



Entrevista con Mtra. Aurora Zúñiga

El danzón en
Querétaro
Curiosidades de
México



**Edición Enero - Mayo 2021
Vol. II**

Editorial

Estimados lectores

Ya ha pasado más de un año que la humanidad se ha enfrentado a un nuevo virus que nos vino a poner a prueba. Hemos tenido que aprender a ser pacientes, solidarios, disciplinados y sobre todo reflexivos de nuestra existencia, de cómo disfrutamos, de cómo cuidamos la naturaleza y de cómo nos relacionamos con nuestros seres queridos. Hemos tenido que estar confinados en casa, pero esto nos dio la oportunidad de reencontrarnos con nuestros padres, nuestros herman@s, nuestros hij@s, nuestras parejas etc.

Afortunadamente parece más cerca el regreso a la nueva normalidad; ya sabemos cómo cuidarnos, y además, ahora contamos con la vacuna contra el covid. En esta edición encontraras información sobre la vacunas para aclarar tus dudas y que decidas vacunarte si aún no lo has hecho.

En esta edición de la revista digital Envejeciendo con movimiento, entrevistamos a la Maestra Aurora Zúñiga Sánchez, Queretana destacada, que se ha desempeñado como directora de danzas autóctonas y tradicionales del estado de Querétaro, investigadora de la Universidad Autónoma de Querétaro y bailarina. Nos cuenta sobre su pasión que es la difusión y preservación del folclor y las raíces culturales del estado a través de la danza, el huapango, la indumentaria típica y la gastronomía.

En este número encontraras información como: Ejercicios que te ayudaran a mejorar tu equilibrio y estabilidad, curiosidades sobre Querétaro, aprenderás como conectarte a una red Wi-Fi desde tu celular y como navegar en YouTube, encontraras recomendaciones de películas y muchas secciones más.

Esperamos que estas lecturas sean de tu interés. Recuerda lo que decía Mahatma Gandhi "La salud es el bien más preciado" cuidemos nuestro cuerpo y nuestra mente.

Atte.

M.I.M Verónica Hernández Valle
Directora editorial

Equipo editorial

M.I.M. María Eustolia Pedroza Vargas
Directora Ejecutiva



M.I.M Verónica Hernández Valle
Directora Editorial



LFT. Sheridan Dennis Eljure Flores
Directora de difusión



LFT. Fernando Martínez Duplan
Director de Informática



Fotografía:
Maria Fernanda Castillo Baeza
Luis Fernando Guerrero Vega

Edición:
Miguel Ángel Reséndiz Bautista

Índice



Directorio
Telefónico

Daniela Cruz Moreloz

6



Luis Fernando Guerrero Vega

8



Ana Sofía Guzmán Gallegos

10



Francisco Emmanuel Mejía Trejo

12



Karen Arteaga Catarino Karen
Oliver Alejandro García Casas

13



Yaremi Michelle Zendejas Garduño

14



Maria Fernanda Castillo Baeza

16



Andrea Resendiz Romero

18



Aline Carolina Cruz Tovar
Karen Arteaga Catarino

19



Varenka Lineth Almazán Barrios

20

21

José Samuel Moreno Luis



22

Mónica Hernández Díaz



26

Areli Andrea Álvarez Cruz



28

Victor Alfonso Perez Labra
Aduram Abimael Parra Granados



29

Claudia Paulina Trujillo García



30

Elizabeth Orduña Centeno
Arturo Reza Delgadillo



32

Jesus Jafet Díaz Torres



34

Adriana Ibeth Hernández Hernández



35

Juan Pablo Cervantes Araujo



36

Miguel Ángel Reséndiz Bautista





Directorio

Telefónico



Servicio de Emergencias

Bomberos Querétaro Estación #1

Calle Ignacio Zaragoza 90, Centro Histórico, Centro, 76000 Santiago de Querétaro, Qro. Tel. 442 212 1314

CEA QUERÉTARO (Comisión Estatal de Agua):

Avenida 5 de Febrero No. 35, Colonia las Campanas, C.P. 76010 Santiago de Querétaro, QRO. / Conmutador: 442 2110 600
Reporte de Fugas: 442 2-11-00-66 / (800) 9090-232

CEPCQ Coordinación Estatal de Protección Civil de Querétaro

Camino a Quintanares Km. 0+500 Cuerpo B, 76700 Pedro Escobedo, Qro. Tel. 448 275 1496

Centro de Atención en Fisioterapia y Servicios Integrales (CAFSI)

Deportiva (U.a.q.), Carretera a Celaya Km. 3, Corregidora 5, Emiliano Zapata, 76900 El Pueblito, Qro.Tel. 442 192 1200 EXT.5751

Centro de Evaluación Física y Desarrollo Deportivo (CEFID)

Cto Universitario s/n, Centro Universitario, 76010 Santiago de Querétaro, Qro. Tel. 442 192 1200 EXT.5750

Cruz Roja Querétaro

Av. Luis Vega Monrroy, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro. Tel.442 229 0505

INAPAM

Domicilio: Secretaría de Bienestar, Av. Estadio núm. 106, planta baja (a media cuadra de la Cruz Roja), col. Centro Sur, C.P. 76070, Querétaro, Qro.
Tels: 01 442 229 11 82 y 01 442 229 18 33.

Línea COVID Querétaro (cita para prueba PCR)

Tel. 442 101 5205

Opción 3

MUNICIPIO DE QUERÉTARO

Bldv. Bernardo Quintana 10000, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro.
Tel. 442 238 77 00.

OFICINAS DE CFE (Comisión Federal de Electricidad).

Juárez 6 Centro Querétaro, Qro. 442 450 2697

Plan Vida

Está ubicado en la calle Circuito Estadio S/N, Colonia Centro Sur, a un costado del Estadio Corregidora.

Tel. 2 29 07 05 y 229 07 13

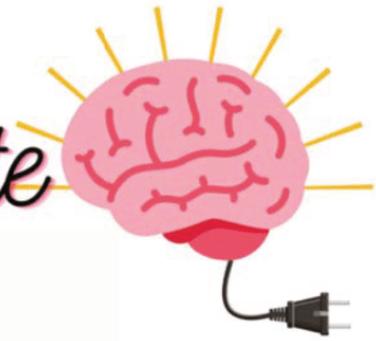
REGISTRO PÚBLICO DE LA PROPIEDAD

Francisco I. Madero 68, Centro, 76000 Santiago de Querétaro, Qro. 442 227 1800 ext. 2112

Secretaría de Bienestar

Av. Estadio 106, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro. Tel. 442 229 06 02

Activa Tu Mente



Encuentra los juguetes señalados



1



2



3



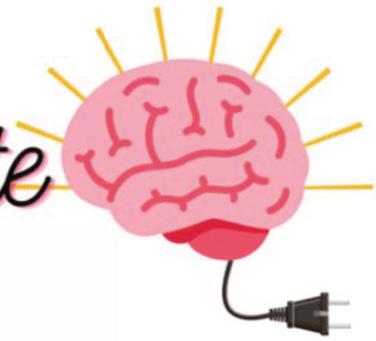
4



Encuentra las diferencias



Activa Tu Mente



Sopa de letras

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

UAQ	actividad
alteracion	deficiencia
desarrollo	enfermeria
fisioterapia	funcionalidad
habilitacion	juventud
limitacion	movimiento
rehabilitacion	salud
vejez	vivir

Importancia de vacunarnos



La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas. Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

Hay enfermedades prevenibles mediante vacunación. En el caso de los adultos, algunos factores como la edad, el estilo de vida, los viajes y las condiciones de salud podrían incrementar el riesgo de padecer este tipo de enfermedades.

Cada año, miles de adultos sufren enfermedades, hospitalizaciones e incluso la muerte por enfermedades que podrían haberse evitado mediante la vacunación, incluyendo la neumonía neumocócica.

La vacuna es completamente segura. Todas las vacunas aprobadas son sometidas a pruebas rigurosas y diferentes fases de ensayos clínicos, y siguen siendo evaluadas regularmente ya comercializadas.

Para mayor información le sugerimos informarse en páginas oficiales como imss.gob.mx, <https://coronavirus.gob.mx/vacunacion-covid/>

***Al vacunarnos no solo nos
protegemos a nosotros
mismos sino también a los
que nos rodean***



Recomendaciones del cuidado del adulto mayor en verano

Con el envejecimiento se producen cambios en la termorregulación del cuerpo y la percepción de clima. De manera que, las personas de edad avanzada en ocasiones no tienen una sensación de sed demasiado intensa, por lo que beben menos y se deshidratan con mayor facilidad.

Es por esto que las medidas que se proponen para el cuidado de las personas mayores son las siguientes:



Haciendo honor al amor, mostramos parejas que llevan muchos años juntos.



"El amor es uno de los elementos emblemáticos de la vida. Breve o extendido, espontáneo o minuciosamente construido, es de cualquier manera un apogeo de las relaciones humanas".
-Mario Benedetti.



Sra. Carmen Valle y Sr. Jorge Hernández
49 años de casados



Ma. Carmen y Víctor Manuel.
43 años de casados.



Erasmo López y Eva Torres
48 años de casados.

María Concepción y José Luis
50 años de casados.



Antonio Zenil y Concepción.
52 años casados.



Al son de *tus pies*

El Danzón

Historia del danzón en México

El origen del danzón tuvo lugar en Santiago de Cuba principios del siglo XIX, en México llegó a Mérida y al puerto de Veracruz aproximadamente a mediados del mismo siglo.

El danzón es una combinación de ritmos haitianos y cubanos con características que lo hacen muy atractivo.

El primer compositor del danzón en México, fue Juventino en el año 1883 denominando su obra Flores de Romana. En 1904 fueron las primeras grabaciones tituladas; danzones mexicanos y danzones veracruzanos dirigidas por el compositor y director Enrique Guerrero.

Historia del danzón en Querétaro



La primera danzonería Queretana estuvo a cargo de Marcos Ortiz, bajo el nombre de "Azúcar del danzón".

En el estado de Querétaro es pintoresco ver a las personas bailar en el jardín Zenea los fines de semana, al igual a un lado del auditorio Gómez Morín en ocasiones especiales o en exposiciones culturales. En la casa del jubilado se presentan talleres para poder preservar y expandir esta tradición.

Vestimenta

La vestimenta tradicional para los hombres es el uso de traje, zapatos de colores y sombrero, teniendo como adorno flores o plumas.

Mientras que el atuendo de las mujeres son vestidos largos y elegantes, además de acompañarse de accesorios como aretes, collares y abanicos.

Compositores

Entre los compositores del danzón de origen cubano destacan Consejo Valiente "Acerina", Mariano Mercerón, mientras a nivel nacional sobresalieron Amador Pérez Torres "Dimas", Noé Fajardo y otros más.





Remedios de la *abuela*

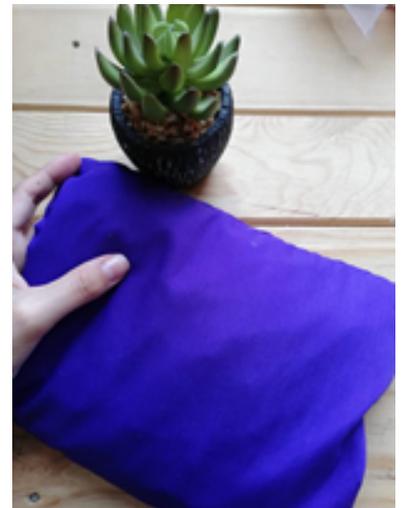
Compresa caliente casera

El calor ayuda al movimiento de sangre y oxigenación en la zona, así como tiene un efecto analgésico.

Usos:

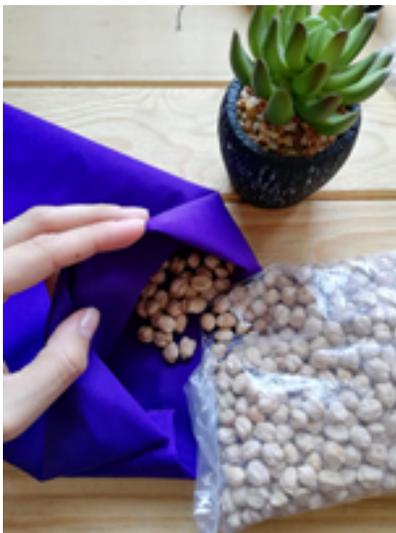
- Dolor de estómago o cólicos.
- Relajación muscular.
- Rigidez articular.

Materiales: tela de algodón o calcetín, hilo para coser, aguja, semillas (garbanzos, arroz, lentejas).



Cortar dos pedazos de tela de las mismas medidas.
O bien, en un calcetín.

Coser las orillas de la tela compresa, dejar un lado sin coser.



Por el lado sin coser, introducir las semillas al interior de la compresa, proseguir a coser el lado faltante.
O bien rellenar el calcetín, y atar o coser.
Tip: se puede agregar gotas de aceite con olor.

Calentar la compresa en el microondas en un inicio por 40s, comprobar la temperatura y si lo requiere calentar otros 40s, así se podrá graduar la temperatura.



Estreñimiento



Durante el proceso de envejecer, el aparato digestivo, como cualquier otro del organismo, experimenta modificaciones derivadas tanto del propio uso por el paso del tiempo, como de las enfermedades y mutilaciones quirúrgicas acumuladas durante la vida o de los condicionantes ambientales y factores de riesgo a que el individuo ha estado expuesto.

Enfermedades gastrointestinales

Estreñimiento: El estreñimiento consiste en un trastorno de la función intestinal definido como una disminución en la frecuencia evacuatoria de heces demasiado duras o difíciles de expulsar. Es la tercera enfermedad más frecuente en el adulto mayor, detrás de la cardio vascular y respiratoria.

Tipos de estreñimiento: Por tránsito lento, obstrucción funcional distal (disfunción anorrectal), percepción rectal anómala (no experimenta el deseo normal de la defecación) y disminución de la prensa abdominal (fuerza muscular del abdomen).
Síntomas: Distensión abdominal, incomodidad, pesadez, tener que hacer esfuerzos abdominales, e incluso excesiva flatulencia. Con frecuencia, las manifestaciones intestinales se asocian a la molestia o dolor abdominal.

¿Por qué pasa esto? La motilidad colónica (movimiento digestivo) se altera en el adulto mayor, no solo por la inactividad, sino por el efecto de numerosas medicaciones que suelen consumir los pacientes de edad avanzada, lo que puede producir estreñimiento grave o irritable. Así como; la función anorrectal. Existe cierta disminución de la capacidad y elasticidad rectales, disminución del tono intestinal y reducción de la sensibilidad al llenado rectal. Otras Causas orgánicas locales son: la alimentación, condiciones higiénico-dietéticas, así como también las condiciones familiares y sociosanitarias.

Recomendaciones

Tratamiento Individualizado. No automedicarse, siempre acudir a un especialista. Consulta a tu médico.

Evaluar si hay presencia de enfermedades que ocasionan o agravan el estreñimiento y la necesidad o no de fármacos que se asocian a mismo.

Medidas higienodietéticas tales como aumento de la actividad física, ingesta de mayor cantidad de líquidos, alimentación rica en fibra, aplicación de y la adquisición de un hábito deposicional. Mantener sus áreas limpias y agradables en el entorno de la persona. Vigila a tu familiar.

Las técnicas de reaprendizaje o de biofeedback. La técnica consiste en mostrar al paciente en una pantalla la actividad muscular de su esfínter anal, de forma que se le enseña a relajarlo durante las maniobras defecatorias o bien a percibir sensaciones a volúmenes decrecientes. Acude a un fisioterapeuta para que sea tu asesor en esta área.

Alergias

Todas las alergias pueden presentarse en el adulto mayor y afectarlo de distintas formas, así como lo hacen en personas de otras edades, pero de igual manera a edades avanzadas la piel y los ojos se muestran mucho más sensibles a este tipo de manifestación. Las alergias estacionales, tales como:

La rinitis, pueden afectar a la persona de la tercera edad más que a personas más jóvenes, y causarles desde estornudos hasta congestión y flujo acuoso nasal.

La conjuntivitis alérgica, tienden a sufrir de sequedad ocular, y esta conjuntivitis genera picazón y lagrimeo, además de irritación del ojo.

La urticaria, hablando de la piel, que se caracteriza por poner rojas e hinchadas distintas zonas del cuerpo. Esas zonas generan una picazón muy fuerte a la persona, pero así de rápido como aparecen, también pueden desaparecer.

Recomendaciones:

- Abrir las ventanas y ventilar a primera hora del día y por al menos unos cinco o 10 minutos. Tampoco se sugiere hacerlo por mucho más tiempo, debido al ingreso de polen o insectos que luego también puedan representar un riesgo o un elemento de afectación.
- Utilizar telas naturales, como lo son el lino o el algodón, las cuales permiten que la piel se oxigene y que respire de la forma adecuada.
- Hidratar y lubricar bien la piel
- Cuidar el uso de jabones o lociones fuertes, que también pueden ser generadoras de alergias o picazón, también el uso de sustancias secantes y productos irritantes.
- Evitar el uso de ropa o abrigos de lana, este material genera alergias en muchas personas.
- Repasar en la consulta médica toda la medicación que se está tomando, de modo de poder evaluar que no sea esa también una fuente generadora de alergias.
- Consultar al médico de cabecera ante cualquier síntoma o alergia que se presente.
- Recordar que hay antialérgicos que están desaconsejados para los adultos mayores





Al sazón de *Fisio*



CHILE RELLENO DE CHAMPIÑONES Y FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos
- 500 g de champiñones
- 1 manojo de flor de calabaza
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Para la salsa:
- 2 jitomates
- 1 cebolla
- 1 chile serrano (opcional)
- Sal y pimienta



1.- Asar los chiles poblanos en un comal. Sudarlos en una bolsa, pelarlos, lavarlos y quitarles semillas y venas.

2.- Cortar la mitad de las flores de calabaza en tiras y los champiñones en cubos. Picar finamente la cebolla y el ajo y freírlos con poco aceite.

3.- Agregar las flores y los champiñones a la mezcla de cebolla y ajo. Cocinar durante 10 min. Rellenar con esta mezcla los chiles y reservar.

4.- Para la salsa: asar los jitomates y el chile (Opcional quitarle las semillas).

5.- Freír en un sartén la cebolla, el chile y los jitomates. Verter la preparación a la licuadora y agregar media taza de agua. Procesar, colar y hervirla 20 minutos para que espese.

6.- Servir un poco de salsa en un plato, encima un chile y decorar

ARROZ CON LECHE

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 1 pedazo pequeño de canela
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche entera
- $\frac{1}{2}$ taza de leche condensada
- $\frac{1}{4}$ de taza de pasas (opcional)
- Canela en polvo para espolvorear



1.- Colocar el agua, el arroz y la canela en una olla mediana a fuego alto hasta que hierva; luego reducir la temperatura y cocinar a fuego bajo por 20 minutos o hasta que el arroz esté suave.

2.- Mientras, mezclar la leche entera con la leche condensada.

3.- Remover el arroz de la estufa; agregar la mezcla de las dos leches y revolver bien. Si vas a utilizar pasas o esencia de vainilla, añádelas en este momento.

4.- Regresa la olla a la estufa y cocinar a fuego bajo hasta que tenga una consistencia espesa y cremosa. Resolver ocasionalmente para evitar que el arroz se pegue al fondo de la olla.

5.- Colocarlo en copas pequeñas y espolvorea con canela molida.



El estreñimiento es un padecimiento que se caracteriza por la defecación infrecuente y un esfuerzo excesivo al momento de defecar.

Este puede ser tratado mediante una buena hidratación diaria de la cual la Organización mundial de la Salud (OMS) recomienda de 2 a 2.5 lt. al día; establecimiento de horarios, ejercicio físico con fortalecimiento del abdomen y una alimentación rica en fibra, la cual nos ayudará a tener una mejor calidad y tamaño de las heces fecales y la disminución del dolor abdominal que pudiera presentarse. "La cantidad mayor de fibra en alimentos de uso común está en el salvado de trigo, seguido de las legumbres, harinas integrales y, en último lugar, frutas y verduras."

Se recomienda también el consumo de probióticos que encontramos en alimentos como los lácteos (yogurt, queso y leche deslactosados).

Alimentos recomendados



Avena
Arroz
Maíz
Lácteos deslactosados
Zanahoria
Berenjena
Chocolate negro
Pepino
Apio

Alimentos NO recomendados



Garbanzos
Lentejas
Habas
Frijoles
Lácteos
Coliflor
Brócoli
Arroz blanco
Melaza
Mermeladas

AGUA DE AVENA

Ingredientes

- 2 Litros de agua
- 2 ½ Tazas de avena
- 1 cucharadita de vainilla líquida
- Azúcar al gusto

Preparación

- 1.- Dejar remojar la avena durante 20 minutos.
- 2.- Enjuagar la avena.
- 3.- Licúa la avena con ½ litro de agua y agrega la vainilla a gusto.
- 4.- En una jarra coloca la mezcla de la avena y agrega el resto de agua.



El siglo de oro del cine mexicano inicia con la obra de Fernando de Fuentes "Allá en el Rancho Grande" estrenada en el año de 1936 la cual tuvo un éxito taquillero nunca antes visto y da entrada a 20 años de los mejores filmes en el continente americano, distinguidos por explorar nuevos caminos narrativos. Destacaron nombres como el de Pedro Infante, María Félix, Jorge Negrete, Cantinflas, Dolores Del Río, Luis Aguilar, Sara García y Pedro Armendáriz, entre muchos otros.

El rey del barrio



Filmamifinity, (2002), El rey del barrio [Imagen]. Recuperado de: <https://www.filmamifinity.com/es/film385297.html>

Año: 1950
Duración: 100 minutos
Género: Comedia, crimen, romántico
Director: Gilberto Martínez Solares
Reparto: German Valdés, Silvia Pinal, Juan García
Sinopsis: El joven ferrocarrilero Tin Tan se empeña en proteger a su joven vecina Carmelita. Tin Tan es jefe de una banda de ladrones que se dedica a estafar a familias millonarias, haciéndose pasar por músicos, pintores y cantaores de

Ahí está el detalle



Filmamifinity, (2002), Ahí está el detalle [Imagen]. Recuperado de: <https://www.filmamifinity.com/es/reviews2/1237874.html>

Año: 1940
Duración: 112 minutos
Género: Comedia
Director: Juan Bustillo Oro
Reparto: Cantinflas, Joaquín Pardavé, Sara García, Sofía Álvarez y Dolores Camarillo
Sinopsis: Cantinflas entra en la casa de un poderoso hombre de negocios, en la que trabaja su novia como sirvienta para deshacerse de un perro rabioso. El amo del can aparece inesperadamente y esta situación desencadena una serie de mentiras y enredos.

Los 3 García

Año: 1946
Duración: 118 minutos
Género: Comedia
Director: Ismael Rodríguez
Reparto: Pedro Infante, Sara García, Marga López, Abel Salazar
Sinopsis: Los primos García viven bajo la tutela de su abuela y siempre han rivalizado entre ellos. La llegada al pueblo de una atractiva estadounidense, pariente lejana de los García, acentuará aún más la competitividad entre los 3 jóvenes.



EcuRed, (s.f.), Los tres García [Imagen]. Recuperado de: https://www.ecured.cu/Los_tres_Garc%C3%ADa

Cuando los hijos se van

Año: 1941
Duración: 139 minutos
Género: Drama, melodrama, familia
Director: Juan Bustillo Oro
Reparto: Sara García, Fernando Soler, Joaquín Pardavé
Sinopsis: Acusado injustamente de robo, el noble Raimundo se ve obligado a abandonar el hogar paterno. Un nuevo incidente, causado por la ambición de su hermano José, provoca que Raimundo sea repudiado por su novia María y por su padre. La única que cree en Raimundo es su madre, doña Lupita, una mujer que sufre profundamente a causa de las decisiones equivocadas de sus hijos.



Imdb, (s.f.), Cuando los hijos se van [Imagen]. Recuperado de: <https://www.imdb.com/title/tt0064194/>

Letras de la memoria

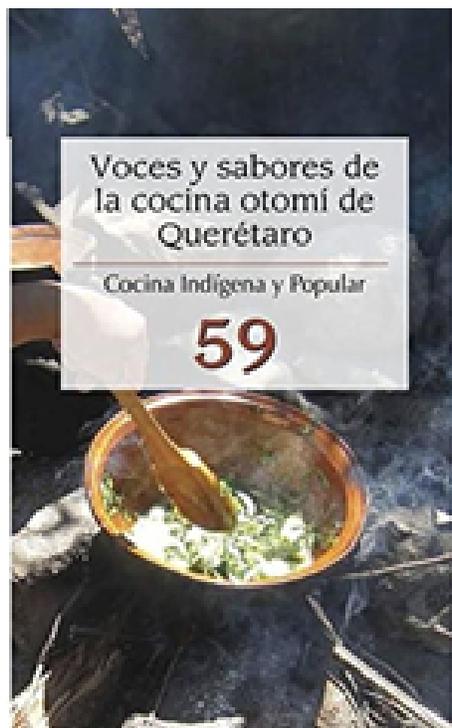


La lectura es una actividad que incita a despertar la imaginación y la curiosidad en los lectores, teniendo diversos beneficios como lo son: mejorar la empatía, el estado de atención, la memoria y al momento de conciliar el sueño. Sin mencionar que es una actividad sumamente entretenida en palabras de Joseph Addison "La lectura es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo".

Dicho lo anterior esta ocasión se recomiendan dos lecturas basadas tanto en escritores queretanos como lugares representativos de esta ciudad.

La primera recomendación de la mano de Gabriela Aguirre una escritora nacida en la ciudad de Querétaro, ganadora en 2007 al Premio Nacional de Poesía Enriqueta Ochoa. Se trata de un libro con una recopilación amplia de poesías inspiradas en el ser y las vivencias de la autora.

"En lo oscuro veía un infinito sin presente, pasado o futuro, sentí un abrazo fuerte y ya no era miedo, era una cosa tuya que quedó en mí, que no tiene fin, eso es lo que queda." Fragmento.



La segunda recomendación es una amplia recopilación gastronómica de la cocina otomí de Querétaro enfocadas en el municipio de Ezequiel Montes (Villa progreso y Bernal). Por mencionar algunas recetas se encuentran: Tortas de flor de garambullo, atole de masa con piloncillo, caldo de xoconostle y mole de venturero. Ambos libros se pueden encontrar en tiendas digitales en \$350 y \$75 respectivamente. Por parte de la cultura popular indígena se encuentra totalmente gratis el recetario en:

https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/voces_y_sabores.pdf



Mtra. Aurora Zúñiga Sánchez

Originaria de Peñamiller, Querétaro; se ha desempeñado como directora de danzas autóctonas y tradicionales del estado de Querétaro; investigadora de la Universidad Autónoma de Querétaro, bailarina y maestra. Ha dedicado su vida al rescate, difusión y preservación del folclor y las raíces culturales del estado a través de la danza, el huapango, la indumentaria típica de la región y la gastronomía.

Maestra Aurora gracias por permitirnos realizar la entrevista y para iniciar queremos saber, de dónde surge el gusto por la danza, sabemos que tiene muchos logros y gran trayectoria en este arte.

- Siempre me ha gustado la danza, en la sierra de Querétaro se baila el huapango y desde niña crecí escuchando y queriendo esa música. Una vez que llegué a Querétaro, después de tiempo, me incorporé al grupo de danza que estaba en la facultad de Bellas Artes de la Universidad con la Mtra. María Elena Cisneros y duré ahí 10 años para después quedarme como directora del grupo, posterior al retiro de la Mtra.

- Después fueron muchos cambios, gracias a la investigación, no nada más de la danza sino, también de las demás artes, música, gastronomía, vestimenta y demás.



Orgullosa de Querétaro ha querido difundir estas tradiciones en todos estos rubros artísticos que nos menciona, y también el bordado. ¿Qué nos puede comentar respecto al bordado?

- Cuando me hice cargo del grupo, comencé a ver colecciones e investigando más del tema; visité los municipios de Querétaro para este (centro cultural el faldón)... tengo una colección de indumentaria de Querétaro de ayer y hoy que son fotografías del principio del siglo XX ...



Sabemos que ha tenido oportunidad de visitar otros estados incluso otros países... ¿tiene alguna experiencia que quisiera compartir?

- Estamos en una asociación llamada CIOFF (Consejo Internacional de Organizaciones de Festivales de Folklore y de las Artes Tradicionales), que es a nivel mundial. Estos festivales tienen calendarios de eventos y de acuerdo a las posibilidades del grupo pueden tener invitaciones para distintos lugares; hemos viajado por casi todo Sudamérica, Centroamérica, casi toda la república, y por Europa también

- "Cuando vas a un país y ven tu calidad, directamente eres invitado por lo mismo"

- Son satisfacciones muy grandes que quedan para siempre, el ser reconocido a nivel internacionales, todo el esfuerzo y trabajo vale la pena

¿Qué coincidencias con las tradiciones mexicanas ha encontrado en estos países?

- Pues el baile principalmente, pero, por ejemplo: en Italia, vimos como tejían los listones de una forma increíble, entonces creo que es un legado que trajeron los europeos y acá se fusionó con la cultura mexicana

¿Cómo logra transmitir hacia los jóvenes el gusto por la danza?

- Me siento bien, porque convivo con muchos jóvenes que tienen ganas de aprender y eso me permite transmitirles lo que he investigado con el tiempo, creo que es muy importante que tanto niños como jóvenes aprendan de su cultura.

- Actualmente veo que están muy dentro de las tecnologías y dejan de lado la riqueza cultural del estado. Entonces en los eventos nacionales, permitimos que los chicos se involucren en la gestión del evento e investigan de todos los temas que se van presentar en la exposición

Hablando de esto de los medios digitales, ¿considera que sean beneficiosos para la difusión cultural?

- Yo pienso que los medios son muy buenos, nos permiten realizar más actividades a mayores distancias, pero creo que también perjudica un poco a los niños y jóvenes, porque ven tantas cosas que quizá no son reales y pueden entorpecer un poco la cultura.

- "Los medios son excelentes, pero sabiéndolos utilizar"

¿Qué mensaje les daría a los jóvenes queretanos y del país sobre incursionar y conocer de la danza?

- Diría que, a parte de todos sus juegos modernos que también volteen a ver a su pueblo y su entorno, que hay en su estado y en otros.

Mtra., esta revista si bien llega a universitarios también esta dirigida a personas de la tercera edad... ¿Qué opina de ésta etapa de la vida? ¿Qué le ha aportado la danza en esta etapa?

- Creo que me ha aportado todo, ahorita que vino la pandemia me perjudico mucho de mi trabajo ya que yo ando entrevistando en los municipios y recorriendo los lugares, pero seguí investigando y me puse a colaborar con unas artesanas de Amealco para la publicidad de unas muñecas que ellas elaboran

- “Busquen una manera de hacer algo y no sólo sentarse a ver la tele..”

- A pesar de las enfermedades que pudiesen tener, se puede seguir realizando otras actividades

¿Considera que hay una edad para incursionar en la danza?

- Yo creo que a cualquier edad es bueno, aquí tenemos un grupo que se llama 40 y más, cuando uno va a los eventos en las sierras del estado, se puede ver a más adultos mayores que a jóvenes bailando huapango.

“No hay edad para poder bailar”

Sabemos que también es cronista de folklor y escritora... ¿cuál actividad le ha gustado más?

- Creo que no puedo elegir, he estado muy activa en todas y me gustan por igual





Ahorita nos encontramos en el Centro Cultural Casa del Faldón, ¿Qué nos puede decir de éste lugar?

- Es un centro cultural para toda la comunidad, tiene un escenario muy grande, también en frente hay una capilla del siglo XVIII. Hay conciertos de música, teatro, danza; se solicitan los salones para cualquier danza, pintura, música

Ya para terminar, le comento que venimos de la licenciatura en Fisioterapia de la Universidad Autónoma de Querétaro, ¿Qué mensaje le daría al estudiante en el área de la salud?

- Que pudieran fusionar la facultad con el grupo de folklor y ayudarse mutuamente para hacer un mejor equipo

“Dar a conocer lo que tenemos es la mejor satisfacción que me ha dado mi trabajo”

TEJEMODO

Redes

Conéctate a una red Wi-Fi desde tu celular

Las redes Wi-fi son una tecnología de comunicación inalámbrica que nos permite conectar a internet nuestros dispositivos electrónicos, como computadoras, tablets o celulares.

Para conectar tu celular a estas redes solo debes seguir los siguientes pasos:

1

Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de tu pantalla para obtener el menú de conexiones



2

Mantén unos segundos presionado el ícono de Wi-Fi



3

Activa el botón de encender Wi-Fi



4

Aparecerá una lista de las opciones de redes a las cuales te puedes conectar, selecciona una red de la lista.



TEJEMODO

Redes

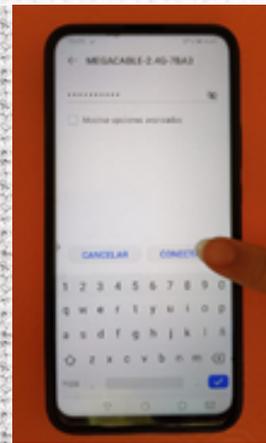
5

Las redes que tienen un candado requieren que se ingrese una contraseña para tener acceso a ella.



6

Una vez ingresada la contraseña presione el botón conectar.



Una vez realizados estos pasos tu dispositivo tendrá acceso a la red y en la siguiente ocasión que te encuentres cerca de la red Wi-Fi se conectará de forma automática.





CEFID El centro de Evaluación Física y Desarrollo Deportivo tiene como objetivo buscar un equilibrio entre el deporte, educación y salud.

Ofrece servicios multidisciplinarios como, actividades dirigidas (TRX, Yoga, Crossfit, Box), cuenta con alberca semiolímpica y área de fisioterapia.

Dirección: Cerro de las Campanas s/n. Col. Las Campanas CP.76010 Santiago de Querétaro, Qro.

Teléfono: 442 192 1200 EXT. 5750, 5751

Horario: 9:00 am - 8:00 pm. Lunes a Viernes.

CAFSI El Centro de Atención en Fisioterapia y Servicios Integrales. Brinda atención Fisioterapéutica, la cual consta de una consulta de valoración para el análisis de las alteraciones del movimiento del cuerpo humano y la atención en la rehabilitación física para cualquier grupo de edad y lesión física (traumatológica, ortopédica, neurológica, entre otras). También cuenta con área de enfermería, nutrición y psicología clínica.

Dirección: Paseo Constituyentes Santiago de Querétaro, Querétaro

Teléfono: 442 192 1200

Horario: 10:00 am- 6:00 p. Lunes a Viernes.

Unidad móvil de Fisioterapia La unidad móvil de Fisioterapia brinda atención fisioterapéutica de manera gratuita los días Lunes, Miércoles y Viernes en un horario de 8:00 am a 12:00 pm

Primera Plus Como apoyo a adultos mayores, se les otorga el 50% de descuento sobre el valor del boleto. La compra puede ser en línea o en taquilla. Se debe presentar la tarjeta INAPAM

Examen de la vista Examen de la vista y lentes a precios accesibles en Salud digna

Dirección: Ignacio Zaragoza #15 Colonia Centro, CP 76000 Santiago de Querétaro, Querétaro

Tel 442215 2911

Podóloga Paquete Adulto mayor \$250.00 o 20%de descuento

Dirección: Av. Belén #631 Local 1 dentro del andador Col. Lomas de San Pedrito(como referencia enfrente de la Deportiva de Belén y atras de la casa de empeño)

Telefono para citas: 442 395 40 87

Chedrahui Al presentar la tarjeta de INAPAM, tendra un 7% en farmacia

Suburbia Presneta tu tarjeta de INAPAM en línea de caja y recibiras un descuento del 7%

TU POLIDEPORTIVO CANDILES PAQUETE SENIOR \$450.00 + 376 (inscripcion)

Se puede entrenar dos horas por dia de Lunes a Sabado (actividades dirigidas a adultos mayores en alberca y sala fitness)

*Los horarios pueden cambiar de acuerdo al escenario que se encuentre el estado de Queretaro

Dirección:

Boulevard Diamante SN Corregidora, Querétaro Arteaga, Mexico

Telefono: 442 473 0674

TRADICIONES DE MÉXICO: SEMANA SANTA

¿QUÉ SE CONMEMORA EN SEMANA SANTA? ¿CUÁLES SON LOS DÍAS IMPORTANTES?

La Semana Santa es una celebración propia de la religión católica, durante la cual se conmemoran las fechas en las que Jesús, el hijo de Dios, fue juzgado y condenado a morir en la cruz, y resucitó al tercer día. Aquí les hablaremos de días antes de ello, comenzando por el Miércoles de ceniza, la Cuaresma y finalmente, el Jueves y Viernes Santos, el Sábado de Gloria y el Domingo de Resurrección.

1. La Traición de Judas

2. La Negación de Pablo

3. La Oración del Huerto

4. La Aprehensión y el Beso de Judas

5. El Juicio de Anás, Caifás, Pilatos y Herodes

6. La condena a Muerte- el Pueblo elige perdonar a Barrabás

7. El Lavado de Manos

8. El Via Crucis- Las 3 caídas y los encuentros con María

9. La Crucifixión entre Dimas y Gestas

Miércoles de Ceniza

El Padre de cada iglesia, durante una misa especial, dibuja con cenizas de palma una cruz en la frente de cada uno de los creyentes, invitándolos a que se arrepientan de sus pecados y crean en Dios. Este ritual marca el inicio de la cuaresma.

Cuaresma

Periodo de abstinencia y reflexión que conmemora los días que Jesús pasó en el desierto, antes de la crucifixión.

Tradicionalmente, las personas que profesan la religión católica no comen carne roja durante ese período de tiempo, o no lo hacen los días miércoles y viernes.

Domingo de Ramos

Los fieles llevan a su iglesia hojas de palma tejidas, en forma de cruz, donde serán salpicadas de agua bendita por el Padre, y se organiza una procesión en homenaje a la entrada de Jesús a Jerusalén. Esas palmas se las llevan a sus hogares, para que los protejan, y el siguiente año, son quemadas y utilizadas en el miércoles de ceniza.

Jueves y viernes Santos

Se conmemora lo que se conoce como la Pasión de Cristo, la cual comprende una serie de eventos (ver nubes):

Sábado de Gloria

Se conmemora el entierro y la espera de su Resurrección. En algunos lugares se hace algo conocido como La quema de Judas, durante la cual los creyentes realizan figuras de Judas Iscariote en papel maché para prenderlas en llamas, como castigo por su traición.

Domingo de Resurrección

Se celebra que, después de haber fallecido y sido sepultado, Jesús resucitó y subió al cielo, en donde permanecerá hasta el día que vuelva a bajar a la Tierra. En este día, los creyentes se reúnen, y festejan el triunfo y la



SABÍAS QUE...
EN ALGUNOS LUGARES DE MÉXICO SE REALIZAN REPRESENTACIONES DEL VIA CRUCIS

Reséndiz Bautista, M. A. (2019). [Celebración de Semana Santa]. Recuperado de <https://www.canva.com/design/DAEdSE-IPFK/kDRXLt1RsbIPpGxOwiyRlg/edit>

CURIOSIDADES DE MÉXICO

EN MÉXICO SE HABLAN 68 LENGUAS INDÍGENAS.

MÉXICO ES EL 4to PAÍS CON MAYOR BIODIVERSIDAD EN EL MUNDO.



Reséndiz, M. A. (2019b). Las altas marías [Fotografía]. <https://drive.google.com/drive/u/o/my-drive>

LA CANCIÓN "CIELITO LINDO" ES NUESTRO SEGUNDO HIMNO.



Reséndiz, M. A. (2019b). Las altas marías [Fotografía]. <https://drive.google.com/drive/u/o/my-drive>

LOS ALEBRIJES FORMAN PARTE DE LA CULTURA NACIONAL.

LA GASTRONOMIA MEXICANA ES PATRIOMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD.



Orduña, E. (2016). Alebrijes20 [Fotografía]. <https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive>



TAMBIÉN EN QUERÉTARO PODEMOS DISFRUTAR DE "LAS CALLEJONEADAS."

Bene-ficios

Ejercicios de equilibrio y estabilidad

Los ejercicios de equilibrio y estabilidad son herramientas para las personas adultas mayores, quienes tienen mayor riesgo de sufrir caídas, por lo tanto, los ejercicios tienen la finalidad de mantener su autonomía y evitar la dependencia temporal e incluso permanente.

El equilibrio es un término genérico que describe la dinámica de la postura corporal para prevenir las caídas, relacionado con las fuerzas que actúan sobre el cuerpo y las características inerciales de los segmentos corporales (Winter, 1995).

1. Póngase de pie detrás de una mesa o respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados.
2. Apóyese de la silla y colóquese en las puntas de los pies.
3. Permanecer en la posición durante 3 segundos.
4. Vaya descendiendo lentamente, hasta apoyar sus talones nuevamente en el suelo.
5. Haga el ejercicio apoyándose primero en una pierna, y luego con la otra.
6. La espalda y ambas rodillas deben mantenerse rectas durante todo el ejercicio.



1. Colóquese detrás de una mesa alta o del respaldo de una silla con los pies separados.
2. Vaya doblando su cintura, e inclínese hacia la silla hasta quedar a 45° aproximadamente.
3. Llevar pierna a extensión, lentamente y permanezca en esta posición.
4. Comience a descender lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial.
5. Repita el ejercicio con la otra pierna.



1. Póngase de pie, detrás de una mesa o respaldo de una silla.
2. Eleve lentamente la rodilla hacia el pecho, sin doblar la otra rodilla, la cintura o las caderas.
3. Permanezca en esta posición, recto.
4. Baje lentamente la rodilla hasta llegar el pie al suelo.
5. Repita con la otra pierna.

1. Póngase de pie, detrás de una mesa o respaldo de una silla. Inicialmente agárrese para mantener el equilibrio, después irá soltándose e incluso podrá hacerlo con los ojos cerrados.
2. Flexione lentamente la rodilla hacia atrás hasta aproximarla al muslo.
3. Sostenga en esta posición.
4. Comience a bajar lentamente la pierna hasta su posición inicial.
5. Repita lo mismo con la otra pierna.



1. Póngase de pie, detrás de una mesa o respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados.
2. Agárrese al inicio con la mano, luego con los dedos para no perder el equilibrio y por último, suéltese. Si está seguro, realice el ejercicio con los ojos cerrados.
3. Permanecer con la espalda y las rodillas rectas durante todo el ejercicio.
4. Levante lentamente la pierna hacia el lateral, hasta situar a 15 ó 20 cm del suelo.
5. Sostenerse en esta postura.
6. Baje lentamente la pierna hasta llegar a su posición original.
7. Repítalo con la otra pierna.



Manos a la obra



Materiales:

3 frascos de vidrio
Madera o cartón
Listones
Pintura
Pincel
Silicon
Tijeras

Procedimiento:



1

Retira la etiqueta del frasco y lávalo



2

En la madera o cartón recorta un círculo y píntalo



3

Con el listón mide la circunferencia del frasco, recorta y pega



4

Decora como más te guste



5

Pega los frascos sobre la madera o cartón



¡Listo!

Nota: Puedes usarlo para tus útiles escolares, para los utensilios de la cocina o como prefieras.

Crea tu huerto

PLANTA TU ÁRBOL DE AGUACATE

¿Qué es el aguacate?

El aguacate es un fruto con unas grandes propiedades, con proteínas de alta calidad, tiene los ácidos grasos esenciales, tiene antioxidantes como la vitamina E, así que es muy recomendable introducirlo en nuestra dieta.

Paso a paso

1 Retira la semilla del aguacate

Saca la semilla del aguacate y lávala con agua e inserta tres palillos a la semilla.



2 Suspende la semilla

En un vaso con agua suspender la semilla cubriendo la mitad con agua. Se coloca en un lugar soleado al aire libre durante 2 a 3 semanas



3 Transplanta la semilla

Después de 2 a 3 semanas, la raíz habrá crecido 10cm aproximadamente. Transplanta a una maceta de aproximadamente 20 centímetros, dejando la mitad de la semilla dentro de la tierra y la otra al aire.

Riega una vez a la semana o cada que la tierra se encuentre seca



HAZ TUS PROPIAS VELAS DECORATIVAS

Materiales:

- Vela 10 - 15cm
 - Varita de canela
- Cuerda mecate
 - Silicón frío
- Base para vela



Fuente: <https://ro.onlinesale2021.ru/>

Instrucciones para el primer modelo:

1. Tomaremos la vara de canela y la desbarataremos en ramas delgadas. Siguiendo la medida de la vela. Y las pegaremos a las velas con el silicón frío.
2. Para darle mayor firmeza y presentación, usaremos una tira de mecate y le haremos un nudo de moño.

Instrucciones para el segundo modelo:

1. Pegaremos con el silicón frío un extremo de nuestro mecate en el centro de la parte inferior de nuestra vela. Y siguiendo el espiral pegaremos el mecate hasta cubrir una cuarta parte de la vela.
2. Cortamos el exedente de nuestro mecate y pegamos ese extremo a la vela con el silicón frío.



Fuente: <https://hu.storecheaponline2021.com/>



¡Síguenos en nuestra página
de Facebook!

https://www.facebook.com/Revista_ueuetsin_fisio_uaq-104500721512366

O escanea nuestro Código QR

