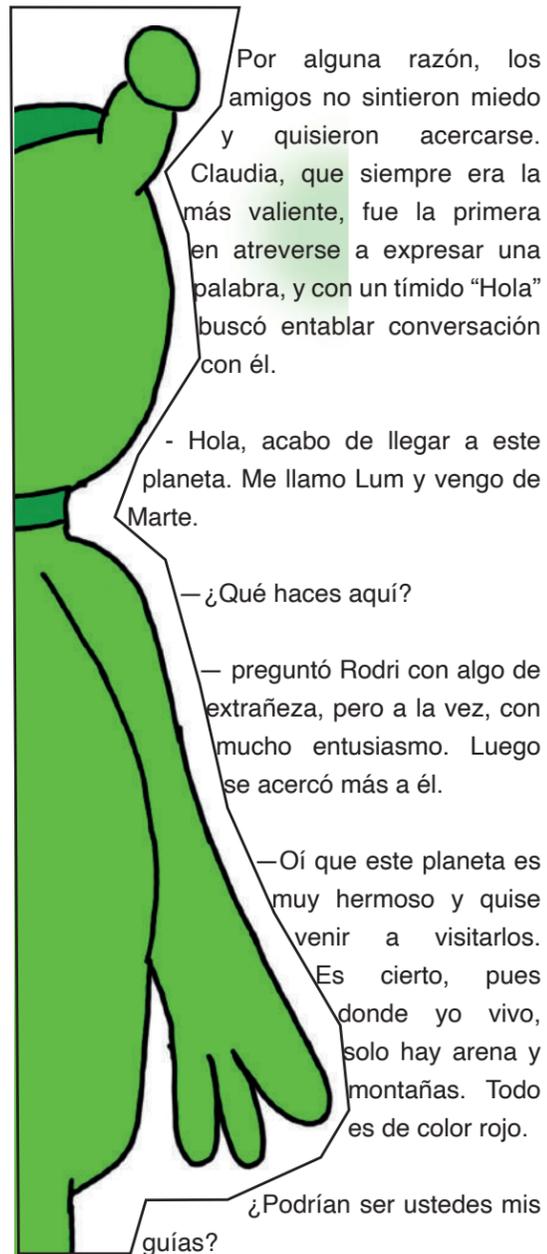
Cuando la silueta se acercó un poco más a ellos, pudieron distinguir que tenía ojos grandes, unas antenas y la piel... sí... era de color verde.

—No creo que sea un marciano, según sé, los marcianos son de color gris - dijo Claudia muy segura de sí.

Ro no estaba muy seguro de ello y dio sus argumentos:

—A mí me parece más bien una rana, ¡pero muy grande!

—¡Pero las ranas no tienen antenas! —le reclamó Rodri.



Los amigos se voltearon a ver con extrañeza. La idea de hacer un paseo en Turibús con su nuevo amigo marciano parecía emocionante, pero entonces recordaron que estaban en medio de una pandemia.

—Nos gustaría mucho, pero no podemos. Estamos en cuarentena —dijo Claudia.

—¿Qué es la cuarentena? —preguntó el marciano.

—Sucede que en nuestro planeta hay una enfermedad por un virus y nos tenemos que quedar en casa —explicó Ro con un poco de desilusión.

—¿En sus casas? ¿Todo el día?

Lum no lo podía creer. ¿Cómo era posible que alguien pudiera pasar todo ese tiempo sin poner pie fuera de casa? Para alguien que podía viajar de planeta en planeta y disfrutar del espacio, le resultaba difícil imaginar que alguien estuviera obligado a estar dentro de su casa.

¿Qué hacen en sus casas para divertirse?

—Yo tengo un hámster, un erizo, tres perros y un gato —dijo Claudia entusiasmada—. Y me gusta hacerles manualidades a mis perros y también jugar con ellos, aunque a veces me ganen mi parte de mi cama. También tengo un Nintendo Switch y de vez en cuando juego con él.

Entonces, Ro también compartió sus actividades.

—Pues yo casi lo mismo, pero ahora virtualmente. También juego y además entré a clases de piano.

—Yo también juego con mi perrita. Es una perrita boxer —añadió Rodri, a quien ya se le había pasado el miedo inicial y ahora estaba muy agusto platicando.

—Yo también tengo un perro y juego con él — exclamó Ro—. Pero también me gusta jugar con mi iPad. A veces hablo con mis amigos y jugamos juntos en línea.

Los tres también le platicaron a Lum que como no podían salir de casa, sus clases de la escuela eran en línea. Eso le dio mucha curiosidad a Lum, quien quiso saber más.

¿Les gusta esa escuela en línea?

—A mí no me gusta, no es como antes — dijo Ro—. Pero estoy de acuerdo de que es una manera de podernos ver aunque sea virtualmente. Pero prefiero levantarme temprano y ver a mis amigos, así son mejor los chismes. Aunque algo chistoso que me sucedió, es que un sábado me levanté y le pregunté a mi mamá “¿Ya nos habías dicho que es hora de levantarse?” porque pensé que me había levantado tarde para entrar a clases.

—¿Temprano? — preguntó Claudia—. A mí me gusta como ahora, porque estamos en casa, pero siento que no es igual, porque las maestras no te ven si estás levantando la mano y me desespero.

—A mí tampoco me gusta, porque no nos podemos ver en persona y me gustaba mucho la hora del lunch

—argumentó Rodri.

—A mí también me gustaba compartir con mis amigos —añadió Claudia.

¿Y esas clases en línea van a ser para siempre?

—¡¡¡Noooo!!! —gritaron los Rodrigues.

—No creo —dijo Claudia, y siguió explicando—. Yo prefiero las clases en línea porque estoy con mi familia y mis mascotas. Además, cuando me confundo en las clases, mis papás me pueden ayudar, y me parece más fácil porque en la escuela presencial te tienes que levantar temprano para ir a la escuela.

—¡Ah, no! Yo prefiero la escuela en presencial, porque puedo ver a mis amigos. A mí me ha costado la escuela en línea, pues extraño, porque no es lo mismo ver a mis amigos en una pantalla. No se me hace positivo ver a los amigos en una computadora — explicó Ro.

Luego Lum le preguntó a Claudia cómo imaginaba el regreso a la escuela.

—Yo me imagino que cuando regresemos no usaremos mesas, sino bancos para estar a una distancia sana. También creo que usaremos cubrebocas.

¿Qué más han hecho durante esta cuarentena? Claudia, como siempre, fue la primera en responder.

—Mi familia y yo hemos salido a casa de familiares, con mis abuelos o mis tíos.

—Nosotros hemos ido a Cocoyoc con mis abuelos —comentó Ro—. Tenemos una casa con alberca y a mi perra le gusta el agua. Un día, yo me aventé a la alberca y ella se aventó conmigo. Fue muy divertido. También hemos ido con mis primos a Texcoco, pero quisiera ir a la playa, me gustaría volver a Cancún o conocer Disney.

—Mi familia y yo hemos salido al parque de la Mexicana —dijo Rodri.

¿Cuáles serían las ventajas y desventajas de la cuarentena?

Claudia empezó comentando sus ideas.

—Una ventaja es que podemos estar con la familia, y la desventaja es que no podemos ver a familiares que no estén en mi casa. A mis otros familiares los veo por una videollamada por Facetime.

—Yo creo que una ventaja muy importante es que se liberó una parte de la capa de ozono y una desventaja es que no podemos estar en la escuela y seguir viendo a las personas que veíamos —explicó Ro.

—Para mí la ventaja es que puedo estar con mi familia, pero una desventaja es que no puedo ir a la escuela —dijo Rodri.

¿Han aprendido algo nuevo durante la cuarentena?

—Yo he aprendido Inglés —dijo Rodri entusiasmado.

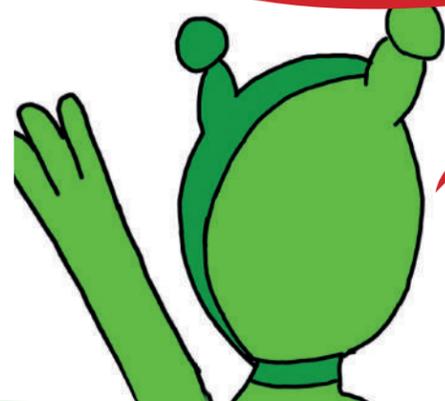
Ro explicó que él estaba aprendiendo a tocar el piano y que sus clases eran por Zoom.

Claudia en cambio explicó que estaba aprendiendo a tener un poco de paciencia y que tomaba clases de guitarra.

Después de un rato de platicar, los amigos se despidieron de Lum, el marciano. Tenían que regresar a su casa porque sus papás ya habían llegado a recogerlos.

### Anuncio:

*Estimados lectores de Fulcrum: Nuestros entrevistados no se encontraron con el marciano Lum, y no salieron de su casa. Esta historia solamente fue basada en las respuestas que me dijeron en la entrevista y solo quisimos crear, mi papá y yo, esta divertida historia para ustedes los lectores de la revista*



## Entrevista

# Estudiantes de Rey Yupanqui.

**Silvana Aiello Kuri (G4), Bernardo Coss Aportela (G5), Santiago Turcott Ilanes (G5), Diego Urbina Espriu (G5) y Lila Urbina Espriu (G2)**

Por Cosmo Elio Santiago González Muñoz con ayuda de Carmen Tapia Alvarado



### ¿Qué cambiarían de la cuarentena?

**Silvana:** Que ya no haya tantos contagiados.

**Bernardo:** El día que declararon la cuarentena iba a ser mi fiesta de cumpleaños, al final no la pude hacer, cambiaría que la hubieran declarado después.

**Santiago:** Poder ir a los lugares que me gustaba ir.

**Diego:** Poder ver a mis amigos y amigas.

**Lila:** Igual que mi hermano: ver a mis amigos.

### ¿Qué extrañas de la escuela?

**Silvana:** Jugar con mis amigos y el lunch que teníamos.

**Bernardo:** Extraño mucho hablar con las maestras.



juego poco tiempo al día y a veces no juego nada porque me dejan mucha tarea.

**¿Cómo crees que puedes ayudar al mundo desde tu casa?**

**Silvana:** Pues reciclando y poniendo la basura en su lugar. También ayuda mucho plantar árboles en tu casa.

**Bernardo:** Cuidar lo que tiras y saber dónde poner la basura correctamente. Igual que Silvana, plantar árboles

ayuda mucho.

**Diego:** Ayuda mucho reciclar y no generar mucha basura.

**Lila:** Lo que dijo mi hermano: puedes ayudar cuidando el medio ambiente.

**Santiago:** Pues la cuarentena no deja hacer muchas cosas para ayudar pero creo que lo que todos podemos hacer es reciclar y plantar cosas en nuestro jardín o patio.

**¿Cuál es tu rutina diaria?**

**Silvana:** Me levanto, me visto, desayuno, me lavo los diente y entro a la escuela. Luego como, hago tarea y me pongo a jugar o hacer otras cosas.

**Diego:** Yo también extraño a mis maestras. Ya no es lo mismo a distancia.

**Lila:** El recreo y a mis maestras.

**Santiago:** Casi todo, no me gusta tanto la escuela en línea, prefiero convivir con mis amigos y ver a mis maestras. Antes era más divertido.

**¿Qué intereses te ha dado la cuarentena?**

**Silvana:** Empecé a jugar videojuegos, mi favorito es Fortnite.

**Bernardo:** Antes no jugaba videojuegos, siempre jugaba con mis peluches, que por cierto tengo una colección muy grande, pero ahora juego muy seguido.

**Diego:** Juego mucho Fortnite y veo videos. Ya gané varias veces. Yo creo que tengo más de sesenta victorias. Últimamente se me ha hecho más fácil ganar.

**Lila:** Igual que mi hermano: juego Fortnite y he ganado varias veces.

**Santiago:** He tenido más tiempo para jugar videojuegos igual que mis compañeros. Juego Fortnite aunque



de los demás, no cambia en nada. Siempre hago la misma rutina. En las tardes es cuando puedo hacer lo que me gusta.

**Si pudieras describir la cuarentena con un sentimiento, ¿cuál sería?**

**Silvana:** Pues varios pero muy al principio tristeza. Ahora ya me acostumbré a estar encerrada y ayuda que ahora salgo más. Antes no salía ni a la esquina.

**Bernardo:** Pues tristeza y enojo pero igual que Silvana ya me he ido acostumbrando a veces hasta me gusta.

**Diego:** Pues cansancio. Hay días que de verdad ni me puedo levantar de la cama pero por suerte ayuda mucho los breaks entre clase y clase.

**Lila:** Aburrimiento. Hay días que sí me aburro pero otros que no.

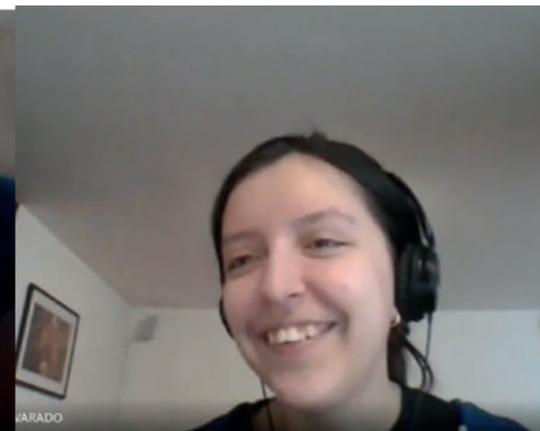
**Santiago:** Pues un solo sentimiento es imposible. Hay varios que he sentido durante la pandemia pero últimamente estoy cansado de hacer siempre las mismas cosas.

**Bernardo:** Pues mi rutina siempre es la misma: me levanto, desayuno, me visto, me peino, me lavo los dientes, entro a la escuela, como, después hago tarea y. si tengo tiempo, juego con mis peluches o juego algun videojuego.

**Diego:** La mía es larga: me levanto, me baño, me visto, me peino, desayuno, me lavo los dientes, entro a la escuela, como, hago la tarea y después juego videojuegos.

**Lila:** La misma que mi hermano pero yo me tardo mucho con el peinado.

**Santiago:** Mi rutina siempre es igual que la



## Entrevista

# Giselle

## Montes de Oca Rojas

Por Chiara Díaz-Infante Posadas

“Extraño el recreo, los juegos y también extraño los salones”.

Giselle tiene 8 años y estudia en G2 en Rey Yupanqui, es una niña platicadora y risueña, y pude platicar con ella en febrero. Al principio, ambas estuvimos nerviosas. Para mí fue la primera vez que entrevistaba a alguien y quizás para ella también era su primera entrevista.

Aunque planeé antes lo que quería preguntarle, no me tomó mucho tiempo hacerle mis preguntas. Eso me puso un poco nerviosa. Pero descubrí que eran necesarios solo unos minutos para compartir nuestras ideas sobre cómo estábamos pasando la cuarentena. Les comparto nuestra conversación.

### ¿Cómo te has sentido en la cuarentena?

Pues, un poco triste, porque no puedo ver a mis amigos y estar al lado de ellos. Extraño de la escuela el recreo, los juegos y también extraño los salones.

### ¿Has encontrado algo positivo de esta cuarentena?

Me gusta que puedo estar con mi familia todo el tiempo y, si tengo dudas en la escuela o me confundo con algo, puedo pedir ayuda a mi familia.

### ¿Has aprendido algo nuevo en la cuarentena?

Pues lo que aprendí fue a usar la computadora, como estamos más tiempo en línea por las clases, he aprendido a manejarla mejor.

### ¿Qué piensas de la escuela en línea?

Pienso que está bien porque es una manera nueva de conocernos. Cuando es el final de las clases, un amigo mío pone un link en el chat, y todos nos metemos y platicamos, también jugamos. A veces les mando mensajes o videollamadas. Todo eso me parecen buenas ideas. Pero la única desventaja es que no puedes ver a tus amigos en persona. Tampoco me gusta que es muy difícil mostrarle a la maestra el trabajo que has hecho porque no se ve bien en la cámara. A veces es complicado comunicarse o se traba la computadora.

### ¿Cómo te has divertido en la cuarentena?

Lo que he hecho es terminar rápido la tarea, así me da tiempo de jugar con mi perra. También me gusta jugar con mi hermano. Jugamos a las traes, a la pelota o con los juguetes. También puedo jugar con mi mamá y mi papá, o a veces solo vemos la tele. Mi cumpleaños fue el 25 de diciembre

y pasé todo el día jugando porque Santa me trajo unos juguetes muy padres. También, como ya no salimos, nosotros hacemos los pasteles de chocolate, plátano o vainilla.

### Actividad

Para esta entrevista decidí preparar una actividad con la que pudiera conocer más a Giselle. Le pedí que me respondiera tres preguntas, pero esta vez, su respuesta

triste por no poder ver a sus amigos.

Después le pedí que imaginara un lugar en donde le hubiera gustado pasar estos meses de cuarentena. A lo mejor como a muchos de nosotros, Giselle me contó que le hubiera gustado estar en la playa, porque podría meterse a la piscina cuando quisiera, estar en el calorcito y no estar muriéndose de frío. También le gustaría ir al mar y poder nadar con las olas.

## Actividad

Responder las preguntas con solo imágenes.

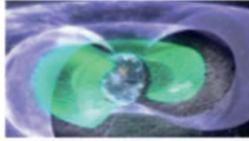
¿Cómo describirías con 1 imagen la cuarentena?



Si no hubieras estado en tu casa, ¿dónde te hubiera gustado pasar



¿Si hubieras podido escoger un superpoder durante la cuarentena, cuál habría sido?



debería hacerla con una imagen. Como estaba en su computadora, ella podría buscar en internet el dibujo más adecuado para expresar sus sentimientos y darme su respuesta.

Primero le pedí que me describiera la cuarentena, a lo que me respondió con un emoji de carita triste. Me dijo que esa imagen le recuerda cuando se ha sentido

Finalmente, quise jugar un poco con su imaginación. Así que le pregunté: ¿si hubieras podido escoger un superpoder durante la cuarentena cuál habría sido? Ella escogió una imagen de un campo de fuerza, ya que piensa que con ese super poder podría proteger al mundo para que no se contamine de un virus malvado que lo quiere conquistar.

## Interview with students

Alexia Thomae (G5),

Max Thomae (G5),

and Antonella Aiello (G2)

Por Carmen Tapia Alvarado

Ilustración: Carmen Tapia



What have you enjoyed and what have you missed the most during the quarantine?

ANTONELLA

"The thing I want to keep is... Mi mamá casi siempre iba a la oficina, and what I want to change is the social life. I like to go to school, and see my friends."

"Yeah, that I too like the classes, I think they are easier that way, and there are some classes that it's a little bit difficult to do it in distance learning."

"Well, I miss everything. Like the things we don't have, when we see people going to a place that my mom wants me to go but my dad says no. There's a thing un club? where there's lots of activities to do and I did gymnastics and well now we have to do it there's like an edificio with a garden and we have to do it in the garden. And you cannot do bars we can only do floor."

"I would like to keep seeing my father all the time, but I would like to change going to school."

"I don't like the quarantine a lot but I think it's... Yeah, I can stick with it."  
"Seeing my friends".

"I miss like seeing random people everywhere. And going to Perisur and going everywhere."

MAX



"I would also like to go back to school but the thing that I like about this is that I see my father, too, because he usually goes on trips."  
"And teachers".

ALEXIA

Being stuck at home gives us the opportunity to find more hobbies to do in our free time. What is a new interest that you have acquired?

**Max:** "One of the things I didn't use to like a lot was... I didn't have the interest of playing videogames a lot, but as we can't go out and do all those things I've gotten back to playing a bit more videogames, and the good part about videogames is the socializing. I play this game called Roblox and you can have friends and you can socialize a lot ... I also play Clash Royale."

"One of my hobbies is drawing, I really love drawing. On Mondays, I have basketball, on Tuesdays I have box, kickboxing, on Wednesdays I have basketball, and on Thursdays I have box, so I have four days of exercise and I like doing it."  
"I play the drums."



**Alexia:** "As we had school we couldn't see friends so now we have a neighbor that always plays with me, but we wear masks." "We read on RazKids."

"Well, sometimes, on Tuesdays and Thursdays I have ballet class, so I don't usually go to play because it's like at 5:00, and then when I don't have ballet classes I go outside to play, to our garden."  
"I also play the piano."

**Antonella:** "Well something I didn't do a lot was... I didn't read because I was in school, and then I had to eat and go to do my other activities, swim and other things, like gymnastics, so I didn't have time."

"Yes, I read more and sometimes I read... Before, I read short books, and now I read more books. I have been reading Harry Potter, Robot Salvaje, and... I don't remember the name."

"Well, sometimes my mom does a lot of exercise now that she has time, so sometimes I join her, like Wednesdays and Thursdays I think. And, well, I too have a class that's a dancing class on Friday and today I got one class singing."

"I did a lot of activities but now I don't do them and now I do other things. I don't know how it was in normal life so it hasn't changed."

"My dad says that we have to stay like meters so I do tennis."

What do you think that you could do while at home to help the world both in environmental issues and stuff to do with the pandemic?

**Max:** "Well, one of the things that I've seen throughout the whole pandemic is that we are in the house so much we use more plastic and we use many more things. So we are literally ruining the whole environment."

**Alexia:** "Electricity. Maybe we could turn off the lights when we're not using them."

**Max:** "Put the computer to sleep so it doesn't use light. Also the plastic, the plastic is a big situation. Straws, we don't really use straws, we use like."

**Alexia:** "Hard plastic [straws]..."





**Max:** "...that you can clean inside, that's a thing you could do. We can also not use paper, we use recycled one for drawing and not white one because like every four pages is a whole tree, so that's a lot of trees cut down, so we can use recycled paper instead, or not use paper when we really don't need it."

**Antonella:** "Well I think that you could recycle when you buy something online, and you could plant more plants, and you could no tardar tanto when you shower."

Max: "In my grandmother's house they have to use water very carefully because there's not a lot of water."

**Have you visited somewhere during the quarantine or, if not, where would you like to spend time?**

**Max:** "We've gone to Cuerna where my grandmother lives, we went to Acapulco once,"

**Alexia:** In October.

**Max:** "My other side grandfather, one of his best friends, he has a flat in Acapulco so we went there. You used to travel everywhere every single week and now you can't."  
"When I went to Turkey I realized that it was like superfun but the place I most most want to be is in the ranch in Chiapas."

**Alexia:** "Yeah, me too." "Because there I can be free, without a mask, there are no people. I can ride the horses, I can..."

**Antonella:** "I think that something funny... My dad, when we went to [...], we went with another person, mi primo, and when my dad was, así como escondido, and he didn't want to go to the pool, y salió de su escondite y nos tiró a todos."  
"Fui una vez a [...], fui en Navidad con mis primos. Hay un primo que tengo aquí en México y hay otros primos que viven en Estados Unidos. I went with them in Christmas."  
"Well, Idk because there's lots of options but I think that here's great because I can go to a place where I don't use a mask but just when I go"  
"Yeah, I like here."



**Once we go back to normality, what do you think would be your first priority? Do you think you would find it difficult to adjust? What do you think will be different in the future?**

**Max:** "We'll go back to school, we'll make new friends, we'll go to places we've never gone to,"  
"Visit new places."  
"Go back to school and say hello to my friends and teachers."  
"I just want everything to go back to normality."  
"I think I'd be like really, really excited."  
"I'll literally go "Yeeesssss!!!"

**Alexia:**  
"Me too, go to school and other places. And travel."  
"We'll travel again,"

**Antonella:** "Me too"  
"I want to... yeah, that. This thing just sucks. I want to go back to our lives."  
"Me too."




## ENTREVISTAS

# Escuela y vida durante la cuarentena

Por Bruno Castellanos Rivas

Imágenes enviadas por los entrevistados

*La cuarentena nos ha forzado a repensar nuestra rutina, desde acostumbrarnos a una nueva dinámica de estudios, hasta encontrar nuevos pasatiempos para aligerar la carga del confinamiento. En esta entrevista, Carmen Tapia y yo hablamos con Daniel (F1) y Ángel Silva (F3) para discutir de qué manera ellos se han logrado ajustar a la cuarentena.*

### Entrevista a Daniel Silva

**Carmen:** *¿Qué cambiarías y qué no cambiarías sobre la cuarentena?*

**Daniel:** Yo quisiera regresar a clases presenciales porque no me gusta nada como son las clases a distancia. Yo creo que no hay nada que no cambiaría.

**Carmen:** *Entonces, ¿hay algo que te guste de estar en casa durante las clases?*

**Daniel:** Algo bueno es que me puedo levantar y meter a mi clase, sin tener que moverme de mi casa. También puedo tomar clases desde cualquier lugar; acabo de visitar a mi familia en otro estado, y puedo tomar clases y convivir con ellos.

**Carmen:** *¿Qué es algo que extrañas de la escuela presencial?*



Daniel Silva Martínez del Cañizo

**Daniel:** Yo extraño poder estar con mis amigos en el recreo y platicar con mis compañeros de mesa en las clases.

**Bruno:** *Como ya nos comentaste lo que no te gusta de la cuarentena, nos gustaría saber cuáles actividades que te gusten has hecho durante el confinamiento.*

**Daniel:** Dibujar y animación digital. En clase solo dibujamos en clase de arte, pero la animación digital me gusta mucho.

**Bruno:** *De manera resumida, cuéntenos cómo es tu rutina diaria.*

**Daniel:** Primero, me levanto, tomo mi primera clase, y como mi desayuno en los breaks. Después de las clases, organizo mis tareas. En las tardes, juego videojuegos y ceno.

**Bruno:** *¿Nos puedes hablar un poco más sobre cómo organizas tus tareas?*

**Daniel:** Primero, veo mi Classroom para saber qué tareas tengo. Empiezo con las tareas más fáciles, y si hay alguna tarea difícil, la hago con mis papás.

**Carmen:** *Esa me parece una buena manera de organizarse; así, cada vez que terminas una tarea, tienes la satisfacción de haberla completado y la motivación para seguir con los trabajos más complicados. Hablando de cómo ha cambiado el mundo durante la cuarentena, ¿cambió algo en tu forma de pensar al estar en confinamiento?*

**Daniel:** Sí, he pensado que tengo que disfrutar las cosas normales mientras pueda, porque antes no quería ir a la escuela presencial y ahora quiero todo lo contrario.

**Bruno:** *¿Hay algo además de la escuela que extrañes o aprecies más ahora?*

**Daniel:** Ahora aprecio más mis clases de música y mis amigos.

**Carmen:** *Ya que nos has dicho que te interesa la música y el dibujo, ¿cómo te imaginas el futuro del arte?*

**Daniel:** Yo pienso que el dibujo va a ser más digital, y las animaciones 3D también van a ser más importantes. En la música, puede que casi toda sea hecha con sintetizador.

**Carmen:** *Imagínate que puedes viajar en el tiempo y verte a ti mismo. ¿Qué le dirías al tú de antes de la cuarentena?*

**Daniel:** Yo le diría que disfrute la escuela y que esté con sus amigos más. Además, le diría que viaje más.

**Bruno:** *¿Qué actividades o juegos nuevos has encontrado en la cuarentena?*

**Daniel:** Nos hemos reunido todos en la familia para jugar juegos de mesa y ping-pong.

**Carmen:** *¿Crees que te extrañarían tus mascotas si regresaras a clases presenciales?*

**Daniel:** Sí, yo creo que me extrañarían porque ahora paso más tiempo con ellas.

**Bruno:** *Las mascotas a veces pueden interrumpir las clases en línea, caminando en frente de las cámaras, etc. ¿Cuál es tu posición sobre las cámaras durante las clases?*

**Daniel:** A mí no me gusta tener la cámara prendida, porque siento que toda la clase me puede ver. Pero si me piden la cámara, la prendo.

**Carmen:** *Cuéntenos, ¿qué es una cosa divertida que te haya pasado durante la cuarentena?*

**Daniel:** Las pocas veces que me he reunido con mis amigos a distancia, me he divertido bastante. Siempre me alegra el día saber que voy a tener un tiempo para convivir con mis amigos.

**Carmen:** *¿Ha cambiado tu dinámica familiar durante la cuarentena?*

**Daniel:** En mi casa, pusimos horarios y hacemos actividades juntos dependiendo del día. En general, hacemos más labores de la casa.

**Carmen:** *Si pudieras decidir un lugar donde pasar la cuarentena que no fuera tu casa, ¿qué lugar elegirías?*

**Daniel:** Yo elegiría Tijuana porque ahí vive casi toda mi familia. Estoy más acostumbrado a la Ciudad de México, pero, si tuviera que elegir otro lugar, me gustaría vivir en Tijuana.

**Carmen:** *¿Qué crees que vaya a cambiar cuando se acabe el confinamiento?*

**Daniel:** Yo creo que, si se acaba la cuarentena, vamos a regresar a la escuela y los negocios se van a volver a abrir. Puede que regresemos a la escuela en un plan de clases mitad presenciales y mitad a distancia. Además, yo creo que vamos a estar más preparados para otras pandemias.

**Bruno:** *¿Qué sabes sobre el COVID-19 y cuáles son los medios que más te han servido para informarte sobre él?*

**Daniel:** Sé que el COVID-19 se transmite más por el contacto entre personas que por el contacto con superficies. Las noticias de la televisión me han servido para informarme.

**Carmen:** *¿Hay alguien que hayas admirado en la cuarentena?*

**Daniel:** Yo admiro a mi abuelita porque ha pasado parte del confinamiento sola y ha logrado sobrellevarlo muy bien.

**Carmen:** *¿Qué es algo que te haya hecho sentir bien en el confinamiento?*

**Daniel:** Jugar videojuegos y jugar con mi familia me ha hecho sentir bien. También me ha ayudado comer cosas que me gustan.

**Carmen:** *¿Has cocinado algo durante este tiempo?*

**Daniel:** Cociné galletas de jengibre para Navidad. Además, he cocinado un panqué de plátano y una pizza casera. Me gusta tener más tiempo para cocinar y disfrutar de lo que como.

**Carmen:** *Cuéntanos sobre algo que hayas leído, visto o que te haya servido de entretenimiento.*

**Daniel:** He jugado videojuegos, sobre todo Cuphead, que es mi favorito. Leo para los reportes de lectura de la escuela, y he visto algunas series como Cobra Kai y el anime One piece. De los libros que he leído, el que más me gustó fue Zorrillo. Me gustó mucho; no solo lo leí por la escuela.

**Bruno:** *Para finalizar, ¿hay algo que quieras decir para concluir esta entrevista?*

**Daniel:** De conclusión quiero decir que he aprendido a valorar lo que tengo porque lo puedo perder como pasó con la pandemia.

## Entrevista a Ángel Silva

**Carmen:** Para empezar, cuéntenos qué es algo que cambiarías y algo que no cambiarías de la cuarentena.

**Ángel:** Me gustaría regresar a clases presenciales, ya que es fácil distraerse en las clases a distancia. Tampoco me gusta que puede haber complicaciones en las clases por problemas con la conexión a internet.

**Carmen:** Describenos brevemente cómo es tu rutina diaria.

**Ángel:** Yo me despierto a las ocho y media y me preparo para mis clases. Hago mi tarea entre clases para tener el resto del día libre. Después, como a las dos de la tarde y tomo mis clases extracurriculares. En la tarde, juego videojuegos o paso tiempo con mi familia.

**Bruno:** ¿Has aprendido algo durante la cuarentena que te parezca importante compartir?

**Ángel:** A veces tomo mi tiempo libre para investigar sobre programación. También uso Photoshop, que me permite hacer cosas que no hacemos en la escuela.

**Carmen:** Hablando sobre aprendizajes y gustos, ¿cuáles son otros hobbies que has adquirido durante el confinamiento?

**Ángel:** Creo que soy un poco limitado en lo creativo. Aún así, estoy en la clase de producción musical de la escuela y me gusta programar en el videojuego Geometry Dash. Considero que tanto la música como la programación son mis hobbies. La cuarentena me ha dado mucho tiempo libre para investigar sobre estos intereses.

**Bruno:** Creo que, como mencionas, cada quien expresa su creatividad de manera diferente. La



Ángel Silva Martínez del Cañizo

cuarentena nos ha dado tiempo de repensar nuestra creatividad y expresarla en distintas maneras, en tu caso, la expresas a través de la programación y la música.

**Carmen:** Cambiando un poco de tema, ¿qué es algo que crees que puede mejorar en la escuela a distancia?

**Ángel:** Yo creo que el uso de la cámara debería de ser más opcional, porque a veces se siente un poco invasivo. Además, podrían facilitar algunas actividades que son mucho más difíciles de hacer en casa que en la escuela como los trabajos en equipo.

**Carmen:** ¿Crees que haya algún beneficio de las clases a distancia?

**Ángel:** Sí, estar en casa todo el día y poder hacer diferentes actividades de un minuto para otro.

**Bruno:** ¿Quisieras añadir alguna conclusión?

**Ángel:** Creo que, sobre todo en la escuela, he encontrado que el beneficio de estar a distancia es que puedes pasar más tiempo en casa, pero eso también puede ser malo porque hay algunas actividades que se complican.

Tener la oportunidad de conversar con Daniel y Ángel Martínez nos ha dejado con dos conclusiones importantes: debemos valorar lo que tenemos, ya que eventos como la pandemia por COVID-19 pueden fácilmente afectar aspectos importantes de nuestras vidas. Finalmente, debemos considerar los beneficios y complicaciones de la cuarentena para obtener una visión balanceada del impacto que esta ha tenido en nuestras vidas.



Por Juan Pablo Ramírez  
Maestro Diligencias

## ENTREVISTAS

**Nathan**  
Frank Montes (K3)

**Gael**  
Soto Ledesma (GI)

**María José**  
Avilés Dimas (GI)

**Renato**  
Mota Molina (PF)

Por Carolina Pérez Palacios

**¿Cuáles han sido sus cosas favoritas de la cuarentena?**

**María José:** Mi cosa favorita es jugar con mi hermano.

**Gael:** Que mi mamá cocine pastel de zanahoria, brownies con chispas y pay de limón.

**Nathan:** Que tenemos un perrito.

**¿Qué extrañan de la escuela?**

**Renato:** A mis amigos y a la escuela en general.

**María José:** Mis amigos.

**Nathan:** Que solo fui dos días a Lancaster.

**Si hubieran podido elegir un lugar diferente en donde pasar la cuarentena, ¿cuál habrían elegido?**

**Grupo:** En Veracruz, en Cuernavaca

**María José:** En Acapulco y unos días en mi casa.

**Nathan:** En Acapulco, donde hay muchas albercas.

**Renato:** En Cancún.

**¿Qué hicieron en familia para divertirse en la cuarentena?**

**María José:** Yo juego con mis juguetes y a veces, por mi celular, le llamo a mi prima Renata y jugamos las dos. Y a veces nos aburrimos jugando lo mismo.

**Renato:** Juego ajedrez, juego con el iPad y vamos a Cocoyoc.

**Grupo:** Yo juego con mi perro.

**Nathan:** Cuando estoy con mi papá, jugamos veo veo.

**Si tuvieran que describir la cuarentena con un solo color, ¿cuál sería?**

**Grupo:** Verde, porque en muchos diseños la cuarentena es verde.

**Renato:** Yo también verde porque es del color de los virus.

**María José:** Gris, porque el virus sale así en las noticias, gris y morado. Mi abuelo dice que es naranja.

**Grupo:** Rojo, por los semáforos, verde, naranja o amarillo.

**Gael:** Rojo y blanco.



Dibujo enviado por Rodrigo Mota Molina (G3)



Dibujo enviado por Renato Mota Molina (PF)

**¿Qué les ha pasado en la cuarentena que sea chistoso o muy divertido?**

**Grupo:** Mi perro Canelo quiso caminar sobre un muro y se cayó y se pegó en la cola.

**Renato:** Mi perrita, Nala, estaba caminando y se resbalaba.

**Gael:** Cuando Flaki (mi perro) baila con mi papá.

**¿Cómo crees que van a cambiar las cosas cuando termine la cuarentena?**

**Grupo:** Ya no vamos a usar cubrebocas.

**Grupo:** Ya no vamos a estar todo el

tiempo en nuestras casas.

**Gael:** Ya vamos a poder ver a nuestros amigos y a las personas.

**María José:** Ya no vamos a usar tanto el cubrebocas y ya van a cambiar las precauciones.

**¿Qué es lo que menos te ha gustado de la cuarentena?**

**Grupo:** No podemos ver a nuestros amigos.

**Grupo:** Pero una solución es vernos por classroom o llamarnos.

**Gael:** Que no puedo salir.

**¿A quién has admirado durante la cuarentena?**

**Grupo:** A mi mamá y a mi papá.

**Gael:** A mi mamá, porque hace trucos de magia.

**María José:** A mis primos.

**Renato:** A unos youtubers, porque hacen locuras y travesuras.

**¿Cómo han ayudado a su familia durante la cuarentena?**

**Nathan:** He ayudado a cocinar pasteles y galletas.

**Gael:** Ayudo a levantar los platos, a levantar la popó de Loki (mi perro) y a tender mi cama.

**María José:** Ayudo a mi abuelita.

**Renato:** Levanto mis platos, ponemos la mesa y también ayudo a cocinar. He hecho pay de limón y de calabaza. Me gusta mucho ayudar.

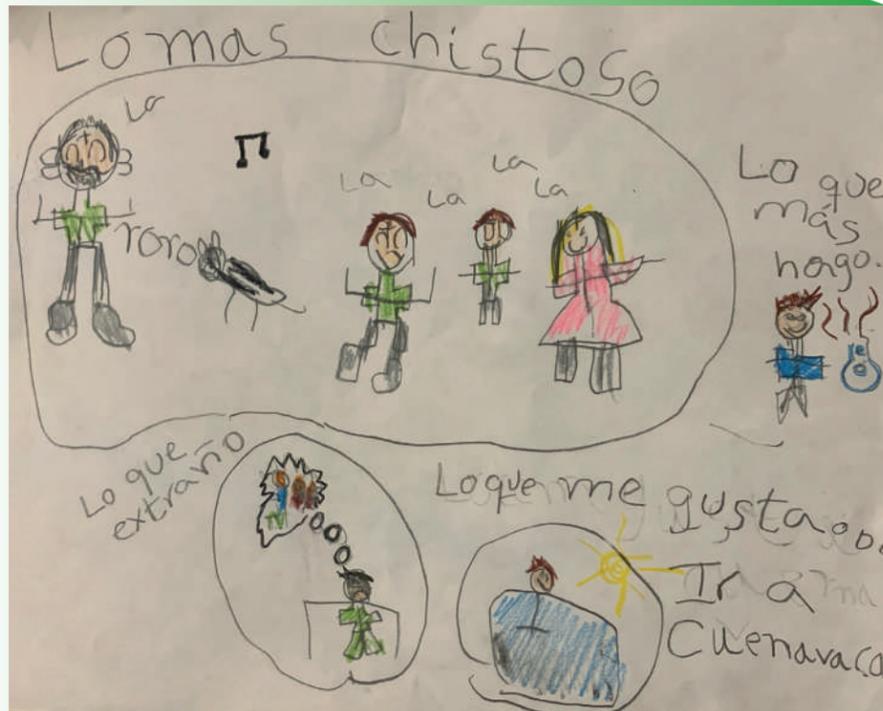
**¿Qué o quiénes te han ayudado durante la cuarentena?**

**Grupo:** Mis papás.

**Renato:** Mis papás me ayudan porque me dicen que “ya va a pasar”, “no te preocupes ya pronto verás a tus amigos”.

**¿Si pudieras elegir un superpoder en la cuarentena cuál elegirías?**

**María José:** Me gustaría tener visión microscópica y láser para tocar el virus y que se acabara.



*Dibujo Gael Soto Ledesma*

**Nathan:** Que pueda ver cosas pequeñas.

**Renato:** Supervelocidad porque podría correr encima del agua.

**Grupo:** Ser inmune a las enfermedades.

**Gael:** Acabar con el virus.

**¿Qué es lo que más quieren hacer cuando termine la cuarentena?**

**Nathan:** Ir a la alberca.

**Gael:** Salir mucho a todos los lugares que yo quiera.

**Renato:** Ir a comer sushi.

**María José:** Jugar a las atrapadas y abrazar a mis amigos.

**¿Qué cosas han aprendido en la cuarentena?**

**Grupo:** Que no podemos salir de casa.

**Grupo:** Mensajes visuales.

**Gael:** A esperar.

**Nathan:** A escribir.

**Grupo:** A amarrarme las agujetas.

**Grupo:** A hacer experimentos con leche.

**¿Qué recomendaciones les darían a otros niños para que la cuarentena sea más divertida?**

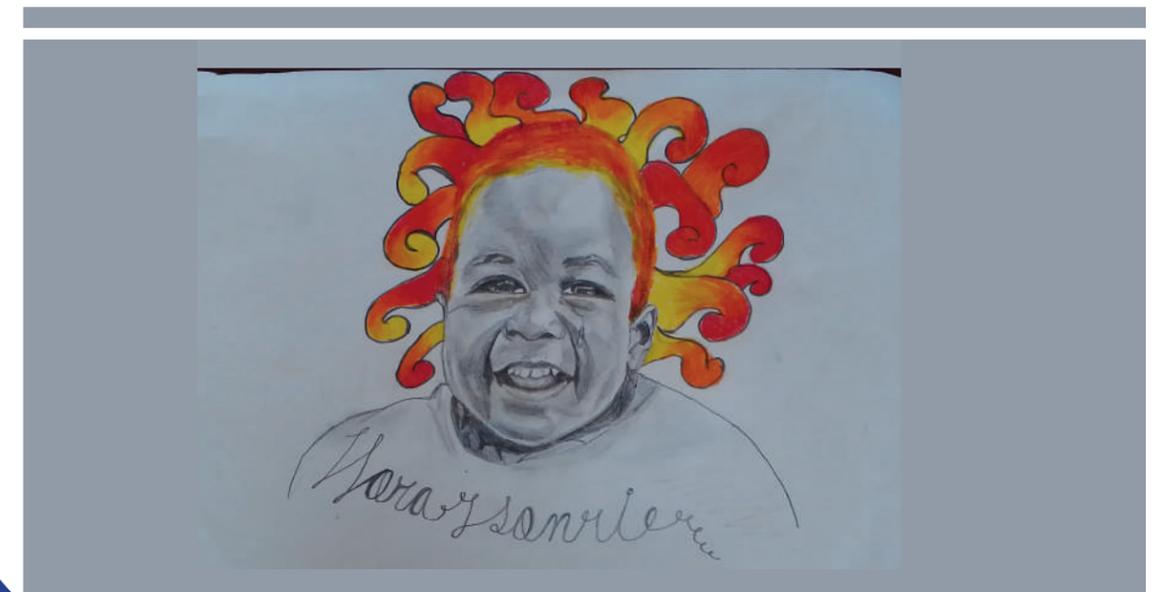
**Gael:** Divertirse mucho, como hacer experimentos.

**Nathan:** Salir tantito, unos veinte minutos.

**Grupo:** Plantar semillas para divertirse.

**María José:** No salir de casa, tal vez unos días. Descansar y jugar.

Nota de la entrevistadora: El audio de esta entrevista se grabó para hacer la transcripción pero en ciertas partes no queda claro cuál de los entrevistados respondió. Cuando sea el caso, las respuestas se identificarán como “Grupo”.



## Entrevista

# Ivanna Azyadeh León González, (F3)

Por Carmen Tapia Alvarado, estudiante (L6)

**Primero que nada, ¿nos podrías dar una introducción, en qué generación estás y cómo has estado viviendo la experiencia de la cuarentena?**

Bueno, pues al principio fue un poco difícil porque todo era completamente nuevo y era como tratar de adaptarse a algo que no conocías, pero ahora que lo ves desde, ya como atrás, ya se me hizo como algo normal, por así decirlo, poder como estar a distancia y tomar clases. Y hasta me parece mejor porque como que siento que tienes más tiempo para ti y como que todo está más padre. Pero eso es mi experiencia, o sea, muchos compañeros como que es otra cosa y no les gusta. Pero pues a mí, no sé si es porque ya me acostumbré, pero ya me gusta.

Bueno, eso está muy padre porque yo sí tengo muchísima dificultad acostumbrándome a estar tomando las clases en línea. Entonces, en tu opinión está divertido, te la estás pasando bien en la escuela ahorita.



Imágen: Carmen Tapia Alvarado

Sí, pues está bien, está bien como poder conocer otra forma de vivir, donde estábamos acostumbrados a estar todo el tiempo en un espacio público y ahora es diferente pero padre.

**Ajá. Entonces, ¿habría algo que cambiarías de esta experiencia de la cuarentena, algo que en tu opinión podría ser mejor?**

Pues la verdad siento que la escuela lo está manejando muy bien y también, como esta parte donde nos dan un día como el Enrichment Friday, donde tenemos actividades donde podemos hacer muchas cosas que nos gustan. Yo casi siempre me meto a las cooking classes. Aunque todo me sale mal [risas] pero siempre me meto. Y también como que eso está muy padre, que en vez de que tengamos ochocientas mil clases al día, tenemos cuatro pero están bien organizadas, tenemos recreo. Y no es que nos paremos a las siete de la mañana, como en la escuela presencial, y acabemos a las tres. Nos levantamos a una buena hora y terminamos a una también buena hora. Entonces siento que, en el aspecto de la escuela, pues está muy bien. Sí estoy de acuerdo en que lo están manejando muy bien aunque de todas maneras sí me cuesta trabajo. Y en cuanto a la situación de la cuarentena en general, no necesariamente conectado a la escuela,

**¿hay algo que sí cambiarías o algo que no cambiarías?**

Hay algo que sí cambiaría, un poco porque, bueno, en sí ha sido mucho tiempo sin ver a amigos o familia, ¿no? Entonces como que tal vez poder verlos en persona sí estaría bien. Aunque no sé... entonces yo creo que lo que cambiaría sería poder ver más a las personas con las que no tenía contacto o no tengo

contacto, por así decirlo.

**Ajá, o sea, estaría padre tener una manera más fácil de poder contactar a las personas, ¿no?**

Sí, sí, sí.

Sí, porque es como lo único que podemos hacer para contactar a otra persona, organizar una videollamada y ya.

Sí, es lo único y no es lo mismo como estar así, como hablando así de tú estás aquí y yo estoy acá, a hablar presente. No sé cómo decirlo.

Sí, no... pero sí entiendo. Sí es diferente. Y entonces, ¿hay algo que sí extrañes de estar en la escuela presencial?

Lo que extraño es ver a todos mis compañeros, eso es lo único que extraño. Pero la verdad no hay otra cosa que diga "Ay, es por esto que me gustaría estar en la escuela" sino es como por poder volver a convivir con mis compañeros. Yo creo que es eso.

**El aspecto social, sí.**

Sí.

Definitivamente. Se me hace muy padre que hayas logrado disfrutar de la experiencia de la escuela en línea. Eso está muy bien.

Sí, la verdad sí. Está divertido, un poco. Sí.

**Sí. Y bueno, moviéndonos a un tema ya distinto al de la escuela, quería ver si nos podrías platicar de algún interés que hayas tenido a lo largo de este tiempo de cuarentena, ¿has conseguido algún nuevo interés?**

Antes como que me gustaba leer pero leía más porque tenía que leer libros, porque la escuela me los pedía. Pero yo creo que ahorita estoy leyendo más cosas que me gustan y así. Y también aprendí creo que a meditar, aunque

no me sale bien, pero es algo que como que me ayuda a calmarme mientras estoy en momentos de crisis [...] Como que siento que hay un examen por venir y entonces trato de meditar o algo así. Y siento que esas son dos cosas que pude aprender.

**Bueno, y en lo de leer, ¿qué has leído? Hay algún libro en particular que te guste mucho?**

Sí, hay un libro que se llama Peligro de suerte.

**¿De quién es?**

Es de Norma Muñoz Ledo. Ese me gustó muchísimo. Son como seiscientos y algo páginas pero me quedé rayadísima. Y también otro que empecé a leer que se llama La sombra del viento. No recuerdo muy bien de quién es. La sombra del viento, sí, sí lo ubico.

Ese y ya, ese es como que el que estoy tratando de continuar y leer.

**Nice. Y en cuanto a la meditación, ¿aprendiste en algún lado o es más como alguna experiencia que descubriste por tu cuenta?**

Lo descubrí porque escucho un podcast y ahí decía tips que te ayudan cuando te sientes estresado o así, entonces dije pues lo voy a probar y pues, si me sirve qué bien y si no pues ya, pero pues fue eso y así lo aprendí.

**¿Y sí te ha funcionado?**

Sí, sí me funcionó, la verdad sí. Qué bueno. Porque sí en las situaciones como en la que estamos está fácil estresarse.

Sí. Sí, porque como que luego es un poco

pesado y es una forma de desconectarte un poco y poder estar como “contigo”.

**Sí. También otra de las preguntas que tengo es si has logrado obtener alguna rutina diaria. Porque yo la verdad no. Apenas ahorita, ya después de un año, estoy desarrollando una rutina pero ya... ¿tú tienes alguna?**

Sí. Pues normalmente lo que hago después de clases es ponerme a hacer ejercicio como una hora y después como y después de eso lo que hago es pasear a mis perros. Después, si puedo trato de hacer las tareas o si no, las hago desde que termino la escuela para que no las haga como dos horas o tres horas después. Entonces, es más o menos lo que hago. Y luego ya como una hora o una media hora antes de que termine mi día, veo un capítulo de una serie o me pongo a cenar. Y ya, eso es más o menos lo que hago.

**Es una buena rutina. Es importante tener tiempo para hacer tarea pero también tiempo para, no sé... yo veo series todo el día.**

Sí, sí sí.

**¿Y esta rutina es distinta a lo que hacías antes de que empezara la cuarentena o es más o menos lo mismo nada más que la escuela está en línea?**

Sí hay unas modificaciones. Claro que hacer ejercicio pues sí lo hacía desde antes de que empezara la pandemia pero, por ejemplo, antes yo no paseaba a mis perros y entonces ahora ya lo hago. Lo de las tareas pues sí, antes no veía un capítulo antes de cenar, por ejemplo, entonces yo creo que sí han cambiado algunas cosas de mi rutina desde que empecé

la pandemia. Aunque claro, he cambiado las rutinas para poderlas mejorar.

Sí, es que sí han cambiado mucho las cosas. Sí, sí muchísimo.

**Hablando de cambios. ¿Hay algún cambio en la manera en la que piensas sobre lo que sucede debido a la pandemia, o sea, te ha dado una nueva perspectiva?**

La verdad no sé si mucho. Antes era como de “qué horror la pandemia y no sé cuánta cosa y que de qué poca que porque sucedió en China ahora ya todo el mundo esté afectado”, ¿no? Pero...

**Sí, sí, sí.**

Pero ahora lo veo como de que... pues ya lo que pasó pasó y va para adelante, ¿no?

**Pues sí.**

Y pues yo creo que eso es como lo que ha cambiado.

**Sí, y es que qué más podemos hacer más que decir pues “lo que pasó, pasó” y seguir.** Pues sí, no hay que quejarse, ya, es lo que hay y ya.

**Ajá. ¿Y has hecho alguna otra actividad durante la pandemia con tu familia o alguna otra actividad aparte de la rutina diaria o es nada más lo mismo?**

Bueno, normalmente vemos películas, eso es algo como que ya hacemos más. También ahorita estamos jugando, que es algo que me gusta mucho, un juego de mesa que se llama UNO y mi papá siempre gana. Entonces yo creo que eso. También con mi papá estoy en clases de francés y con mi papá sí hago más cosas que con mi mamá.

**¿Y están divertidas las clases de francés?**

Sí, sí están divertidas en parte pero como es un nuevo idioma como que se te complica y entonces como que en tiempos verbales y así es difícil.

**También he tomado clases de francés pero en la escuela.**

Ah, ok. Yo no. Yo las tomo en un programa diferente al del colegio.

**Está bien. Clases extra. ¿Y has tomado alguna otra clase extra además de la clase de francés?**

No, creo que no. A lo mucho... No. Iba a decir que de arte, pero no. No, la verdad, no.

Es que sí, otra cosa que ha cambiado mucho es que las clases de cualquier hobby que tengas se vuelven más difíciles en línea que en persona.

Pero lo bueno es que como, no sé, en plataformas como Youtube y cosas por el estilo puedes encontrar tus propios cursos y, pues, es gratis. Entonces, no tienes que pagar y así. Cómo tocar una canción en el piano.

**Ajá, claro, claro. Entonces como que para mí es más fácil buscar un tutorial que decir me meto tales días a tales horas a un curso.**

Sí, y eso es aún más fácil ahorita que todo es en internet y a veces no hay tanta diferencia entre un tutorial en Youtube y una clase, ¿no?

**Sí.**

**Y, hablando de los hobbies, ¿has conseguido alguna nueva actividad que ahora hagas más además de leer?**

Pintar, pintar lo he hecho muchísimo más.



Antes rara vez pintaba, ahora ya es algo que trato de hacer más y he avanzado mucho. Y también creo que pues, sí, o sea, leer y todo esto pues, no sé si se llama así, como de crecimiento personal, lo he tratado de incluir porque siento que es algo como de cosas que no sabemos de nosotras que ahora como que haciendo cosas pues sí nos podemos como, por así decirlo, encontrar, de cierta forma.

**Sí y además como ahora tenemos tanto tiempo para estar solas, ¿no?**

Sí, sí. Ahora pues sí, como ya no hay ciertas actividades o cosas, por así decirlo, que consumen nuestro tiempo nos queda más tiempo para que interactuemos con nosotras.

**Sí. Y, bueno, como para tomar un tono más divertido de la cuarentena. ¿Tienes alguna anécdota en particular que nos quieras platicar, sobre algo que te haya pasado?**

¿Que me haya pasado en clases?

**Algo chistoso en clases o fuera de clases, como quieras, nada más una anécdota que tengas de este año de cuarentena.**

Pues creo que voy a empezar en clases. Creo que algo chistoso que me pasó mucho es que al principio me confundía con los horarios y me metía a una clase que no debía o así. Entonces, yo creo que eso era algo que me pasaba mucho y como que ahora ya me da risa. Y fuera de clases, algo así como una anécdota divertida es como que, ah, recuerdo muy bien que un día estaba corriendo y ya no podía más y entonces me tiré al pasto y fue muy padre porque es como que todo suavcito y miré el cielo y eso fue una anécdota divertida así en la pandemia. ¿Tú, alguna que hayas tenido?

**Ay, es que yo no sé qué anécdotas contar, está difícil, pero a mí ahorita no se me ocurre gran cosa que me haya pasado particularmente chistosa o divertida. Pero, no sé, está bien, es que como que se siente... A veces se siente como que es el mismo día, una y otra y otra vez.**

Sí, sí. O sea, como las mismas rutinas, las mismas cosas y por eso como que es como... que ya estamos en... ¡abril! En abril ya casi estamos.

**Sí, ya casi. Y ni cuenta te das.**

Sí. Ni cuenta te das.

**Sí, era marzo de 2020, y ya no.**

Sí, tú sigues pensando que estás en el 2020 pero ya pasó un año.

**Y además no sólo ya pasó un año sino que ya se va a acabar marzo del 2021, ¿no? Ya el tiempo pasa así. Es muy extraño.**

Sí, volando.

**Y además muy lento al mismo tiempo. Es muy extraño.**

Sí, porque como que no haces nada pero, al mismo tiempo, al no hacer nada, o sea al no hacer como ciertas cosas, como que pasa muy rápido porque te quedas pajareando o así.

**Ajá, te metes a ver algo en internet y ya pasaron cuatro horas.**

Sí, ya ya pasó como una hora y media y estoy como "¡Pero yo quería hacer esto!"

**Sí, exacto. ¿Y has ido a algún otro lugar o**

**te has quedado en tu casa?**

Pues sí. Ya como que fuimos... Creo que no de viaje como tal, pero sí hemos tratado de quedarnos en casa. A lo mucho vamos como al súper o, de vez en cuando, cuando necesitamos comprar, pues sí, como las cosas urgentes que necesitamos. Y como el condominio donde estoy tiene espacios abiertos, pues ahí es donde más hago y aparte ahí paseo a los perros. Entonces yo creo que como tal salir, salir, no.

**Pues está bien eso, está muy bien. Y está padre que tengas disponibles espacios abiertos para visitar.**

Sí, es como una escapadita.

**Un recordatorio del mundo exterior.**

Sí, sí, sí.

**Y si pudieras elegir algún otro lugar en el mundo para pasar la cuarentena, ¿elegirías algún otro lugar o te quedarías en tu casa?**

Mm, yo creo que sí elegiría otro lugar. Yo creo que aunque estuviera ahí encerrada o lo que sea, pero, no sé, algún lugar en donde tenga vista al mar, o algún, no sé, o algún lugar en Europa pues sí estaría muy padre, aunque nada más veas el edificio, pero estaría padre estar como en otro lugar.

**Sí. ¿Y tienes algún lugar particular donde te gustaría estar o... o no?**

Pues, me gustaría estar en varios lugares. Por ejemplo, me gustaría ver a mi familia que es de Guadalajara. Mi familia materna es de Guadalajara, entonces, pues sí, irlos a visitar pero no se puede, entonces, tal vez



Guadalajara o así.

**Sí, yo también tengo familia en otros lugares de México y no los he podido ver. Bueno, a mi primo sí, porque vino, pero a mi tía y a mi prima no las he visto en muchísimo tiempo. Digo, de por sí casi nunca los veo, pero una oportunidad que surgió ahora es que ahora sí les hablamos más. Así como "vamos a hacer un meet" y platicamos entre toda la familia y pues está padre. Es una nueva oportunidad que no hacíamos tanto antes.**

Sí pues es que antes no se necesitaba... pues sí, estar en línea todo el tiempo.

**Sí, ni se nos ocurría. Así como" vamos a hacer una videollamada", pues no, pero ahora pues ya.**

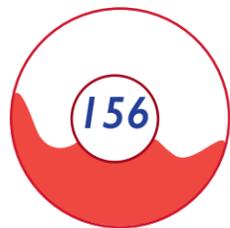
Sí, no. O sea, hacer videollamadas era pues para el señor que está en Timbuktu y necesitaba estar en una junta de no sé qué cosa, pero ahora como que es normal.

**Definitivamente, ha cambiado eso.**

Sí.

**Y otra cosa sería, aparte de lo que extrañas de estar como en el ambiente social de la escuela, ¿hay algo que extrañes que no sea de la escuela, de estar en la vida de la "normalidad", lo que sea que sea eso?**

Mm, es que, bueno, lo que extraño es poder visitar otras partes y conocer nuevas cosas, pero también sería como el ambiente social. O sea, eso es lo que sí extraño de todo, de la pandemia. Es como de no poder estar o conocer a nuevas personas o lugares. Eso es lo que extraño. Pero si no fuera por eso, la verdad no. Ahora que lo pienso bien, no.



Entonces, realmente estás perfectamente bien con estar en tu casa.

Sí, la verdad sí.

**Eso está bien.**

Sí, nada más el aspecto social pues sí es lo único, pero pues sí, fuera de eso, no.

**Pues está padre que no haya tanto que extrañes porque yo pensé que cuando yo estuviera en cuarentena sería así como de “ay ya por fin, no tengo que ir a ningún lado y ya me puedo quedar todos los días en mi casa”. Pero luego ya me quedé así como, no, sabes qué, sí extraño ir a lugares. No sé, yo extraño el cine más que nada.**

¡Ay, sí! ¡Yo también! Sí, sí. Era padre ir al cine.

**Sí, es como “No ya no puedo ver películas”.**

Sí, las palomitas y todo.

**Sí, las palomitas, definitivamente.**

Yo me las acababa como antes de que empezara la película, en los comerciales.

**¡En los anuncios!**

Ajá, sí sí sí. Pero sí también ir al cine lo extraño sí también.

**Bueno, tienes algo que le dirías a... Si pudieras de cierta manera viajar en el tiempo y avisarte a ti misma que ibas a estar en esta situación, te darías alguna advertencia o sería así como “Ya, pues o sea, te la vas a pasar bien”. Porque como no tienes tantas**

**preocupaciones de esto, no sé.**

Tal vez sí me diría algo. Me diría que todo va a estar bien porque luego hay como muchas crisis y pasó todo esto de ciertas cosas importantes como, bueno no recuerdo muy bien, pero que algo así de una bomba que destruyó un edificio y todo eso, entonces me diría como que todo está bien aunque no lo parezca y que disfrute el momento. Eso sí me diría. Y ya.

**Y es que, ¿sabes otra cosa que ha estado bastante difícil de estar en la cuarentena? Es que están pasando muchísimas cosas en el mundo, ¿no? Y ves las noticias todos los días y dices “órale, ¿qué pasó ahora?” Y sientes, bueno yo siento, como una falta de poder o sea, como que no puedo hacer nada porque estoy en mi casa.**

Sí.

**¿Cómo has....? ¿Has tenido alguna manera de lidiar con la conciencia de lo que está pasando en el mundo?**

Como tal, no. Yo creo que la forma en la que no trato de ponerme mal con todo lo que pasa es como dejarlo ir y saber que va a estar bien. Yo creo que es eso. Porque luego te preocupas de lo que va a pasar o lo que... Por ejemplo, yo me traumé con la película de I Am Legend aunque nada más vi el trailer, me traumé porque fue así como 2021, vacunas, zombies, todo eso. Aunque no es real, pero yo me traumé y pues bueno, no va a pasar pero te abrumas de tan solo pensarlo.

**Sí, es difícil.**

Sí. ¿Tú cómo qué cosas has pensado o así?

**Pues yo intento hacer lo más que pueda.**



**Así como, si veo que hay algo que yo pueda hacer, lo hago. Si veo que realmente no hay nada que pueda hacer, entonces no sé, comparto las noticias, o me trato de tranquilizar así como que “mira pues esto es nada más algo temporal y en algún momento va a pasar” ¿no? Pero es que sí está abrumadora, como dijiste, la situación.**

Sí, como que es difícil asimilar tantas cosas... pues sí, pesadas de digerir, un poquito. Pero a ver, ¿tú qué piensas de regresar este 2021 a la escuela?

**Ay, si regresamos, mmm, no lo sé, porque es como el doble estrés de: siento como que me voy a enfermar y me da ese pánico, ¿no? Y así como de “ya por favor, quiero regresar a la escuela”. Pero, ¿tú tendrías alguna preocupación con regresar a la escuela presencial este año, o te daría igual?**

Yo creo que la preocupación más grande que es como de poder contagiarme en el colegio. Eso es lo que me preocupa porque, digo, como que las personas menores de dieciocho años no se pueden vacunar entonces eso de en cualquier momento poderse contagiar en la escuela, eso es lo que me da como ansiedad, ¿no? Poder pensar que me puedo contagiar en la escuela. Es eso.

**Ciertamente eso es algo bastante estresante. Saber que siempre existe la posibilidad.**

Sí, no sé qué va a pasar.

**Exacto. Y la incertidumbre, ¿no? Porque se dice que es una posibilidad que regresemos este año a la escuela presencial pero, pues realmente no sabemos nada. No sabemos**

**si sí va a pasar o si no va a pasar o qué va a pasar. Es un misterio todo.**

Como qué va a pasar o qué no va a pasar. ¿O si vamos a estar bien, o no?

Sí.

**\*\*SE CORTA LA LLAMADA\*\***

Es que como tengo mal internet, luego se me va, pero luego ya viene.

**No te preocupes, suelen pasar ese tipo de cosas. Que también es otra dificultad de estar en la cuarentena, ¿no? Luego el internet falla.**

Sí, sí.

**Realmente ya no queda mucho de la entrevista. Nada más tengo unas preguntas más que hacer. Que sería una descripción de una manera más emocional de cómo lo has vivido, cómo has vivido estar en la cuarentena. Más que la rutina, pues, como la experiencia personal, ¿cómo podrías describirnos eso?**

Pues al principio fue como que padre, como probar algo nuevo de una nueva experiencia o forma de vivir tu colegio. O sea como, no recuerdo cómo se llama esta caricatura, pero es una caricatura como futurista, donde está la videoconsulta, y que la videollamada y no sé cuánta cosa. No recuerdo cómo se llama muy bien. Pero, pues como que era como difícil de imaginarse una vida así pero, pues sí, al principio como que estuvo padre. Como que poder estar en una forma en línea. Y ya mientras avanzó el tiempo pues sí... no es que me sintiera sola, porque no, pero me sentía mal de que no pudiera tener el mismo contacto



Imagen: Ivanna Azyadeh León González

que tenía con mis amigos y compañeros de la escuela que quería mucho, ¿no? Entonces como que sí me sentí triste de que no pudiera verlos y estar con ellos y ya ahorita pues, no es que sea el final, pero pues sí, por así llamarlo, el final de lo que estamos viviendo por ahora, como que me siento más tranquila como de saber de "ok, pues mis amigos siempre están ahí, no los necesito ver todo el tiempo para saber que son mis amigos". Y que todo va a estar bien mientras yo crea que está bien. Porque puede ser que todo esté bien y yo creer que no esté bien, no sé si me explico.

**Sí, está muy fácil convencerse así como de "no, es que está terrible" y pues ya te lo crees y ya.**

Sí

**Es importante el estado emocional.**

Sí. Sí porque... Ajá.

**Otra pregunta: ¿Crees que vayan a cambiar mucho las cosas cuando regresemos a la supuesta normalidad? ¿Tienes alguna idea de cómo vaya a ser cuando regresemos? ¿Tienes alguna propuesta?**

Sí, yo creo que va a ser difícil volver a adaptarnos al sistema físico porque ya hemos estado mucho tiempo en línea y como que va a ser difícil volver a la normalidad, socializar de cierta manera y todo y pues sí, yo siento que sí va a cambiar en ese aspecto.

**Sí, acordarse de cómo interactuar con las personas en persona. Va a estar muy extraño. ¡Despertarse temprano!**

Ay, no no no. Yo no.

**Nunca otra vez.**

Pero tú qué opinas acerca de eso.

**No pues yo no me quiero despertar temprano. Nunca.**

No, a mí tampoco me gusta. Me cuesta mucho trabajo.

**A mí también. Pero definitivamente pues va a ser difícil otra vez regresar a la supuesta normalidad pero igual será otro cambio al que nos tendremos que adaptar, igual que a este.**

Pues sí, aunque parezca difícil o fácil, cualquier cambio es importante.

**Sí. Y bueno, pues realmente si no tienes alguna otra propuesta o idea que nos quieras comentar o algún otro sentimiento o idea o lo que sea que nos quieras compartir...**

Sí, quiero agradecerte por hacerme preguntas tan padres que no había pensado y por también darme tu tiempo y tu paciencia con este internet tan malo que tengo. Pero pues sí, muchas gracias. Estuvo muy padre la verdad. No pensé que fuera así.

**Muchas gracias a ti. Me da gusto que disfrutes la entrevista. Y me da gusto que disfrutes también la experiencia de la cuarentena. Porque está muy difícil para muchas personas y está bien lograr ver el lado positivo de las cosas.**

Muchas gracias.

**INSTRUCCIONES:**  
 Aquí hay unas palabras relacionadas con el tema de la revista.  
 ¿Puedes encontrar otras palabras que usen las mismas letras?  
 Escríbelas en el crucigrama...

**Coronavirus**

**Resiliencia**

**pandemia**

# Answers



1. La ligero
2. Uno está feliz y otro está triste
3. Uno tiene un short el otro tiene una falda
4. A uno le falta una mancha de tinta (cuando)
5. El ojo derecho del covid encima está diferente
6. Uno tiene 7 patas y otro 6

