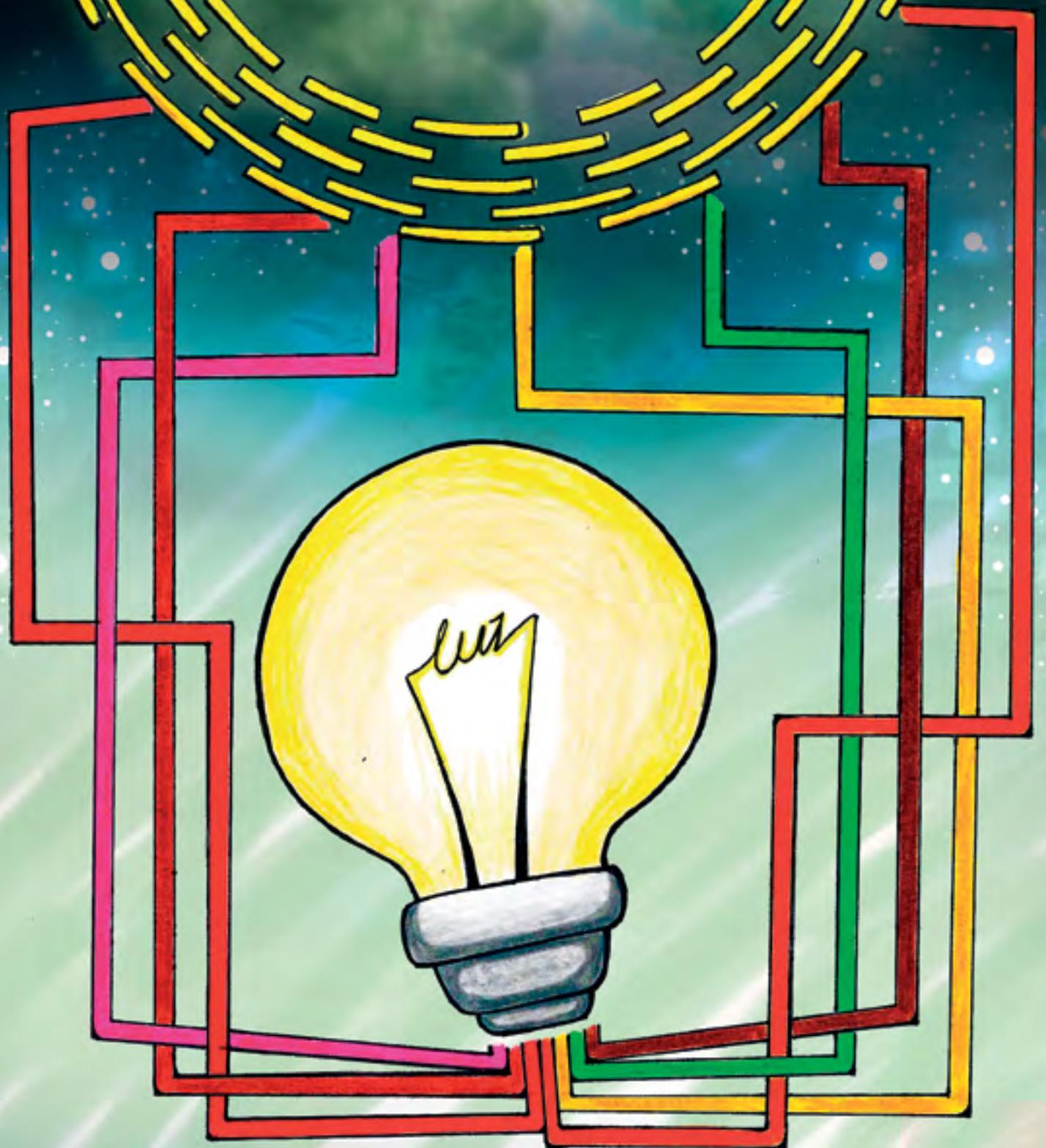


entr:ö:pía



# La luz que ilumina tus ideas

**E**n esta edición, **Entropía** se ilumina y se llena de energía, la luz refleja las fuentes de creatividad e imaginación creadas por parte de nuestros colaboradores en sus artículos pertenecientes a las distintas secciones, además le hacemos honor a nuestro nombre tomando en cuenta que entropía es la cantidad de energía disponible y en esta edición se convierte en la luz que ilumina las ideas.

Recorriendo por las páginas de **Dato Curioso** conocerán la historia del foco, lo importante que es para la sociedad actual, pero además también conoceremos al cartel Phoebus y el lado oscuro de su creación.

En **Bazar Cultural** te recomendamos leer “La luz es como el Agua” cuento en el que la luz es equiparable con el agua, también te sugerimos ver “Nocturna” película animada en donde la oscuridad se apodera de las fuentes de luz, para finalizar, admira el trabajo creado a partir de fuentes de luz captado en fotografías.

**El Mejor Lugar** te presenta a Huamango, un lugar de vestigios de luz que guarda conexión con el sol, el centro ceremonial otomí, oculto entre los peñascos del municipio de Acambay.

**Círculo de Sabor** te dará un recorrido por una de las bebidas más enigmáticas del mundo, por supuesto hablamos del café, una bebida energética natural y consumida a nivel nacional.



**Armonía** nos enseña a conocer más de nuestro cuerpo y el manejo de nuestra energía, la meditación nos conecta con nuestra luz interior.

Para finalizar, en **¿Que Hago Hoy?** ocupa esos momentos de ocio para hacer una lámpara con mensajes ocultos, que al iluminarse podrás descubrir y compartir con alguien especial.

Esperamos que esta edición sea de su total agrado, les ayude a conocer un poco más de la energía y la luz, además de apoyar la forma de expresión de nuestros colaboradores.

**BIENVENIDOS** a esta aventura en la que Entropía se pinta de luz y se llena de energía para seguir *iluminando tus ideas*.

Los Editores



## Director General

Juan Manuel López Cruz  
Lic. en Com.

## Diseñadora Gráfica

Tania Guzmán Onofre

## Personaje Entrevistado

Luis Juárez  
Cantante de señas que representa al LSM  
(Lengua de Señas Mexicana)

## Colaboradores

Cynthia Velázquez González

Wendolyn Monroy Pérez

Magaly Barcenás Reyes

José Luis Velasco Cárdenas

## Portada

Juan Manuel López Cruz

Tania Guzmán Onofre

## Contacto

Cel: 712 14 71 977  
712 10 04 612

entropiarevista@outlook.es

www.entropiarevista.weebly.com

## Registro en proceso

# Contenido

## Bazar Cultural

**El realismo mágico de la luz**

Por: Cynthia Velázquez

**Apaga la luz y adentrarte al mundo de Nocturna**

Por: Juan Manuel López

**Mundos imaginarios pintados con luz**

Por: Juan Manuel López

## Conozcamos a ...

**Luis Juárez**

Cantante de señas LSM

## Armonía

**La meditación: el camino hacia la iluminación**

Por: Tania Guzmán

## Dato Curioso

**Una idea brillante**

Por: Magaly Barcenás Reyes

**Entre luces y sombras: la oscura verdad del foco**

Por: José Luis Velasco Cárdenas

## El Mejor Lugar

**Huamango,**

Paraje de vestigios de luz

Por: Magaly Barcenás y José Luis Velasco

## Circulo de Sabor

**¿Hay vida, antes del primer café?**

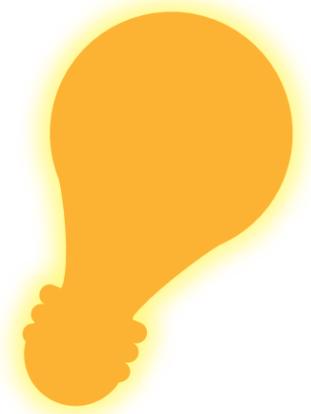
Por: Wendolyn Monroy Pérez

## ¿Que hago hoy?

**Figuras ocultas en lámparas de papel**

Por: Juan Manuel López y Tania Guzmán

# UNA IDEA BRILLANTE



Por Magaly Barcenas Reyes



En 1900, se desarrolló el primer filamento de osmio metálico. Este tipo de lámpara consumía la mitad de energía que la de carbón, mientras que producía la misma cantidad de luz. Ya en 1903 se desarrolló la primera bombilla con filamento de tántalo, y poco después, se probaron los filamentos de tungsteno que consumía sólo una tercera parte de la energía requerida por la lámpara de carbón, para alcanzar la misma luminosidad.

En la actualidad se han multiplicado los artefactos que funcionan con energía eléctrica por lo que nos hemos visto en la necesidad de contribuir con el ahorro de energía eléctrica y éste empieza con el reemplazo de las tradicionales lámparas de filamento incandescentes, por otras con gas interior fluorescentes o las pequeñas lámparas LED (Light Emitting Diode o en español diodo emisor de luz) que son de bajo consumo.

Mientras tanto los focos siguen evolucionando para lograr en ellos una mayor duración y un menor consumo de energía eléctrica, eso es lo que a la sociedad le atañe por el momento, convirtiéndose por tanto en un desafío que los investigadores deben enfrentar y no dudemos ni por un momento, que pronto se les prenderá el foco y encontraremos en el mercado nuevos prototipos que satisfagan nuestras necesidades como consumidores.

Coloquialmente las personas solemos decir ¡Se me prendió el foco! al momento en que nos ha surgido una idea, y es que la bombilla desde su creación, no sólo ha simbolizado las ideas, sino también a la innovación, pero ¿cómo es que se nos hubiera podido prender el foco hasta antes de 1880, si éste aún no había sido inventado?

Brillante idea la de Thomas Alba Edison al diseñar la primera bombilla, cuya duración se aproximaba a las 14 horas, aunque claro, su primer prototipo comercial tendría una duración aproximada de 1200 horas, prototipo que como era de esperar, se produjo masivamente.

Los primeros prototipos tenían una característica en común, se usaban hilos carbonizados para hacer el filamento incandescente dentro de las bombillas, por supuesto que tenía una duración menor, pero sirvieron de muestra ante la nueva revolución industrial, la de la electricidad.

La necesidad para iluminar la oscuridad nos llevo a crear y recrear las bombillas eléctricas, dicho invento cambió totalmente a la sociedad, ya que antes existía un descanso obligado al caer la noche, lo que ahora es impensable, pues qué sería de la actividad social y económica sin la iluminación que proporcionan los focos.



# Entre luces y sombras: la OSCURA verdad del foco

Por José Luis Velasco Cárdenas

Los focos o bombillas, además de ser un invento con gran impacto en la sociedad moderna, han simbolizado el surgimiento de ideas e innovaciones. El foco se prende cuando llegan las ideas, no importa si éstas son benéficas o incluso si son perjudiciales. Claro ejemplo de esto es el proyecto o cartel Phoebus.

A fines de 1924 los principales productores de bombillas de América y de Europa se reúnen con la intención de controlar la producción y distribución de bombillas alrededor del mundo. Esto fue conocido como el cartel Phoebus, que además de intercambiar patentes para hacer a todas las bombillas de la época más parecidas entre sí; su mayor y más fuerte golpe fue el de reducir las horas de vida de las bombillas de 2,500 a 1,000 horas.

Todo esto con la intención de obtener productos de menor calidad pero que aseguraban más ventas. Así, si usabas 10 bombillas para todo el año, ahora tendrías que usar 25. Esto en la actualidad se sigue haciendo y se llama obsolescencia programada.

El cartel Phoebus tomó el control de la producción aproximadamente por quince años, hasta la intervención de organismos internacionales, pero aun así el daño ya estaba hecho al ser los pioneros en servirse de la obsolescencia programada para aumentar sus ventas. Estrategia que muchos otros productos fueron adquiriendo con los años. La idea de obtener productos resistentes y con la mayor durabilidad posible fue cambiando por la de mayor rentabilidad y ganancia posible.



La historia del Cartel Phoebus no termina ahí. Las investigaciones y experimentos se vieron afectados por el control del cartel, ya que no permitieron el progreso de la bombilla. Por aquellos años (década de los 20's) se diseñaron bombillas que presumían una admirable duración de 100,000 horas, pero nunca llegaron al mercado porque los miembros del Phoebus preferían vender 100 bombillas de 1,000 horas que una de 100,000.

Hoy en día los focos ahorradores tienen una vida aproximada de 12,000 horas, que ya es bastante, pero no si se compara con la peculiar bombilla de la estación de bomberos de Livermore, California. En 1972 se descubrió que dicha bombilla lleva encendida desde 1901 y hasta el día de hoy sigue iluminando a la estación,



bombilla de Livermore

lo cual se puede constatar desde el sitio web: <http://www.centennialbulb.org/cam.htm>, haga sus cuentas de la durabilidad de la bombilla.

La bombilla de Livermore fue hecha en Ohio y el secreto de su durabilidad y la resistencia del filamento fue un secreto que su inventor se llevó a la tumba. Llevaba existiendo más de 20 años antes del Phoebus y su luz ha sido más duradera. Cuando en el 2001, la bombilla cumplió sus 100 años funcionando, la gente del pueblo se reunió para celebrar una fiesta con casi mil personas, que bailaron, comieron pastel y hasta cantaron el clásico "happy birthday". Sin duda esto no se ve todos los días.

A lo largo de la historia de la humanidad podemos ver que han existido millones de ideas que de una manera u otra han contribuido al mundo que hoy en día conocemos. Las hubo claras y oscuras, unas fueron más duraderas que otras, también han existido ideas fuertes y contagiosas que iluminaron a más de uno, a pueblos o naciones enteras, pero por el contrario, también han existido las egoístas y perjudiciales. El cartel Phoebus además de ser de los primeros



Estación de bomberos de Livermore, California

en usar la obsolescencia programada y cambiar la manera de producción para siempre, es un claro ejemplo de que las ideas pueden ser nocivas y servir a intereses particulares aunque afecten a grandes sectores de la población.

Haciendo una analogía, que diferente sería que todas nuestras ideas fueran como la bombilla de Livermore: luminosas, resistentes, comprometidas, compartidas y sobre todo trascendentes. Más parecidas a una fiesta que a un complot, y sobretodo con el único fin de ayudar y mejorar el mundo en el que vivimos.

# El realismo *mágico* de la luz

Por Cynthia Velázquez



¿Imaginas por un momento poder tocar la luz?, ¿Prender un interruptor y mirar como la luz se expande por toda el área, sentirla y navegar entre sus destellos?, quizá la idea resulta inadmisibles en un mundo real, pero en el realismo mágico que está presente en la narrativa de Gabriel García Márquez, esto es posible. Para muestra un cuento que ha conquistado a sus lectores como al mismo autor, por supuesto “La luz es como el agua”.

Pertenciente al libro *Extraños peregrinos: doce cuentos*, esta espléndida historia tiene como escenario el quinto piso del número 47 del Paseo de la Castellana en Madrid. La narrativa - en palabras del autor - es una aventura fabulosa; escrita en diciembre de 1978 y originada de una experiencia poética que permite seducir al lector a partir de su imaginación e interpretación.

De manera cronológica y de fácil comprensión, el cuento utiliza lo similar para ilustrar la física de los objetos domésticos en una historia familiar, donde Totó y Joel - como personajes principales - son unos niños que al obtener buenas notas escolares piden a sus padres un bote de remos como regalo, el cual, una vez concedido, sin mar y muelle para estacionarlo, es guardado en el cuarto de servicio de la casa. Ante estas situaciones, el texto expone un mundo adulto y un mundo infantil, las concepciones que uno le genera al otro y cómo a partir de estas serán las interrelaciones entre padres e hijos.

Así, Totó y Joel aprovechan la ausencia de sus padres los miércoles por la noche para realizar aventuras y juegos con el bote. En este cuento, la acción de romper la bombilla encendida de una lámpara de luz



genera una cascada que inunda el espacio, lo ilumina. Para el autor la luz es como el agua porque “uno abre el grifo, y sale” (Márquez: 210), de manera que una lámpara es análoga a una tubería de agua, como el botón de encendido al grifo.

En otra ocasión, los niños llenan la casa de luz para navegar y bucear hasta por los rincones abandonados cual tiburones mansos. El mundo infantil no parece tener límites y, en algún momento invitan a sus compañeros de clase a la aventura, encendiendo tantas luces que estas se desbordan por la fachada y por los balcones; la ciudad se ilumina y acuden los bomberos para dar auxilio, sin embargo, para entonces los niños flotaban trágicamente manipulados por el movimiento de la luz.

En este cuento, las experiencias de Totó y Joel con la luz fascinarán al lector siempre que ponga en marcha su mentalidad creativa, misma que permita identificar los imaginarios de realidad y ficción representados por las acciones de padres e hijos.

Para García Márquez este es un cuento próximo al que siempre quiso escribir; el cual, a pesar de pertenecer a un libro con otras historias es una narración autónoma que tiene condición inmortal por las “astucias de la poesía” (Márquez: 14), de manera que puede ser leído directamente, pues no hay secuencia que obligue a leer un cuento antes que otro.

Fuente:

García Márquez, Gabriel (2005). *Extraños peregrinos: doce cuentos*. Diana, México.

# Apaaga la luz y adéntrate al mundo de Nocturna

Por Juan Manuel López

Alguna vez te has preguntado ¿Qué es lo que hace a la noche tan misteriosa?, o ¿Qué nos hace dormir, soñar y despertar por la mañana con los ojos pegados, la boca seca y el pelo revuelto?, si por tu mente paso un simple NADA, entonces es tiempo de conocer el mundo de Nocturna y a todos sus habitantes, los cuales velan por tus sueños para que la noche sea tranquila y ocurra sólo lo que debe de ocurrir.

Este film de animación consigue retratar de forma excepcional un mundo paralelo que se hace visible cuando se pone el sol, dando un panorama perfecto de como es la ciudad durante la noche, además de

presentarnos a personajes entrañables con encomiendas muy singulares. Y aunque no lo parezca, esta es una cinta española que rompe con el paradigma de que las cintas de animación de calidad deben pertenecer a producciones japonesas o hollywoodenses.

El arranque del filme parece una delicada y ágil pieza muda, que nos remite a los juegos de nuestra infancia, para después presentarnos al protagonista de la trama, el pequeño Tim, un niño huérfano que cada noche combate su fobia a la oscuridad contemplando las estrellas, en especial a Adara, su estrella favorita.

Sin embargo, la tranquilidad de la noche se ve perturbada y Tim se da cuenta de ello, ya que mientras se encuentra sentado sobre el tejado del orfanato donde vive, ve caer del cielo a una pequeña y frágil estrella, entonces pudo darse cuenta de que algo no era como él imaginaba, de esta forma es como el fantástico mundo de Nocturna cobra vida y sus simpáticos habitantes van arrojando la evolución del niño en su lucha individual contra el temor a la falta de luz.

Los directores de esta cinta son Adrià García y Víctor Maldonado, además contaron con la colaboración de Teresa Vilardell en la creación del guión. Su propuesta es una nueva fábula infantil basada en el miedo a la oscuridad, por demás está decir que es una idea fresca, llena de creatividad e imaginación.



En palabras de los directores:

*“La oscuridad, es seguramente, uno de los miedos más universales. Aún no siendo un niño, uno no puede dejar de sentirse inquieto al quedar encerrado en una habitación oscura.*

*En la película hemos querido utilizar este concepto universal para crear una historia sin tiempo ni lugar, retomando el espíritu de los cuentos clásicos que se transmitían oralmente de padres a hijos; aquellas historias de Andersen o los hermanos Grimm, que generación tras generación siguen fascinando a los niños, historias que basan su contenido en un concepto simple y universal, que el niño entiende y asimila a través de ésta.*

*La película pretende, en clave de cuento moderno, acompañar al espectador en un viaje del que él mismo va a poder verse protagonista, y que debería servir para hacerle reflexionar y, ¿por qué no? asumir sus propios miedos, o superarlos”.*

Las buenas críticas llegaron y con éstas, el premio Goya a **“Mejor película de animación”** en 2007; como negar el gran trabajo de los directores y de todo el equipo creativo, que a lo largo de 4 años (tiempo que duró el rodaje) pusieron todo de su parte en este proyecto que cohabitó a nivel regional, nacional e internacional con artistas procedentes de muchos países, trabajos de animación en plataformas digitales de vanguardia, y una visión exquisita ante los contrastes de luz y oscuridad que conforman la parte artística de esta cinta.

Ahora ya conoces un poco más del universo imaginario de **Nocturna**, uno de los más recomendables filmes de animación española, que además te ayudará a descubrir grandes enigmas que guarda la noche y que seguramente, nunca hubieses imaginado.



Ficha Técnica

Título Original: Nocturna  
 Año: 2007  
 Duración: 80 Min.  
 País: España  
 Director: Adrià García, Víctor Maldonado  
 Guión: Adrià García, Víctor Maldonado, Teresa Vilardell  
 Música: Nicolás Errera  
 Productora: Filmax International  
 Género: Animación. Fantástico. Infantil

# Mundos imaginarios pintados con luz

por Juan Manuel López

El ser humano posee una imaginación infinita cuando de recrear el mundo se trata, basta con observar cualquiera de sus actividades artísticas para admirar la justificación que le da a su entorno; siempre se encuentra jugando con los componentes del universo y los hace propios al manipularlos entre sus manos, sobretodo cuando se conjunta con sus ideas, es entonces cuando el resultado que se aprecia suele ser verdaderamente impactante.

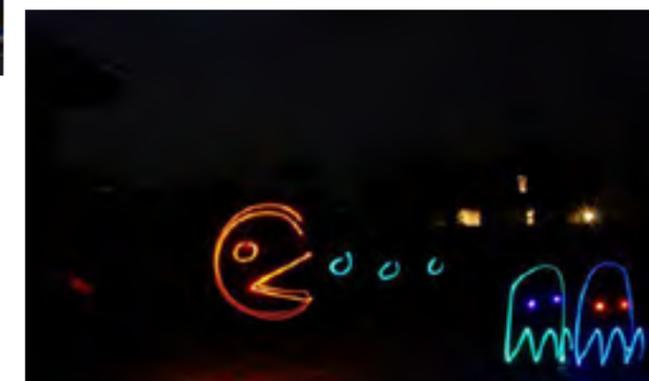
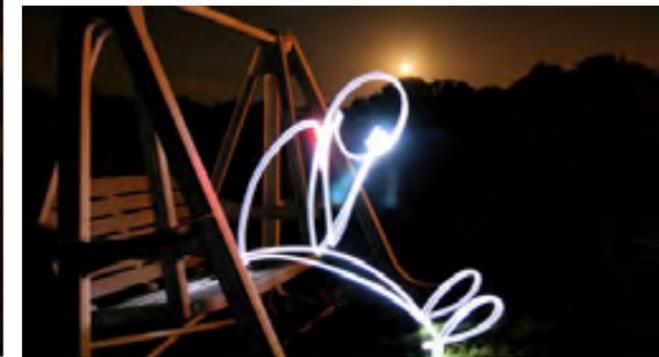


La luz es uno de los componentes más importantes del universo y también uno de los que el humano ha manipulado con gran facilidad, lo podemos observar en nuestra vida diaria al momento de prender y apagar un foco, al utilizar algún pigmento que refleje la luz o cuando retamos a la oscuridad con la pequeña flama de una vela, somos capaces incluso de guardar memorias impresas con luz, o mejor conocidas como fotografías.

La fotografía nos permite expresarnos, guardar momentos memorables, dar cuenta de lo que somos y de lo que hacemos; manipulamos la luz para explicar nuestro mundo, tanto el real como el imaginario, en conjunto con nuestras emociones y estados de ánimo.

Las nuevas técnicas emergentes de la fotografía son muy variadas, pero si hay alguna que nos muestra la manipulación de la luz en su máxima expresión es la conocida como "light graffiti" o pintar con luz, y se le llama así porque eso es exactamente lo que se hace mientras se toma la fotografía. Esta técnica es considerada por muchos fotógrafos como una novedosa y muy divertida forma de expresión creativa que puede generar resultados sumamente interesantes.

Sin embargo la técnica del "light graffiti" no es tan nueva como se podría pensar, ya que ésta ha existido desde 1914; uno de los primeros fotógrafos conocido en aplicarla fue Man Ray en 1935 para su serie "Space Writing", y a partir del descubrimiento de lo que se podía hacer jugando con la luz, muchos otros artistas comenzaron a experimentar con esta técnica.



En 1949, Pablo Picasso fue visitado por el bien conocido fotógrafo Gion Mili, destacado como un innovador de la iluminación fotográfica. Mili le mostró a Picasso algunas de sus fotografías de patinadores de hielo, a los cuales les había amarrado luces a sus patines, el resultado era impresionante; bajo esta fuente de inspiración Picasso comenzó a pintar figuras en el espacio con una pequeña linterna en un cuarto oscuro.

Esta serie es conocida como "Light Drawings" o "Dibujos de luz". Pero esta técnica no quedó sólo ahí, se reinventó y la tecnología fue parte aguas en su desarrollo, las cámaras fotográficas evolucionaron, llegó la época digital y con ésta las mejoras al proceso fotográfico para captar la luz y convertirla en imágenes.

La imaginación y la creatividad se convirtieron en las principales fuentes de inspiración para reconstruir historias, personajes y mundos ficticios conformados por líneas de luz, estos componentes son básicos para lograr imágenes maravillosas, mismas que hasta el día de hoy se siguen haciendo presentes en distintos blogs y exposiciones fotográficas.

Uno de los representantes del "light graffiti" contemporáneo es Michael Bosanko, quien cuenta con una nutrida galería de fotografías hechas con esta técnica. Su historia ante el descubrimiento de lo que era pintar con luz es mera casualidad, ya que comenta en la descripción de su blog que todo ocurrió al tratar de retratar la luna y se dio cuenta que lo había hecho mal porque movió la cámara del trípode, pero rápidamente descubrió que podía utilizar la luz de la luna para escribir una palabra, y fue así como comenzó a explorar más esta técnica que ahora maneja casi a la perfección.

En la galería expuesta en su página de internet (<http://www.michaelbosanko.com/>), se pueden apreciar distintas categorías en las que engloba su trabajo, las fuentes de luz que utiliza con mayor frecuencia son

linternas de colores, focos leds, antorchas o fuegos artificiales, etc. y por supuesto una cámara profesional que en modo manual permita regular la velocidad del obturador para tomar la fotografía.

Porsupuesto invitamos a los lectores de este artículo que le den clic a su página de internet y se podrán dar cuenta del estilo de este fotógrafo, así como su tan variada forma de retratar el mundo de una forma creativa, misma que le imprime a cada una de sus tomas. No se incluye parte de su galería en este artículo por derechos de autor.

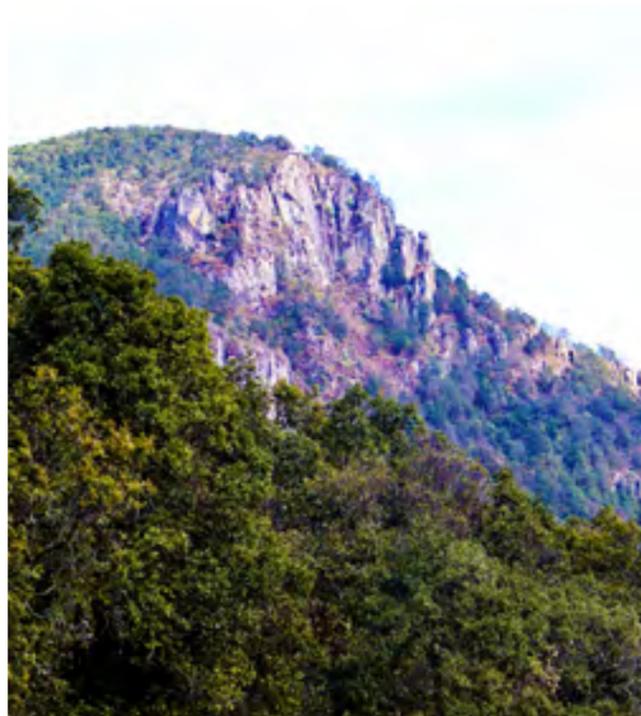
Para finalizar, cabe recalcar que esta técnica es la antítesis de la fotografía tradicional, ya que en esta técnica la cámara puede ser removida del trípode, y utilizada literalmente como si fuera una brocha; también, mediante el movimiento de la fuente de luz que se maneje, la luz puede ser utilizada para iluminar ciertas partes del objeto, o bien "pintar" por medio de la exposición directa de la luz ante el lente de la cámara.

Tomar una fotografía utilizando la técnica del "light graffiti" es un proceso sumamente divertido, al igual que hace que detones al 100% tu imaginación y creatividad, para obtener resultados que sorprenden a quienes los ven, y porque no decirlo, a veces, hasta a quien planea usar esta técnica.

# HUAMANGO

Paraje de vestigios de luz

Por Magaly Barcenás y  
José Luis Velasco



La conexión de la luz del sol con las distintas zonas arqueológicas existentes en México, son indispensables para su construcción. Pensar en Teotihuacán sin su pirámide del sol, o en este caso a Huamango sin relación con el solsticio de primavera es como negar la existencia de sus edificaciones, que sin importar sus dimensiones dan muestra del vínculo existente entre estos dos elementos.

Escondido entre los cerros del norte del Estado de México, y antesala de los peñascos que dan nombre al municipio de Acambay, Huamango es muestra de una cultura modesta ante la guerra pero de esplendor ante lo espiritual de sus tradiciones, un centro ceremonial que guarda contacto con la luz del sol, indicador del inicio de los procesos de siembra y cosecha de maíz.

Conoce más de este lugar representativo de la cultura otomí, rico en leyendas, historias y tradiciones ancestrales, que poco a poco irás descubriendo mientras lees este artículo.



## Recorrido guiado por el sol

Para llegar a este paraje otomí necesitas del entusiasmo por conocer la zona arqueológica de Huamango, decisión para emprender una caminata a cuestras, durante la cual podrás apreciar la naturaleza del lugar, así como la forma de vida acambayense y por último, pero no menos importante, sensibilidad para admirar el paisaje que ofrece estar cerca de los peñascos y la hermosa vista del valle de los espejos. Si despiertas con el alba, tendrás la oportunidad de ir a este centro ceremonial caminando, y aunque pareciera imposible pasar por los distintos caminos y veredas, recuerda que nuestros antepasados otomís lo hacían, siempre fijándose la meta de llegar a venerar a sus deidades.

Y si se preguntan ¿Por qué este lugar guarda conexión con el sol? la respuesta radica en que el fenómeno natural llamado solsticio de primavera, se hace presente en los primeros días de marzo, en donde la luz del sol pasa entremedio de un pilar desprendido de uno de los peñascos, al que también se le ha llamado “El Balcón del Diablo”, por lo imponente de su presencia.

Este fenómeno fue guía para construir el centro ceremonial otomí, ya que de igual forma, los primeros rayos de luz del sol se proyectan en las pirámides, y según nuestros antepasados, eran su calendario para saber en que momento se debía sembrar la semilla de maíz y de la misma forma, en que momento comenzar su cosecha.





## Centro ceremonial, político y de intercambio

Cabe mencionar que el terreno sobre el cual fue erigido Huamango no era apto para su construcción, sin embargo los antiguos habitantes resolvieron este problema mediante la nivelación del terreno, en donde acondicionaron amplias terrazas sobre las que construyeron sus basamentos piramidales, hechas de piedras unidas con lodo y revestidas de lajas cuatrapeadas.

Una vez que el sol les había mostrado el lugar donde debían construir su centro ceremonial, y los antiguos otomís habían acondicionado el terreno, encontraron la razón perfecta de su ubicación, y es que estar en esta altiplanicie les permitía vigilar los movimientos de pobladores y productos de las regiones occidente y norte.

Se supone que los habitantes mantenían relaciones de distinto tipo, principalmente de comercio, con sitios de la jerarquía de Tula y de algunos asentamientos de la región de Michoacán; esto se puede deducir por los vestigios encontrados, los cuales presentan una gran variedad de cerámica, por ello se piensa que pudo haber sido un centro de intercambio de la Mesa Central con el occidente. Probablemente también en este lugar se gestaban las decisiones políticas que beneficiaban o afectaban a todo el pueblo, ya que al estar en contacto directo con otras regiones, debían tener a alguien que comandara al pueblo a la superación y florecimiento de su cultura.

Así mismo Huamango es considerado un centro ceremonial, ya que ahí se realizaban ceremonias religiosas dedicadas a las deidades principales de los otomís, el Padre Viejo, dios asociado con el sol y el fuego; y la Madre Vieja, diosa relacionada con la luna y la tierra, creencias que aún perduran. Huamango se



## Leyendas del origen de un vigilante solitario

caracteriza por ser hermoso y apacible, pero también esta lleno de interesantes leyendas. La creencia local es que fueron los otomís quienes ocuparon este asentamiento mucho antes de que las huestes mexicas lo conquistaran y lo hicieran tributario.

Sin embargo, la leyenda más repetida dice:

*“Que en un principio el lugar fue construido y habitado por los toltecas de Tula y posteriormente habitado por los otomís durante mucho tiempo. Después de un terremoto, los habitantes de Huamango salieron del sitio y se mudaron a un lugar llamado Dongú, donde formaron un nuevo centro. Más tarde se trasladaron a lo que hoy se conoce como Acambay”.*

Por esta última leyenda los habitantes directos de la región, se saben descendientes de los constructores de Huamango y por esta razón es que cuidan y atienden el lugar, tanto como a sus costumbres otomís.



# Huamango Colonial

Al ser un centro donde se congregaba una gran cantidad de personas, Huamango fue el lugar perfecto para que a la llegada de los españoles se convirtiera en el centro de la enseñanza del cristianismo.

Dentro del sitio arqueológico se encuentra una capilla, justo frente a la estructura principal, fue construida para demostrar que la religión cristiana había llegado para quedarse y en la que los frailes franciscanos de Aculco llevaron una imagen de San Miguel, de este modo es que se quedó como el santo patrón de la capilla del municipio de Acambay.

Fue así como este gran centro ceremonial fue restando importancia a sus deidades otomís y sobreponiendo las cristianas, a la vez comenzaron a deshabitar el lugar, movilizándose a lo que hoy conocemos como el centro de Acambay.

## El descubrimiento de la Zona Arqueológica de Huamango

Como era de suponerse al ser abandonado por sus habitantes, Huamango se cubrió de tierra, la hierba escondió los vestigios que antes formaban parte de la gloriosa cultura otomí y quedó condenado a convertirse en terrenos de cultivo, en donde la gente sembraba trigo, cebada y maíz.

Sin embargo, tiempo después se realizó una exploración de este sitio, durante el mes de noviembre de 1976 y hasta el mes de junio de 1977, como resultado de estas investigaciones, se liberaron los edificios que conformaron este sitio,



en los que figuran el palacio, el altar, el templo del guerrero, el área residencial y un conjunto de plataformas habitacionales.

Hasta el día de hoy, la zona arqueológica de Huamango sigue teniendo un gran realce a nivel estatal y nacional, ejemplo de ello, es que en este lugar es donde se da inicio al Festival del Quinto Sol en el Estado de México, el cual tiene lugar en los primeros días de marzo.

Durante la apertura de este festival, en Huamango se realiza una ceremonia en la que participan distintos municipios en una danza conjunta, también se santiguan las semillas que se sembrarán en ese año, ofreciéndolas a los cuatro puntos cardinales y a cada una de las deidades otomís, y por último, se prende el fuego nuevo, el cual debe perdurar hasta que se de el cierre del festival.

## Una despedida y un grato recuerdo

La paz que el lugar ofrece es indescriptible, el sonido del viento acariciando los árboles y la caminata sobre hojas secas producen un estado de armonía total que hacen de la visita una experiencia para recordar.

Una vez que nuestro espíritu está tranquilo y reposado, despedirse de Huamango es haber conocido y redescubierto a nuestro maravilloso país, entendiendo que sólo basta recorrer alguna vereda o camino para encontrar muestras de la sorprendente cultura mexicana.



# Luis Juárez

## Cantante de señas

Algunas veces las personas nos limitamos, creemos que no podemos hacer algunas cosas, nos programamos mentalmente para negar nuestras habilidades; sin embargo existe gente que a pesar de que todo parezca no tener sentido, buscan una opción para hacer lo que siempre les ha gustado y les apasiona en la vida, muestra de ello son los cantantes de señas, que a pesar de no poder escuchar la música, tienen la sensibilidad para entenderla y transmitirla a personas como nosotros.

Cuando tuvimos la oportunidad de ver el canal de YouTube de LSM (Lengua de Señas Mexicanas) y a sus cantantes nos emocionó el que pudiesen sentir y amar la música con tal intensidad que pueden transmitirlo a las demás personas, y que además lo disfrutaban tanto como cualquiera de los que puedan apreciar sus vídeos, sin importar que comprendamos o no el lenguaje de señas.

Entre los cantantes de señas que pertenecen al LSM, tuvimos la oportunidad de conocer y platicar con Luis Juárez, un joven que además de ser un gran cantante de señas, también es una gran persona, comprometido con su condición y la gente con la que comparte este sueño.

**Hola, mucho gusto y un gran placer platicar contigo, conocer quién eres y la hermosa actividad que haces. Nos puedes platicar más de ti y de tu esencia como persona.**

*Soy un chico que nació con hipoacusia en ambos oídos lo que me hizo ser más sensible en otros sentidos, y me hizo sentir la música de una manera más profunda. Mi esencia como persona es ser sensible a las necesidades de las personas que me rodean, en especial por quienes tienen alguna discapacidad. Siempre tengo esa necesidad de ayudar a los demás, porque considero que todos necesitamos de todos, sin importar la condición.*



**Luego entonces ¿De dónde surge la idea de pertenecer a LSM? Que supongo significa Lengua de Señas Mexicana.**

*LSM, significa Lengua de Señas Mexicana y con la LSM fue casual. De niño tuve que dejar dos de las tres escuelas a donde asistía debido a la sobrecarga de trabajo que tenía, razón por la que no aprendí la lengua desde pequeño. Al ser adolescente encontré a una compañera sorda que conocí en mi infancia, ella me invitó al grupo de sordos que aprendía y se comunicaba con la LSM, en ese momento la aprendí y poco a poco me fui desarrollando en la sorda ciudad donde vivo, fui creando redes de amistad, conocí al profesor Gilberto Alvarado Ocegüera, presidente de la Asociación de Cultura y Educación para sordos de Estado de México A.C. quien me enseñó y me dio la oportunidad de enseñar esta lengua.*

**Nos podrías compartir algunos de los retos que como persona sordomuda has tenido que pasar.**

*Los retos que he vivido se me han presentado desde que era niño cuando mi mamá me llevaba desde temprano a tres escuelas durante el día, donde me relacionaba con niños sordos y también con oyentes.*

*Otro de mis retos fue haber crecido en un entorno normal de hablante donde muchas veces no me enteraba de los problemas o las alegrías que se presentaban en mi familia, en la escuela o en cualquier lugar. Pero que después me ayudaron para integrarme y no darme por vencido.*

**¿De dónde surge esta necesidad de ser cantante de señas?**

*Es más que nada un gusto, el cual descubrí en mi adolescencia, cuando soñaba con ser actor de teatro, modelo y cantante.*

*En el 2012 llegué a ser el presidente de la Comisión de Jóvenes Sordos del Estado de México, donde se impulsa a los jóvenes sordos del Estado de México a involucrarse en actividades deportivas, artísticas y recreativas con el objetivo de aprender y utilizar la LSM.*

¿Cómo consideras a la música?, ¿Qué es lo que más te atrae de ella? Y ¿Cómo es que transmites el mensaje a las demás personas?

*Para mí la música se siente en todo el cuerpo, me transmite alegría y me gusta transmitir ese sentimiento porque sé que puedo ayudar a otros sordos a sentir la música y que la discapacidad que tenemos no nos limita a sentir la vibración de la música.*



Consideras que lo que haces (cantar con lenguaje de señas), está contribuyendo a que la gente seamos más empáticos, tolerantes y de esta forma se disminuya la discriminación a personas con discapacidades. Sabemos que hablar de discapacidades no es lo más correcto, pero, sirve para referenciar a lo que me refiero (espero no ofenderte).

*Espero que el canto que interpreto con LSM sensibilice a cualquier persona para que sea capaz de comprender que existen otras formas de sentir, para que sean más abiertos y tolerantes hacia la cultura sorda.*

*Y se ha debatido (discutido) mucho sobre el tema, pero el termino correcto es "Personas con Discapacidad"*

**Además de cantar, alguna vez has escrito alguna canción.**

*No he escrito ninguna canción hasta este momento pero sería una buena experiencia.*

**E igual, alguna vez has participado en algunas muestras artísticas que sean dirigidas a personas sordomudas, y de esta forma compartir la pasión que tienes por la música y el arte**

*Sí, he participado en varias presentaciones, encuentros y conciertos en Lengua de Señas Mexicana con el apoyo de diferentes delegaciones del Distrito Federal como Tlalpan, Xochimilco y Cuauhtémoc.*

¿Cuáles son los retos a los que día a día se enfrenta Luis?, y ¿Cuáles son las metas y objetivos que te has planteado a futuro?

*En el primer mes de este año me diagnosticaron cáncer, así que mi mayor reto es vencer al cáncer con la ayuda de Dios.*

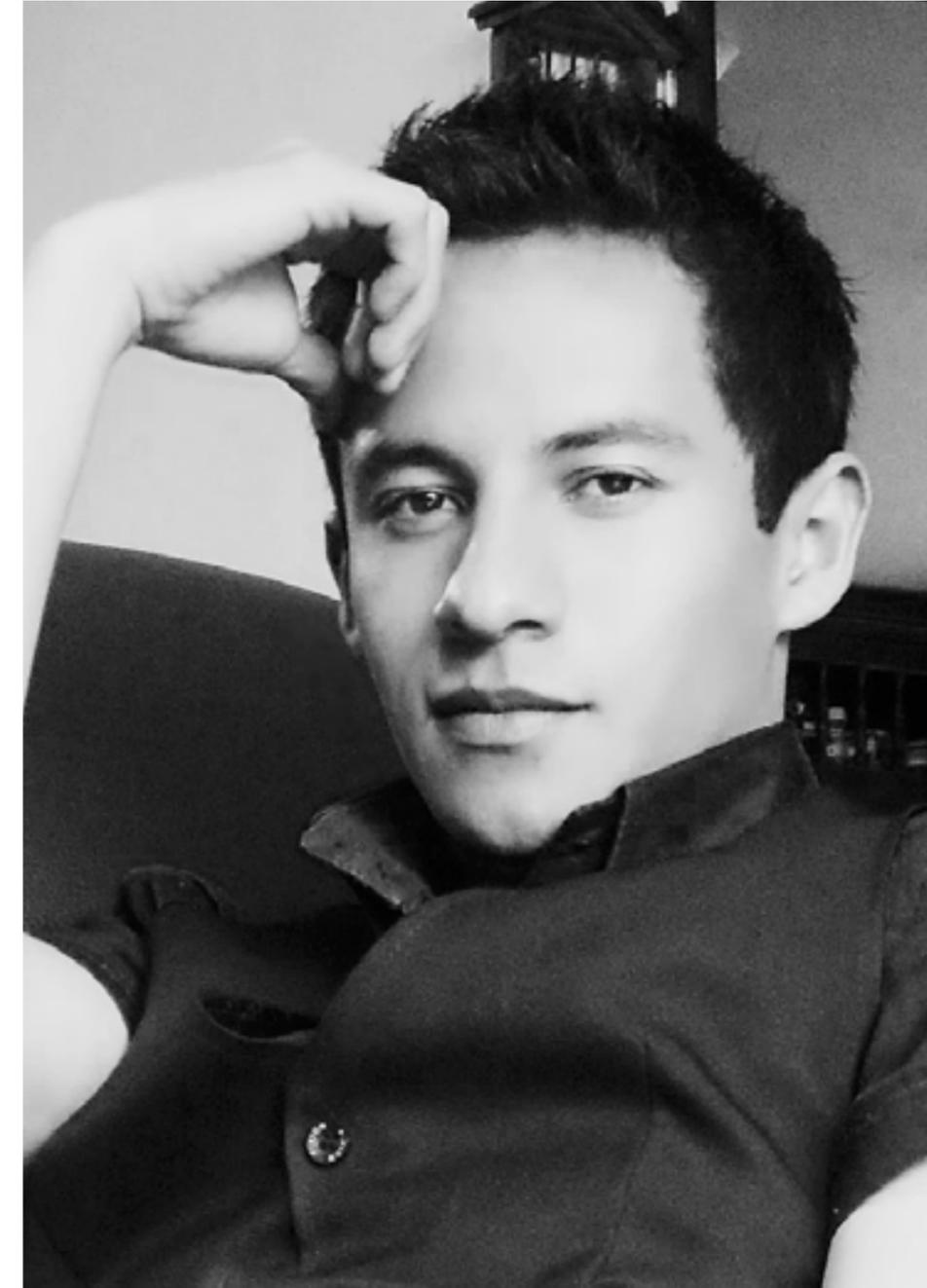
*Mi meta es ser un Famoso Cantante en Lengua de Señas Mexicana y actuar en obras de teatro.*

*Mis objetivos se encaminan hacia la enseñanza de la LSM en niños y jóvenes para que se sientan parte de esta comunidad que la Lengua de Señas Mexicana ha crecido y sepan que no están solos y que pueden cumplir sus sueños con esfuerzo y valor.*

Ha sido un placer tener esta entrevista contigo, y una vez más recalco mi admiración ante ti. Muchas felicidades por el trabajo que haces y esperemos que inspiré a muchas más personas para hacer lo que quieren, sabiendo que no hay límites ni obstáculos que nos detengan.

*Muchas gracias, e invito a todas las personas a que se sensibilicen ante las personas con alguna discapacidad, no importa la que sea, siempre hay que tener respeto, evitar las burlas y siempre ayudarnos unos a otros, porque ese es el objetivo de la sociedad, apoyarnos para superarnos.*

A pesar de que gran parte de la sociedad no conocemos el lenguaje de señas, la sensibilidad que sus cantantes nos comparten nos hace ser empáticos con su actividad, admirarlos y tener admiración ante sus actividades. Vean en youtube los vídeos de cantantes sordomudos con lenguaje de señas.



# ¿Hay vida, antes del primer Café?

Por Wendolyn Monrroy Pérez

¿Quién no ha tomado café alguna vez? Quien lo ha hecho sabe que una o dos tazas pueden hacer que uno se sienta más despierto, eufórico, alerta y capaz de concentrarse, esto es porque eventualmente el café tiende a desplegar ciertas capacidades cognitivas debido al efecto estimulante que la cafeína surte dentro del sistema nervioso, lo que hace que tus ideas, las mías, las de un estudiante, las de un diseñador en su oficina, las de un científico en su laboratorio o las de cualquiera estén siempre iluminadas.

## Orígenes del café: las cabras fueron las primeras en sentir sus efectos

Según la ICO (International Coffee Organization) el café pertenece a la familia botánica Rubiaceae, la cual alberga alrededor de 500 géneros y más de 6000 especies, así mismo es una planta proveniente de África, específicamente de Etiopía, donde dice la leyenda que un pastor etíope observó a sus cabras comer los frutos rojizos de un arbusto y llegada la noche el rebaño en lugar de dormir aún tenía energía y ligereza, lo cual llevo al descubrimiento de las propiedades del café.

A partir de entonces este fruto fue utilizado como infusión por monjes y pastores, el secreto pasó a los árabes debido a su cercanía con Etiopía y éstos celosamente crearon una política de no exportación de granos fértiles fuera de su país evitando que la propagación de la planta, sin embargo fueron los holandeses (principales consumidores de café a nivel mundial) quienes lograron cultivos exitosos en la India, les siguió Indonesia y así inició su expansión y consumo por Asia y Europa hasta que finalmente llegó a América.



Actualmente el café es una de las bebidas energizantes naturales más comunes en todo el mundo, seguido del té y del chocolate; tal como sabemos el grano de café es la semilla de la planta que lleva por nombre cafeto, este grano se ha de tostar y/o moler para posteriormente ser hervido preferentemente en agua, hay quienes prefieren agregar algún aroma o ingrediente extra como la canela, el chocolate, miel, la vainilla, etc., o simplemente un endulzante para mejorar su sabor, de esta manera el brebaje está listo para ser tomado, aunque el café no sólo puede ser consumido en infusiones también se puede ver en caramelos, licores, pan, pasteles, refrescos, e infinidad de productos.

## La ruta de lo misterioso: Chocolata de origen mesoamericano y café de origen africano

Curiosamente el cacao planta de origen Mesoamericano de donde se extrae el chocolate tiene sus principales países productores en África y Asia, siendo estos Costa de Marfil, Ghana, Indonesia, Camerún, Malasia y Nigeria; lo contrario al café, originario de África y cuyos países productores más importantes pertenecen a Mesoamérica, como lo son Colombia, Brasil, Perú, Guatemala, México y Jamaica, siendo éste último el país que posee el café más caro y famoso en el mundo, cultivado y cosechado en las Blue Mountains.



## La ruta de lo inexplicable: Producimos pero no consumimos

Según datos publicados en 2012 por la CAFESCA (la única fábrica de café liofilizado en México y Centroamérica) México es uno de los 10 principales países productores y exportadores de café a nivel mundial, también somos el onceavo en producción mundial de cacao, sin embargo no somos un país consumidor de estos productos, a pesar de eso en México sí somos consumidores de bebidas energéticas; de acuerdo con el reporte anual 2012 de The Coca-Cola Company, México se ubica como el principal consumidor de Coca Cola per cápita, Argentina ocupa el 2do lugar y Brasil el 3ro, lo cual es completamente paradójico.





## La ruta del sabor: Beneficios de tomar café

El consumo de café ha sido blanco de críticas y tabúes todo el tiempo, se cree que consumir café provoca cáncer y gastritis, da dolor de cabeza, daña el hígado, da caries, oscurece los dientes etc., sin embargo, la mayoría de esas creencias son falsas.

Según la maestra en nutrición clínica Verónica Berentsen Edelmam tomar alrededor de 4 tazas de café al día, ayuda a prevenir el cáncer rectal, hepático y cirrosis. Por otra parte está comprobado que tomar café ayuda a la oxigenación del cuerpo y mejora tu circulación sanguínea, por tanto ayuda a reducir los dolores de cabeza y fortalece el sistema inmunológico.

El café también es considerado un desintoxicante natural ya que contiene antioxidantes y fitonutrientes, por otro lado una dosis pequeña de esta sustancia provee de energía y vigor a su consumidor, es a su vez antidepresivo y fomenta la longevidad.

Aunque no es fácil de olvidar que el café es considerado por muchos como una droga socialmente aceptada, son indisputables sus efectos y propiedades médicas, así que los mexicanos deberían aprovechar que el café se cultiva en gran parte del país (Chiapas, Veracruz, Puebla, Oaxaca, Guerrero, Hidalgo, San Luis Potosí, Nayarit, Colima, Jalisco, Querétaro y Tabasco) e iniciar su consumo de una forma moderada y consiente.

# 12 aromas, un café

1. **Aroma de mujer:** 45ml café Exprés, 15ml licor de café, canela en polvo. En taza de café de 60ml se cuele el Exprés, se agrega el licor de café y se espolvorea con una pizca de canela. Se sirve con azucarera y especiero con canela en polvo.



2. **Bembita bombón.** 45ml café Exprés, 30ml licor de cacao, canela en polvo, gotas de limón, azúcar. En taza de 90ml se cuele el Exprés y se agrega el licor de cacao, se agregan de 2 a 5 gotas de limón y se mezcla con cucharita. Se espolvorea con una pizca de canela en polvo y se sirve con azucarera.

3. **Bombón:** 45ml café Exprés, 15gr leche condensada, palito de canela. En copa de 2oz se vierte el café Exprés en la copa caliente y se añade la leche condensada. Se remueve con palito de canela.



4. **Diablo caliente:** 45ml café Exprés, 45ml crema de vié, salsa picante, palito de canela. En copa caliente de vino blanco (4oz.) se sirve el café Exprés acabado de hacer, se agrega la crema y se mezcla con el palito de canela. Se agregan gotas de salsa picante (hot sauce) a base de ají o chile.

5. **Café a la llama:** 45ml café Exprés, 30ml ron carta blanca, 1 cucharadita de azúcar. En taza de 90ml se cuele el Express y se endulza. En un cucharón se vierte el ron y se flamea pasándolo a la taza sin que se apague.

6.

**Café napolitano:** 45ml café Exprés, 45ml brandy, crema de leche batida, canela en polvo, azúcar. En taza de café con leche caliente, el café Exprés endulzado, agregar brandy caliente, decorar con la crema de leche batida y espolvorear con la canela en polvo.

7.

**Cappuccino.** 45ml café Exprés, 45ml leche entera, chocolate o canela en polvo, azúcar. En la taza de 90ml se cuele el café Exprés, se le añade la leche espumada al vapor, se espolvorea con canela en polvo o chocolate. El consumidor endulza al gusto. Se puede también espumar en batidora la leche hirviendo.

8.

**Cortadito habanero** 45ml café Exprés, 45ml leche caliente, azúcar. En taza de 90ml se cuele el Exprés, se agrega la leche (caliente o al tiempo, a gusto), se endulza al gusto.

9.

**Cortadito montañés.** 1cda polvo de café molido fino, 60ml de leche hirviendo, azúcar prieta o miel. En taza de 90ml se vierte el polvo de café, se agrega la leche hirviendo, se endulza con miel o azúcar prieta. Se deja reposar.

10.

**Cortadito sweet heart:** 45ml café Exprés, 50ml de leche condensada. En taza de 90ml se cuele el Exprés. Se agrega la leche condensada y se revuelve.



11.

**Diablé:** 1cda de polvo de café molido fino, 60ml agua hirviendo, 30ml aguardiente de caña, ginebra o whisky, azúcar. En taza alta de 90ml se vierte el polvo de café, se agrega agua hirviendo y se endulza. En cuchara flameada la bebida y se vierte en la taza sin que se apague. Se deja apagar o se ahoga con servilleta. Se deja reposar y se bebe. En Europa se ha generalizado su preparación con brandy.

12.

**Brazilia:** 45ml café Exprés, 20ml de leche caliente, 30ml de ron añejo, 40gr chocolate en polvo, 1cda crema de leche, 2 cdas azúcar, 1 pizca canela en polvo. En taza caliente de café con leche, se cuele el Exprés, en el que se derrite suavemente el chocolate, se añade el azúcar, la leche y la canela, mezclando todo. Por último se agrega el ron.

# Meditación, el camino hacia la iluminación

*“La meditación, según yo y mi religión tiene todo el espacio, toda la existencia disponible. Tú eres el que observa, puedes observar toda la escena. No hay ningún esfuerzo en concentrarse en nada, no hay ningún esfuerzo por contemplar nada, tú no estás haciendo todas estas cosas; simplemente estas observando; simplemente consiente.”*

Osho

Por Tania Guzmán

Hace un par de años hemos comenzado a oír en programas de televisión, radio y medios impresos sobre la relajación o meditación, palabra que tal vez muchos no conozcamos a profundidad, podría decir que la mayoría hacemos la pregunta obligada ¿Qué es la meditación? ¿De qué se trata?, ¿a qué se refiere?, ¿cuál es su verdadera función?, sus características básicas y sus beneficios. Si tú como yo, tienes la curiosidad de conocer esta legendaria técnica te invito a que descubramos juntos sus misterios.

A lo largo de la historia han surgido gran variedad de términos para explicar que es la meditación, como por ejemplo en china la llaman chan, en Japón Zen, en el idioma pali jhana, en Inglaterra la llaman dhyana, cada una de estas palabras se suelen usar como sinónimo de meditación.

Pero ¿Qué es la meditación? La meditación es el estado de conciencia que se necesita para que nuestra mente se libere de cualquier pensamiento experimentando calma y tranquilidad, al libéranos de ciertos pensamientos que transcurren por nuestra cabeza, se logra vivir en el presente y logramos conectarnos con nuestra luz interior, una fuente de energía que permanece dentro de nuestro ser y que aún no hemos descubierto.



Se ha comprobado que al practicar la meditación trae varios beneficios a nuestra salud, entre ellos evitar la enfermedad y el estrés, padecimiento que en la actualidad afecta a la sociedad. Usualmente se confunde a la meditación con técnicas de relajación, visualización, concentración y contemplación, estas últimas son dos herramientas que están ligadas a la meditación, pero separadas, cada una se centra en una función distinta, es decir la concentración se enfoca en un punto y como más te concentras puedes indagar más y más sobre cierto objeto.

Haciendo una metáfora, se puede entender que la concentración actúa como los rayos del sol; cuando tienes una lupa y la direccionas con los rayos del sol, estos se concentran en un punto y creas fuego; cada rayo por sí mismo, no puede crear fuego por que se encuentran difusos unos de otros, pero cuando existe la concentración los rayos se juntan en un punto y cuando varios rayos se unen tienen la fuerza suficiente para crear fuego.





La concentración tiene la misma cualidad, cuando centras todos tus pensamientos en uno, podrás indagar profundamente en los misterios que estos encierran y así podrás resolverlos.

La segunda herramienta es la contemplación que en caso contrario a la concentración, esta es más libre, más difusa, nuestros pensamientos pueden ir de uno a otro, por ejemplo, cuando contemplas la belleza... hay miles de lugares u objetos que son bellos, tu pensamiento va de un objeto bello a otro. La contemplación es una concentración más amplia, no se limita a un punto, pero pertenece en el mismo tema, en este caso la belleza, cuando te mueves dentro de la misma temática tu mente también se mueve de acuerdo a tus experiencias, recuerdos y circunstancias.

En el caso de la meditación requiere práctica y paciencia, pero nunca un esfuerzo excesivo físico o mental. La meditación se puede practicar en movimiento o en completa calma, algunos otros prefieren moverse al ritmo de la música, pero lo único común, es que cada quien se concentra en buscar el silencio interno, donde la persona se centra en el presente sin ninguna distracción.

El objetivo principal de la meditación es pacificar y mantener calmada a la mente, poco a poco descubriremos paz y serenidad dentro de nuestro ser, a tal grado de que se disfruta de la felicidad, la alegría e incluso en situaciones adversas se estará mejor preparado para resolver el problema con una buena actitud. Cuando la mente se encuentra en calma se es posible liberarse de preocupaciones y angustias que son los principales padecimientos que la alteran y como consecuencia se es más voluble a cambiar el estado de ánimo ante circunstancias externas.

Cuando se practica la meditación se aprende a crear un espacio en nuestro interior que permite brindar flexibilidad y claridad a nuestros pensamientos y con ello se es posible controlar a nuestra mente ante situaciones ajenas a nosotros sin temer que estos puedan alterar nuestra actitud o estado de ánimo. Con la práctica se logra tener equilibrio y estabilidad mental que permite estar en un estado permanente de felicidad a tal grado de tener la capacidad de erradicar las perturbaciones mentales, que son la fuente de todos nuestros problemas y sufrimientos, hasta llegar al punto de sentirnos liberados, a este estado se suele llamar "nirvana" el estado de liberación que nos permitirá sentir paz y tranquilidad todos los días de nuestra vida.

## Aprendiendo a meditar

Una vez que hemos conocido los fundamentos básicos de la meditación es hora de conocer como poder iniciarnos en esta disciplina. Para ello es necesario guiarnos de los siguientes pasos:

**1.** Elige ropa cómoda y busca un lugar reservado. Asegúrate de no ser interrumpido por el teléfono, visitas o alguien de la familia.

**2.** Comienza con tres minutos de respiración hasta que tu cuerpo y mente estén relajados. Para desarrollar este punto necesitamos, estar en una posición cómoda, puedes estar sentado con las piernas cruzadas o en una silla con la espalda recta y las manos sobre las rodillas o cualquier otra posición en el que te sientas más cómodo, mantenemos los ojos entreabiertos enfocando nuestra atención en nuestra respiración.

Respetamos la forma natural de nuestra respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, siempre procurando no forzarla. Enfocamos nuestra atención en la sensación que produce la entrada y salida del aire por nuestra nariz y boca tratando de olvidar todos los pensamientos de nuestra mente.

**5.** Practica todos los días por diez o quince minutos. Agrega dos minutos de práctica por cada semana que completes. Estos pasos requieren de mucha paciencia, pero poco a poco con la práctica nuestras distracciones se irán desvaneciendo y experimentaremos una sensación de serenidad y relajación. Si practicamos por lo menos una vez al día, seremos capaces de reducir el estrés, sabremos manejar las situaciones difíciles, nos sentiremos más cerca de los demás, seremos más atentos y nuestras relaciones con amigos, familia y compañeros mejoraran.

Date la oportunidad de probar la meditación, cuando llegue el momento adecuado y estés relajado, se lanzara sobre ti, y una vez que la meditación forme parte de ti, nunca se ira.



**3.** Prende una vela y ponla al frente, a una distancia de uno o dos pies. Empiece a meditar concentrándose en la llama. No pienses ni mires nada en particular, sólo céntrate en la llama. (Si tus ojos no se adaptan o te molesta la luz, reemplaza la vela con un vaso de agua.)

**4.** Si descubrimos que nuestra mente se distrae y vaga tras pensamientos e ideas, contemplemos estos pensamientos por un segundo y luego los dejaremos de lado y una vez más debemos de concentrarnos en la respiración. Repetiremos este proceso tantas veces como haga falta hasta que la mente solo se enfoque en la respiración, en la luz de la vela o en el vaso con agua.

# Figuras ocultas en lámparas de papel

Por Juan Manuel López y Tania Guzmán

La iluminación tenue es una de las características más importantes para crear distintas emociones dentro de una habitación o en cualquier espacio, la luz de las lámparas son un factor importante para recrear una velada romántica, o pueden ayudar a que un lugar tenga la sensación de ser misterioso o lúgubre.

En esta ocasión aprenderemos a hacer lámparas que además de ayudarnos a lograr estos efectos de iluminación, cuentan con figuras o mensajes ocultos visibles sólo cuando tienen una fuente de luz. Es una manera original, rápida y con el uso de pocos materiales que te ayudarán con la decoración de esa ocasión especial.



¡Manos a la obra!

## Materiales



# Proceso

**Paso 1:** recorta la plantilla con el mensaje o figura que hayas elegido, esto lo debes hacer con el cutter exacto para que sea más preciso y tengas una imagen mejor delineada



**Paso 2:** una vez que este completamente delineada, quita los restos de papel que costaste para crear la pantalla por la que pasará la luz.



**Paso 3:** coloca la pantalla sobre la hoja de color, dependerá de la figura o mensaje que desees que se pueda observar, en este caso nuestra pantalla es el logo de entropía y por ello lo colocamos al centro, pero tú lo puedes colocar en distintas partes, dependerá de tu creatividad. Asegura tu pantalla con la cinta adhesiva, de esta forma no se moverá en el futuro

**Paso 4:** coloca la pantalla entre dos hojas blancas, esto con el fin de ocultar el mensaje, siempre cuida que pase bien la luz entre la pantalla y las hojas, de esta forma sabrás si se iluminará correctamente el mensaje o figura ocultos.



**Paso 5:** asegura las hojas blancas con un poco de pegamento liquido, o en su defecto con la cinta adhesiva.



**Paso 8:** ahora si, dale la forma cilíndrica, te será más fácil si seguiste el paso anterior, sino, no te preocupes, hazlo con calma y tratando de no doblar demasiado el papel.



**Paso 6:** utiliza la pantalla como una pestaña para que se le pueda dar forma cilíndrica a la lámpara

Ahora ya podrás encender tu lámpara y descubrirás el mensaje oculto. Esperamos que esta idea te haya sido muy útil y que explores tu imaginación para realizar una tú, con creatividad y sobretodo, dependerá mucho de la ocasión para la que quieras utilizarla. Si realizaste alguna lámpara parecida a la nuestra, comparte una fotografía con nosotros. **Recuerden que Entropía esta hecho por todos, y siempre está iluminando tus ideas.**

**Paso 9:** coloca dentro del cilindro la instalación con el foco, asegúrala con un poco de alambre galvanizado, o en su defecto con una base de madera.



entropía