

# entr:ö:pía





#### Director General

Juan Manuel López Cruz  
Lic. en Com.

#### Diseñadora Gráfica

Tania Guzmán Onofre

#### Personaje Entrevistado

Otilia Portillo Padua  
Directora de Cine

#### Colaboradores

Cynthia Velázquez González

Wendolyn Monroy

Alexis Flores

Areli García

Roberto Aguilon Reyes

DarkSmall

#### Contacto

Cel: 712 14 71 977  
712 10 04 612

[entropiarevista@outlook.es](mailto:entropiarevista@outlook.es)

[www.entropiarevista.weebly.com](http://www.entropiarevista.weebly.com)

Registro en proceso

# Febrero

## el mes más romántico del año

Febrero es el mes más esperado por los enamorados y no tan enamorados, pues es la época del año que florece el amor y la oportunidad para quererte, aceptarte, tenerte paciencia y por qué no retarte a cumplir nuevos objetivos. En esta edición Entropía hace un homenaje al amor y al romance en cada una de sus expresiones con su rica variedad.

Comenzamos con **Dato Curioso**, en cuya sección abordamos el origen del día de San Valentín, explicando las hazañas que un hombre tuvo que realizar para defender al amor verdadero, además conoceremos la leyenda del Callejón del Beso y la historia de Eros, un dios que hoy en día es un icono de esta fecha romántica.

En **Bazar Cultural** hablaremos de un extraño y mágico hilo que une las almas gemelas que están destinadas a encontrarse, no importando el tiempo o distancia al final siempre estarán unidas. También hablaremos del tiempo y algunas fascinantes formas que se usaron para medir las horas y que con el paso de los años la tecnología nos ofrece una nueva forma de medir el tiempo.

En **El Mejor Lugar** te presentamos a Valle de Bravo que sin duda es uno de los lugares en el que puedes pasar una hermosa velada romántica, acompañada de relajación y adrenalina en cada uno de sus bellos paisajes.

En esta octava edición, nuestra sección **Conozcamos a** se viste de gala al presentar a la talentosa Directora de Cine, Otilia Portillo Padua, quien ha marcado no sólo al cine mexicano contemporáneo, sino que ha motivado a la reflexión a todo aquel que ha tenido la oportunidad de ver su trabajo, cambiando la visión que se tiene del amor y a la vez

da una lección de vida.

Si de romanticismo hablamos **Círculo de Sabor** no se queda atrás, ya que te comparte la receta de unas brochetas de fresa con chocolate y unas ricas trufas de chocolate, ideales para sorprender a esa persona especial.

El mes de febrero es uno de los más interesantes del año, porque en esta fecha aumentan el número de abrazos que damos a las personas que queremos, es por eso que en **Armonía** te explica los beneficios de recibir y dar abrazos.

Para algunos esta fecha se convierte en un dolor de cabeza al no saber que obsequiar al novio, a la novia o a los amigos, es por eso que en **¿Qué hago hoy?** Elaboraremos una botella de deseos en la que podrás guardar aquellas palabras de agradecimiento, frases de amor, convirtiéndolo en un detalle original y lleno de afecto.

Por último en nuestra nueva sección **Expresarte** te presentamos una bella historia de amor llena de magia y reflexión así como algunos poemas que podrás utilizar este 14 de febrero que sin duda te llegaran al alma. Recuerda que esta sección te da la oportunidad de compartir con nosotros tus habilidades literarias y artísticas, así que no dejes pasar esta oportunidad y ámate a difundir tu trabajo.

En estas fechas amor y romanticismo Entropía te da sus mejores deseos para que disfrutes de la pasión que se vive en este mes, esperando que la octava edición sea de tu total agrado y les ayude a divertirse este 14 de Febrero. Gracias por permitirnos seguir **iluminando tus ideas**.



**San Valentín:  
Defensor del amor  
verdadero**  
*Por Cynthia Velázquez*



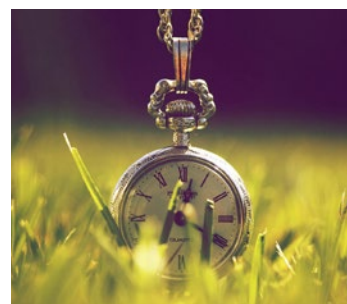
**Romance que se  
sella con un beso de  
amor**  
*Por Alexis Flores*



**Cupido: Guardian  
del amor**  
*Por Tania Guzmán*



**La leyenda del  
hilo rojo del  
destino**  
*Por Juan Manuel López*



**Fascinantes formas  
de medir las horas**  
*Por Wendolyn Monroy*



**Valle de Bravo,  
adrenalina,  
relajación y una  
velada romántica  
junto al lago.**  
*Por Juan Manuel López*



**Otilia Portillo Padua**  
**Directora de Cine**



**Chocolate:  
un postre para  
enamorar**



**Brochetas de  
chocolate**



**Trufas de chocolate**  
*Por Tania Guzmán*



**¡El poder de la  
abrazo terapia!**  
*Por Areli García*



**Botella de los  
deseos**  
*Por Tania Guzmán*



**El desafortunado  
destino de jana**  
*Por Juan Manuel López*

*Por Juan Manuel López*

**Frase**

*Por Roberto Aguilon  
Reyes*

**Poemas varios**

*Por Darksmall*



fix3000.com

# San Valentín

## Defensor del amor verdadero

Por Cynthia Velázquez González

**E**l 14 de febrero es una fecha que no puede pasar desapercibida, ya que se inundan las calles con ese enigmático sentimiento llamado amor; las parejas de novios caminan por las banquetas como peces mansos, llevando rosas, chocolates y globos con leyendas que demuestran su enamoramiento, en pocas palabras, es una fecha en donde lo último que se espera es que alguien esté triste o solo.

Sin embargo, el origen de esta celebración se remonta hacia el siglo III, en Roma, la cual está basada en una leyenda que cuenta la emotiva historia de un sacerdote que desafió las órdenes del emperador romano Claudius Aurelius Marcus Gothicus, o también llamado Claudio II, quien había prohibido la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque a su entender los solteros sin familia y con menos ataduras eran mejores soldados.

Entonces el sacerdote San Valentín consideró que el decreto era injusto y en secreto celebraba matrimonios para jóvenes enamorados, creyendo en ese sentimiento puro llamado amor; estas acciones dieron pauta a que el emperador Claudio II ordenara su encarcelamiento y posteriormente su muerte.

El encarcelamiento fue encargado al oficial Asterius, quien quiso ridiculizar y poner a prueba a Valentín, por ello le retó a que le devolviese la vista a Julia, una de sus hijas que era ciega de nacimiento. Valentín aceptó y en nombre del Señor, le devolvió la vista.

Este hecho estremeció a Asterius y a su familia, quienes se convirtieron al cristianismo. Aún así Valentín siguió preso, hasta que finalmente el débil emperador Claudio II ordenó que lo martirizaran y ejecutaran el 14 de febrero del año 270 d. C.

La joven Julia, agradecida, plantó un almendro de flores rosadas junto a su tumba. De ahí que el almendro sea símbolo de amor y amistad duraderos.



Esta hermosa leyenda ha sido el punto de partida que da origen a esta celebración, que independientemente del festejo que se haga con respecto a la fecha, podemos concluir que es una excelente oportunidad para demostrar a nuestros seres queridos y amigos el amor, cariño y admiración que sentimos hacia ellos. ☀

¡Feliz Día de San Valentín!



## Romance que se sella con un beso de amor

Por Alexis Flores

Cada que tenemos la oportunidad de ir a Guanajuato, es común escuchar hablar de un lugar peculiar, además de ideal para visitarlo con tu pareja en cualquier fecha, por supuesto me refiero a El Callejón del Beso, ese lugar que se ha convertido en el ícono de uno de los estados más atractivos de nuestro país.

Puedes encontrar este enigmático lugar en la avenida principal de Guanajuato, para llegar a él está uno de los recorridos más interesantes de la ciudad, ya que podrás caminar por las estrechas calles y callejones en los que verás a cientos de parejas caminando, hasta llegar al famoso callejón en donde consagran su relación.

Esta costumbre se basa en la leyenda que encierra este místico lugar que describe lo siguiente:

*“El ritual consiste en besar a la pareja, parados sobre el tercer escalón, ubicado en el callejón, para tener siete años de buena suerte en su relación, de lo contrario caerá sobre ellos la maldición del infortunio de los antiguos enamorados protagonistas de la leyenda del Callejón del Beso.”*

Precisamente la leyenda relata la historia trágica de dos jóvenes enamorados, a continuación te describo lo que en las calles de Guanajuato se cuenta acerca de este callejón.

*Se dice que existían dos jóvenes enamorados: Doña Carmen se había enamorado de Don Luis, a quien había conocido en la iglesia, pero su padre no aprobó su relación ya que ella tenía un matrimonio arreglado con un viejo español, rico y noble, quien ayudaría a mejorar la condición económica de su familia.*

*La casa de Doña Carmen se encontraba en un callejón estrecho donde ella desde su balcón podía tocar la pared de la casa de frente.*

*Don Luis, enamorado profundamente de Doña Carmen se dio cuenta de que era posible mantener contacto con su amada si lograba acceder a la casa de frente y preguntó quién era el dueño y la compró sin importar el precio.*

*Doña Carmen, encerrada lloraba su desgracia en el balcón cuando fue sorprendida por su amado en el balcón de enfrente, a tan corta distancia uno del otro.*

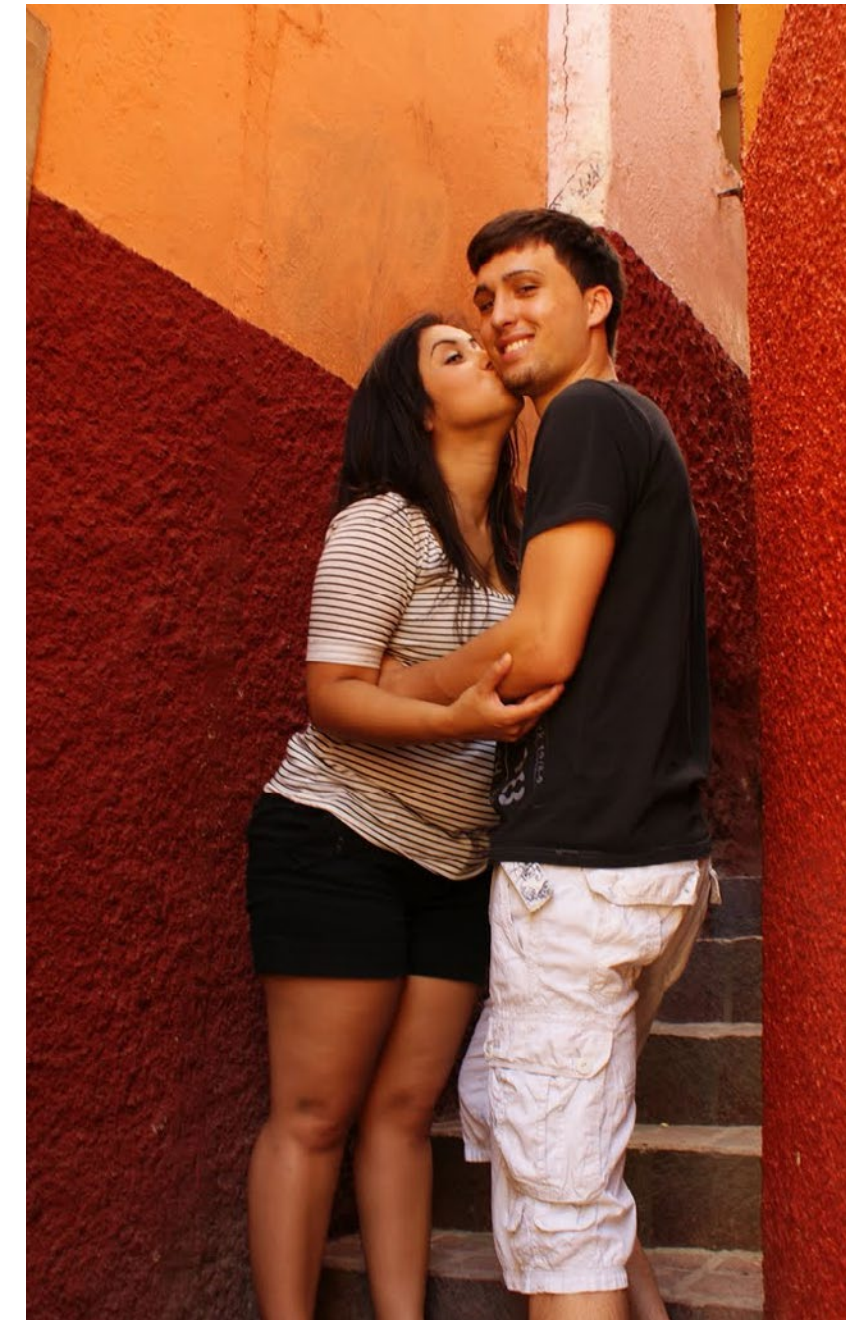
*Habían transcurrido unos instantes de aquel esperado encuentro cuando el padre de ella los descubrió, y sin pensarlo, se abalanzó sobre ella con daga en mano y, sin pensarlo, la clavó en el pecho de su hija.*

*Don Luis enmudecido miro todo mientras tomaba la mano de su amada que cada vez se volvía más fría. Ante lo inevitable, Don Luis dejó un tierno beso sobre la fría y pálida mano de su amada ya sin vida.*

*El dolor de Don Luis por la pérdida de Doña Carmen fue tan grande que lo llevó al suicidio, arrojándose al tiro de una de las minas ubicadas en el estado.*

A pesar de ser una historia trágica, es la antesala de una de las más bellas tradiciones que reflejan la cultura de Guanajuato y su impacto dentro de la época colonial.

Como recomendación, si buscas el lugar ideal para estar con tu pareja en este mes, visita Guanajuato y date una vuelta por el callejón del beso. Eso sí, no olvides besar a tu pareja, pues más vale no arriesgarse a sufrir la maldición que guarda en sus paredes y balcones El Callejón del Beso. ☀️



# Cupido

## Guardian del amor

Por Tania Guzmán

Con el pasar de los días poco a poco un sentimiento de alegría inunda nuestros corazones, una emoción que no sabemos describir, una sensación en nuestro estomago hace que cada día valga la pena sonreír; si tú te sientes identificado con esta sensación, ¡te felicito! has caído preso de una de las flechas de Eros. Pero te preguntarás ¿Quién es Eros? Seguramente en algún momento lo has visto, ya sea en posters, discos, libros y tal vez en películas o caricaturas, pero no te preocupes si aún no lo recuerdas.

Eros o mejor conocido como Cupido es uno de los símbolos de San Valentín más significantes para los enamorados, se le simboliza como un niño alado con arco y flechas que poseen la magia de poder enamorar profundamente y en algunas ocasiones se muestra con los ojos vendados para mostrar que el amor es ciego.

En la antigüedad los romanos representaron a Eros quien es el Dios del amor como un niño travieso, juguetón y algunas veces mentiroso. Según la mitología griega este Dios es hijo de Afrodita (Diosa de la Belleza).

Según su fisionomía Eros poseía alas para representar que la pasión amorosa no dura mucho, que es volátil; el llevar los ojos vendados representa al amor ciego, es decir que los enamorados no se percatan de los defectos del ser amado. El arco y las flechas poseen una chispa de magia y todo aquel que fuese herido con ellas caía profundamente enamorado aunque también poseía flechas de plomo que eran portadoras de odio e indiferencia.

CUPIDO Y PSIQUE  
Bertel Thorvaldsen, 1807  
Museo Thorvaldsen



Seguendo con la leyenda, Eros ayudaba a su madre a llevar el amor a los mortales, pero en ocasiones no obedecía las peticiones que le daban su madre y algunos dioses, por lo que le provocaba algunos problemas.

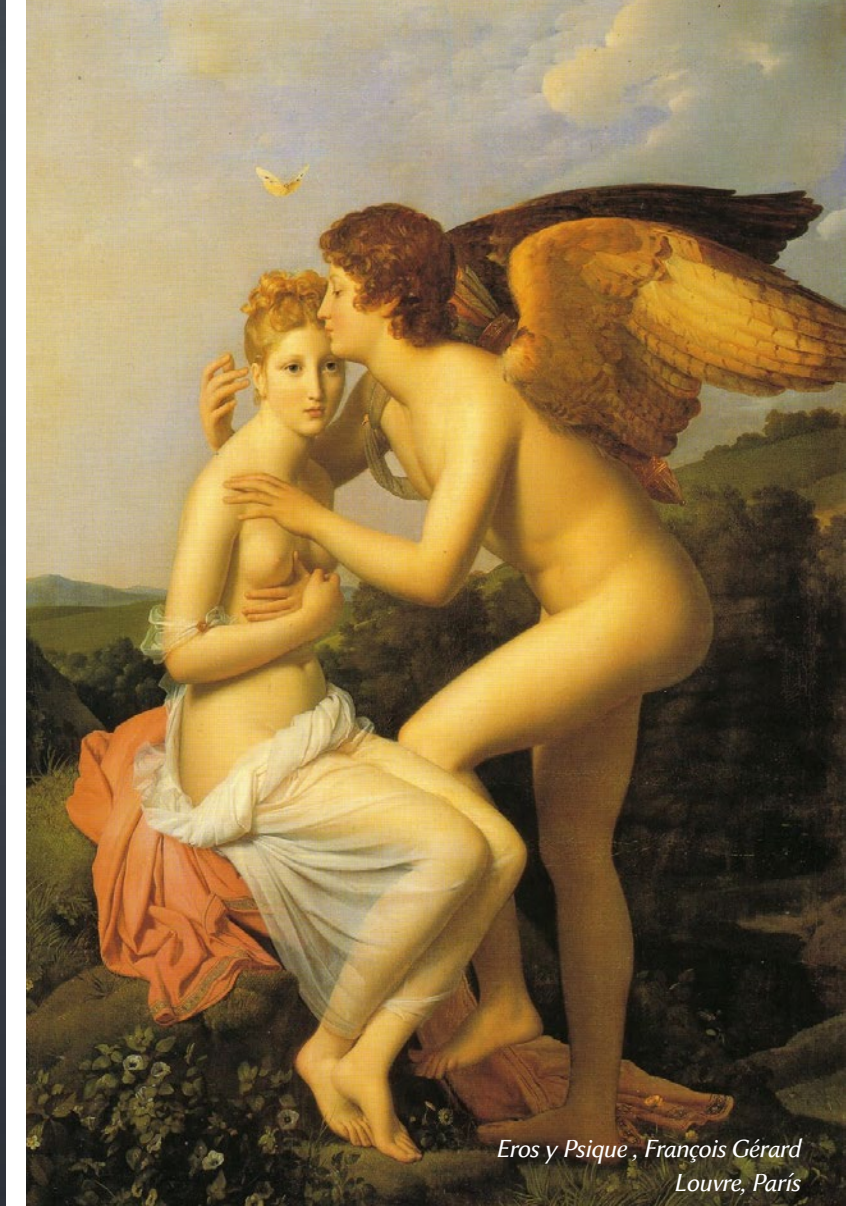
Un día Eros se enfadó con Apolo cuando este bromeaba sobre sus habilidades que tenía como arquero; Cupido molesto decidió enamorar a Apolo de la ninfa Dafne disparándole a Apolo una flecha de oro con plumas de paloma mientras que a Dafne le disparó una flecha de plomo con plumas de búho. Tiempo después Dafne rezo al dios del río Peneo para que le ayudase; Peneo sintió compasión por ella y la transformó en un árbol de laurel, que se consagró a Apolo.

Con el paso del tiempo entre travesuras y rebeldía Eros cumplía con su labor, Afrodita se percataba que su hijo no crecía y decidió consultar al oráculo quien le dijo: “El amor no puede crecer sin pasión”, Afrodita

en ese entonces no comprendió aquellas palabras hasta que nació su hijo Anteros dios de la pasión, cuando descubrió que al estar Anteros junto a Cupido, este crecía y se transformaba en un hermoso joven y cuando se separaban volvía a ser un niño.

Mientras tanto en el mundo de los mortales vivía una hermosa princesa llamada Psique (Alma) quien poseía una gran belleza misma que le impedía encontrar marido ya que los hombres no se sentían dignos de ella. Su padre desesperado consultó al oráculo de Delfos quien le dijo que encontraría el amor en un precipicio, el marido que estaba destinado para ella llegaría y la haría su esposa.

Afrodita celosa por la gran belleza de Psique le pidió a su hijo Cupido que le hiciera enamorarse locamente de un hombre feo, vil y despreciable del mundo. Al percatarse que se encontraba cerca del abismo, envió a Eros a



Eros y Psique, François Gérard  
Louvre, París

dispararle sus flechas pero este al verla se enamoró profundamente de ella y creció hasta convertirse en un apuesto joven.

En contra de los deseos de su madre, Eros llevó a Psique a un castillo aislado y se casó con ella, teniendo como condición que no podría mirarlo por ser una simple mortal. La princesa al sentirlo cerca y escuchar su dulce voz no sintió temor alguno, estaba segura que su esposo no era ningún monstruo, si no el amante esposo que siempre había deseado. Eros la visitaba cada noche rogándole siempre que no viera su rostro, eran muy felices hasta que Psique al ser convencida por sus celosas y envidiosas hermanas rompió la condición que se le había impuesto y miró el rostro de su amado marido.



CUPIDO DESCUBRE A PSIQUE DORMIDA  
 Antón van Dyck 1638  
 Londres, Kensington Palace, The Royal Collection

Como castigo al ver roto su promesa Cupido la abandono y con tristeza se despidió diciéndole: “el amor no puede vivir sin confianza”. Expulsada de su castillo, la princesa recorrió el mundo en busca de su amado, superando una serie de pruebas y desafíos peligrosos impuestos por Afrodita.

Como última prueba afrodita le dio una pequeña caja que debía llevar al inframundo, advirtiéndole que por ningún motivo debía abrir la caja. Al final la venció curiosidad y abrió la caja, al instante callo en un sueño profundo que parecía a la muerte. Cupido al encontrarla le retiro el sueño mortal de su cuerpo y lo puso de nuevo en la caja.

Finalmente la perdono al igual que Afrodita. Fue tanto por lo que ella lucho que Eros pidió a los Dioses que la convirtieran en una diosa para que pudiera reunirse con ella. Los dioses sintieron conmovidos por el amor de Psique a Cupido que la convirtieron en una diosa. Felizmente Cupido y Psique: Amor y alma se unieron tras duras pruebas y de esta unión nace una Voluptas cuyo nombre significa placer.

A partir de la historia de estos dos personajes el amor ha sido simbolizado por dos corazones atravesados por una flecha: la flecha de Cupido.

Ahora que conoces su leyenda podrás disfrutar de la fortuna de ser herido por una de sus flechas de oro y así poder amar a esa persona especial. Y como lo dijo Shakespeare “El amor no mira con los ojos, sino con el espíritu: por eso pintan ciego al alado Cupido”. ☀



## La leyenda del hilo rojo del Destino

Por Juan Manuel López

*“Dicen que a lo largo de nuestra vida tenemos dos grandes amores; uno con el que te casas o vives para siempre, puede que el padre o la madre de tus hijos... Esa persona con la que consigues la compenetración máxima para estar el resto de tu vida junto a ella...”*

*Y dicen que hay un segundo gran amor, una persona que perderás siempre. Alguien con quien naciste conectado, tan conectado que las fuerzas de la química escapan a la razón y les impedirán, siempre, alcanzar un final feliz. Hasta que cierto día dejará de intentarlo... Se rendirán y buscarán a esa otra persona que acabarán encontrando.”*

Paulo Coelho

**S**irva de ejemplo esta reflexión de Paulo Coelho, para adentrarnos a una de las leyendas más románticas y hermosas de la cultura oriental, la cual habla de aquellas personas que están destinadas a conocerse, teniendo como distintivo un hilo rojo atado en sus dedos.

Este hilo nunca desaparece y permanece constantemente atado, a pesar del tiempo y la distancia. No importa lo que tardes en conocer a esa persona, tampoco importa el tiempo que pases sin verla, ni siquiera importa si vives en la otra punta del mundo: el hilo se estirará hasta el infinito pero nunca se romperá.



La cuestión es que el hilo lleva contigo desde tu nacimiento y te acompañará toda la vida, puede estar tensado o enredado, como toda tu vida misma, pero recuerda que las personas predestinadas a conocerse se encuentran en algún momento.

La leyenda narra que en la luna vive un anciano, el cual sale cada noche y busca entre las almas aquellas que están predestinadas a unirse en la tierra, y cuando las encuentra las ata con un hilo rojo para que no se pierdan.

Sin embargo, la leyenda popular que se cuenta en casi todos los hogares japoneses, versa más o menos así:

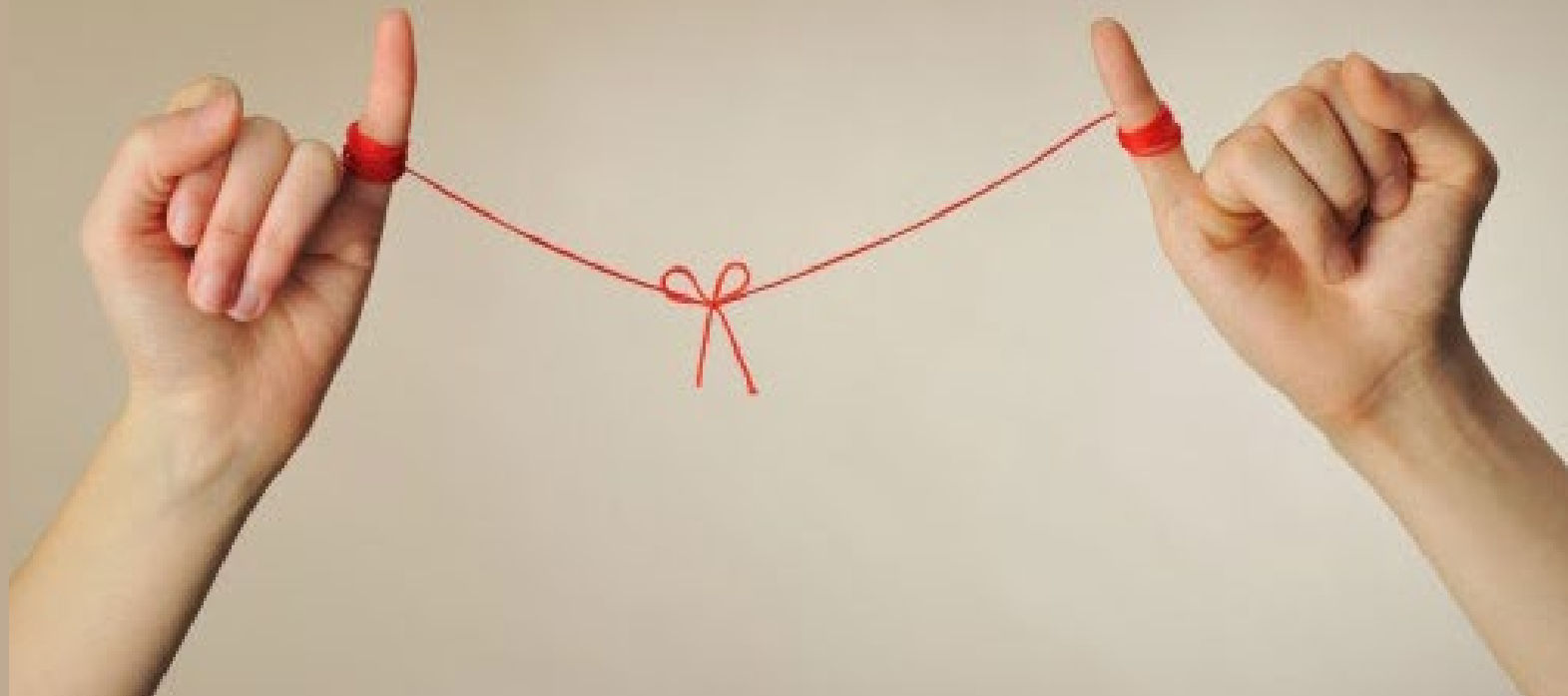
Hace mucho tiempo, un emperador se enteró de que en una de las provincias de su reino vivía una bruja muy poderosa que tenía la capacidad de poder ver el hilo rojo del destino y la mandó traer ante su presencia.

Cuando la bruja llegó, el emperador le ordenó que buscara el otro extremo del hilo que llevaba atado al meñique y lo llevara ante la que sería su esposa;

la bruja accedió a esta petición y comenzó a seguir y seguir el hilo. Esta búsqueda los llevó hasta un mercado en donde una pobre campesina con una bebé en los brazos ofrecía sus productos.

Al llegar hasta donde estaba la campesina, se detuvo frente a ella y la invitó a ponerse de pie, hizo que el joven emperador se acercara y le dijo: “Aquí termina tu hilo”, pero al escuchar esto, el emperador enfureció creyendo que era una burla de la bruja, empujó a la campesina que aún llevaba a su pequeña bebé en los brazos y la hizo caer haciendo que la bebé se hiciera una gran herida en la frente, ordenó a sus guardias que detuvieran a la bruja y le cortaran la cabeza.





Muchos años después, llego el momento en que el emperador debía casarse y su corte le recomendó que la mejor opción era desposar a la hija de un general muy poderoso; el emperador aceptó el consejo y puso fecha a la boda.

Llego el día de la boda y con él, el momento de ver por primera vez la cara de su esposa, la cual entro al templo con un hermoso vestido y un velo que la cubría totalmente.

Al levantarle el velo, el emperador vio por primera vez que el hermoso rostro de la joven tenía una cicatriz muy peculiar en la frente. Una cicatriz que él mismo había provocado al no ver al destino que había pasado frente a él, cicatriz que mostraba como son los amores destinados, aquellos de los que no podemos escapar.

Esta leyenda está tan arraigada en las culturas orientales que millones de personas llevan unidas a ellas un hilo rojo verdadero. Aunque no hay claridad sobre si el origen es chino o japonés, se dice que la leyenda comenzó al conocer que la arteria ulnar conecta el dedo meñique con el corazón, fuente de vida y eternamente concebido como el hogar del amor.

Gracias a la unión que hace esta arteria con el corazón y el meñique, se comenzó a decir que los hilos rojos del destino simbolizaban el interés compartido y la unión de los sentimientos, por eso se acostumbra hacer promesas entrelazando el dedo meñique con el del otro.

Recuerda que a ese hilo rojo no le podremos imponer nuestros caprichos ni nuestra ignorancia, tampoco lo podremos romper ni deshilar, ese hilo rojo está directo al corazón, que conecta a los amores eternos, a los profundos, esos que simbolizan el antes y por los que no hay un después.

Puedes interpretar esta leyenda como quieras, pero lo que está claro, es que en ocasiones, las casualidades son tan fuertes que no dejan lugar a dudas. Por ello debemos ser conscientes que existen almas gemelas que se llaman, corazones entrelazados con una o varias eternidades por vivir y que es más fuerte el amor que todos los obstáculos que se les presenten.☀️

## Fascinantes formas de medir las horas

Por Wendolyn Monroy

**E**l tiempo es sin duda un elemento clave en la vida de todo ser vivo, pues se nace, se vive y se muere, su transcurso es imparable; para la ciencia es la dimensión física perceptible al observar la sucesión de estados por los que va pasando la materia, para nosotros el tiempo solo es tiempo. Según Plutarco (46-120 d. C) , cuando Pitágoras era preguntado sobre el tiempo, él respondía que el tiempo era el alma de este mundo.

El descubrimiento de que el tiempo depende del movimiento fue asombroso, es decir, un día es equivalente a una rotación terrestre, una fase lunar dura 7 u 8 días, un mes lunar 29 días y un año corresponde a una vuelta completa de la Tierra alrededor del Sol, así nuestros antepasados comenzaron a medir el tiempo con la ayuda de fenómenos astrológicos.

Pero ¿Alguna vez te has detenido a pensar por qué los humanos profesamos la necesidad de cuantificar el tiempo tan minuciosamente? La respuesta es sencilla, el tiempo en sí es un recurso no renovable, es limitado, por tanto es lo más valioso que tenemos, al contarlos tenemos conciencia de su transcurso.



A continuación te presentamos un recorrido especial por los artificios más significativos construidos por el hombre con la única misión de medir el transcurso del tiempo, encontraras desde el artificio más antiguo hasta su versión más moderna.

### El reloj de sol egipcio

El reloj de sol más antiguo fue encontrado en Egipto y data del 1.500 a.C. Este es un instrumento sencillo y a su vez sorprendente, en su forma más básica consiste en proyectar la sombra del sol sobre un puntero (gnomon), y conforme transcurre el día la sombra del sol va revelando la hora.

Cabe aclarar que la luz de sol llega de formas diferentes alrededor del mundo, es por eso que cada reloj debía ser calibrado conforme a la región a la que pertenecía, desafortunadamente este reloj no servía durante la noche.

### Las clepsidras

Del griego kleptein-robar, e hidor-agua, las clepsidras son relojes de agua que se usaron desde la época faraónica para medir el tiempo, especialmente durante la noche cuando el reloj de sol no era útil, la idea consiste en llenar un recipiente de agua previamente graduado con pequeñas marcas y traspasarla a otro recipiente mediante un flujo moderado por un pequeño orificio, de esta forma el nivel que ocupaba el agua entre una marca y otra indicaba que había pasado determinado tiempo.

### El reloj de arena

Todos conocemos el reloj de arena, en realidad este aparato es una clepsidra mejorada pues ambos se basan en un principio análogo de flujo gradual, aunque su función es más bien la de un cronómetro, el hecho es que el reloj de arena se volvió un artificio muy común en la sociedad y sobretodo entre los navegantes debido a su practicidad, ya que las clepsidras se congelaban en tiempo de frío.



### Relojes astronómicos

El reloj astronómico es único en su clase, llamado así debido a su mecanismo de engranaje interno capaz de suministrar información astronómica, relojes como éste son capaces de indicar posiciones relativas del sol, fases lunares, equinoccios, solsticios, cambios de estación, constelaciones zodiacales, signo del zodiaco actual, tiempo sideral y tiempo solar, entre otras múltiples funciones.

El reloj astronómico más famoso del mundo es el Reloj Medieval de Praga ubicado en Republica Checa, construido por un famoso por el maestro relojero de nombre Hanus en el año 1490, en torno a su construcción hay una leyenda que indica que la belleza del reloj era tal que los concejales sintieron la necesidad de dejar ciego a su creador para que él no repitiera su obra.

Con la misma singularidad tenemos al Reloj Astronómico de la Catedral de Notre-Dame en Estrasburgo, al Reloj Astronómico de Berna en Suiza, al Reloj Astronómico de Beauvais en Francia y el Reloj Astronómico de Lund en Suecia, entre muchos otros. Todos ellos considerados obras maestras en su clase, engalanados con simbología religiosa y astronómica simultáneamente, influenciados por las corrientes artísticas de la época en que fueron construidos.

### El reloj atómico

Hasta ahora considerado el reloj más exacto del mundo, fabricado en 1949 en USA por Willard Frank Libby, se dice que es tan preciso que su margen de error es de un segundo en millones de años. El reloj atómico se basa en la medida de la vibración atómica de un átomo de Cesio al pasar de un estado de energía bajo a uno más alto.



### Relojes modernos e inusuales

En sí actualmente podemos hallar todo tipo de artifugios de carácter extravagante que pueden decirnos la hora, por ejemplo relojes sumergibles, relojes parlantes, relojes espía, celulares con forma de reloj, etc. En 2011 inició su marcha el Reloj de Agua de la Estación de Osaka en Japón, que además de dar la hora funge como una especie de distracción moderna e hipnótica por la cuál seguramente muchos han dejado pasar el tren al no poder dejar de mirar su estupenda caída de agua.

Finalmente hay que decir que son innegables la belleza, el estilo y la creatividad en cada una de las formas de medición del tiempo creadas por el ser humano desde la prehistoria hasta la actualidad, como también es innegable que tiempo no detiene su paso ante ningún mortal, así que, qué mejor que tener a la mano un buen reloj pa medir el tiempo con estilo.

No olvides que puedes contactarnos en Facebook como Entropía Revista o mandar tus comentarios [entropiarevista@outlook.es](mailto:entropiarevista@outlook.es), de esta forma podrás decirnos cuál de estos inventos te pareció más atractivo. ☼



# Valle de Bravo:

adrenalina, relajación y una velada romántica junto al lago

Por Juan Manuel López

Ubicado al suroeste del Estado de México, Valle de Bravo se ha convertido en el destino predilecto para pasar un fin de semana que contrapone la aventura y adrenalina de sus diversas actividades recreativas con sus variados spas, calles llenas de artesanías y su inigualable vista al lago, por esta razón es que muchos capitalinos y toluqueños se dan cita en este hermoso municipio.

Su nombre original era Pameje, de origen mazahua, mismo que cambió durante los primeros años de la Colonia cuando recibió el título de San Francisco del Valle de Temascaltepec, para que años más tarde, durante la segunda mitad del siglo XIX, recibiera el nombre de Valle de Bravo en honor al santo patrono y al general Don Nicolás Bravo, defensor del Castillo de Chapultepec en la famosa batalla de los “Niños Héroes”.

En 1971, Valle de Bravo fue nombrado como Ciudad Típica y para 2005 se le otorgó el distintivo de Pueblo Mágico. Estos nombramientos los ganó gracias a lo hermoso de sus paisajes, los cuales se componen de casas de adobe con tejas rojas y calles empedradas,

a su alrededor lleno de bosques, que en sus cercanías también son el refugio invernal de la mariposa monarca y obviamente por la amplia oferta turística que incluye hoteles, artesanías, campos de golf, restaurantes y diversos tipos de actividades recreativas.

Cabe resaltar que el emblema de este municipio es su gran lago artificial, donde se pueden practicar emocionantes deportes acuáticos y extremos, como vuelo en parapente y ala delta; o por otro lado, pasar un momento agradable con la familia en alguno de sus barcos que puedes rentar.

## Un paseo relajante por el centro

La visita obligada en Valle de Bravo es ir a caminar por la Plaza Principal que sorprende gracias a la bella armonía de las construcciones circundantes como la Parroquia de San Francisco de Asís con su campanario del siglo XVI y sus columnas de cantera decoradas; y el Jardín Central coronado por un quiosco que presenta columnas de madera e invita a sentarse en una de las bancas mientras se disfruta de una nieve tradicional.



No dejes de conocer el barrio de Santa María Ahuacatlán, donde podrás ver el Cristo Negro de la Capilla de Santa María; así como “el Pino”, un ahuehuate de más de 700 años que habita en la calle de Joaquín Arcadio Pagaza.

Finalmente visita el Museo Arqueológico que alberga hallazgos de la zona y exhibe obras plásticas de varios artistas, la Casa de la Cultura y la Casa Gironella, con obras de este famoso pintor.

## Maravillas que nacen de las manos artesanas

En este Pueblo Mágico, caminar por sus calles es sinónimo de deleitarse con las hermosas artesanías típicas, podrás conseguirlas de muy buena calidad y de diversos materiales, por ejemplo artesanías de madera, telas de lana con bordados, barro café, cerámica de alta temperatura, trabajos en piel y loza de barro vidriado.

Pero sí así lo deseas, puedes adquirir estas creaciones de manos artesanas en el Mercado de Artesanías que se encuentra ubicado en la Avenida Juárez y en la calle Pagaza.





### El principal atractivo de los Vallesanos

El imponente Lago de Valle de Bravo, está formado por el embalse de la Presa Miguel Alemán construida en 1955; esto quiere decir, que es un lago artificial, ya que no existía anteriormente, ni era parte de la hidrografía del municipio.

Un paseo por este cuerpo de agua es imprescindible. Aquí también es posible practicar kayak, esquí, vello y otros deportes acuáticos. En los alrededores hay embarcaderos y clubes náuticos donde pueden rentarse lanchas, canoas y motos de agua.

### Vistas panorámicas, más allá del lago

El turismo en Valle de Bravo no se limita sólo a su lago, también existen más actividades, por ejemplo ascender al mirador de Monte Alto o el Divisadero para contemplar el municipio desde las alturas, ya que desde este lugar tendrás una vista general de sus calles, lago y todo lo que lo caracteriza.

Así mismo, los cerros que rodean a este Pueblo Mágico son ideales para realizar deportes extremos en donde tu adrenalina subirá al tope, por ejemplo puedes emprender el vuelo en parapente, o si prefieres una actividad terrestre, en Valle encontrarás opciones para hacer ciclismo de montaña o de ruta, motociclismo, escalada, rappel y senderismo.





### Relájate en sus Spas y centros de meditación

En este poblado no todo son actividades extremas, también existen lugares ideales para relajarse y cultivar la mente y el espíritu; la gran cantidad de spas que puedes visitar es extensa, por ejemplo una opción es el hotel El Santuario que además de ofrecer una maravillosa vista, cuenta con más de 60 tratamientos para la piel y el cuerpo, al igual que temazcal, campo de golf y alberca.

Otro sitio sorprendente es el Hotel Avándaro donde se imparten clases de yoga y tiene jacuzzi, vapor, sauna y una cascada de agua mineral. Pero si lo que buscas es una opción más espiritual, conoce la Casa de Oración Maranthá, un centro de retiro para meditar y conectarse con la naturaleza.

### Sus alrededores, dignos merecedores de ser visitados

#### Avándaro

Este poblado es uno de los más cercanos, ya que está ubicado a unos cinco kilómetros de Valle de Bravo. En él podrás encontrar un ambiente boscoso que invita a disfrutar de la naturaleza, a pasear a caballo o jugar golf. En Avándaro podrás disfrutar de los mejores restaurantes, tiendas gourmet y actividades deportivas. Conoce también la cascada Velo de Novia, una caída de 35 metros rodeada por grandes árboles, en los alrededores de este maravilloso lugar puedes acampar o realizar picnics junto a tu familia. Muy similar a este lugar, encontramos a las cascadas El Molino, que se generan de un río del mismo nombre.

#### Santuario Piedra Herrada

Otro de los grandes atractivos de Valle de Bravo y por el cual es conocido a nivel nacional es el Santuario Piedra Herrada, el cual está a unos 25 kilómetros del centro del municipio. Este es un lugar perfecto para observar a las millones de mariposas monarca que vienen durante los meses de invierno.

En este lugar también puedes practicar el senderismo, la observación de la flora y la fauna, paseo a caballo y tomar fotografía.

### Consentir al paladar y al corazón

Bien dicen que se conquista por el estomago y en Valle de Bravo lo saben muy bien, por ello la cocina de la región recibe con delicioso platillos típicos elaborados con ingredientes de los alrededores como la trucha arcoíris, el mole de guajolote, la lobina negra, la tradicional barbacoa, las carnitas, la cecina vallesana, alcachofas, cabeza de res y cerdo al vapor.

Pero si lo tuyo no es la carne, no te preocupes ya que a partir de las frutas locales se elaboran ricas nieves, ates y licores que podrás disfrutar mientras paseas por las calles de este hermoso municipio.

Y no podían faltar los clásicos antojitos mexicanos que se pueden degustar en la Plaza Principal. Además cuenta con una nutrida gama de magníficos restaurantes de cocina internacional.



### De Fiesta, Baile y Romance

Valle de Bravo se ha convertido en referente de la cultura mexiquense, debido a sus fiestas y festivales, que van desde prácticas arraigadas desde la época colonial hasta la cultura contemporánea. A continuación se enlistan algunos de los más importantes.

#### Festival Vallesano

Este festival se lleva a cabo en marzo y es uno de los más esperados, ya que en él se realizan actividades deportivas, cabalgatas, exposiciones artísticas y gastronómicas, así como espectáculos culturales y musicales.

#### Feria de Santa María

Esta celebración se lleva a cabo cada 3 de mayo, en la que los mayordomos organizan una novena, y un festejo especial para este día con mojiganas, peregrinaciones, toritos y castillos por la noche y se rinde culto al Cristo Negro.

#### Fiesta de San Francisco de Asís

Se lleva a cabo el 4 de octubre en honor al patrono de Valle de Bravo, al que ofrecen mañanitas, desfile y concurso de yuntas adornadas con flores y de mojiganas. En la noche, el zócalo se llena de color con los fuegos artificiales y la verbena popular.





### Enamórame con tu gente, con tu cultura y tu alma

Valle de Bravo es un destino turístico de clase mundial, que debido a su apacible armonía, algunos artistas han encontrado aquí su inspiración y han decidido mudarse. Un ejemplo de ello es Alberto Gironella, pintor mexicano surrealista que residió en Valle de Bravo algunos años, donde realizó algunas obras.

Con el paso del tiempo muchos artistas de diferentes esferas también han decidido establecerse en el pueblo; cada uno por su parte o en conjunto, han tenido influencia en el pueblo de alguna manera y en agradecimiento al pueblo han buscado formas para acrecentar la cultura y difundir las artes en la población.

Por esta razón es que en el afán de promover el arte y la cultura el Gobierno del Estado de México también pone de su parte, y a través del Instituto Mexiquense de Cultura pone en marcha en el año de 2003 el Festival Internacional Vallesano de Arte y Cultura, o también conocido como el Festival de Las Almas.

### Festival de reunión que exalta el alma y espíritu

Con el esfuerzo de instancias gubernamentales y privadas, además de la participación activa de los vallesanos, se logra poner en marcha el primer Festival Cultural en Valle de Bravo, que se llevó a cabo del 24 de octubre al 2 de noviembre de 2003, y recibió a más de 153 mil espectadores procedentes de todo el país y del extranjero.

En esta primera edición, participaron artistas de México, Gran Bretaña, Argentina, Cuba, España, Rumania, Yugoslavia, Chile y Colombia. Cada evento es realizado en foros abiertos y cerrados, tales como la Alameda del Pueblo, el Jardín Central, el Centro Regional de Cultura, la Parroquia de San Francisco de Asís, el templo de Santa María, los embarcaderos y el lago, entre otros.

El Festival de las almas ha acogido a lo largo de los años a diferentes artistas de talla internacional como Shakira, Kudai, Ha-Ash, Natalia Lafourcade, Julieta Venegas, entre otros. A lo largo de 9 ediciones, se han presentado grandes luminarias y bellos espectáculos, 950 artistas mexicanos y 170 extranjeros.

### Porque Valle nunca duerme

La diversión nocturna no se queda atrás. En Valle de Bravo es muy fácil encontrar diversión en la noche ya que existen numerosos bares, que ofrecen un ambiente cálido y con música viva.

También hay lugares más propicios para bailar y escuchar la música que ofrecen los DJ's vallesanos.

Ahora conoces un poco más de este Pueblo Mágico del Estado de México, te invitamos a que lo vistes y compruebes por que lo consideramos como el mejor lugar para este mes de febrero. ☀️





# OTILIA PORTILLO PADUA



**S**e necesitan 24 imágenes para lograr un segundo en una pieza cinematográfica, de la misma manera, cada segundo es vital para conocer la perspectiva que tiene el director acerca de un tema real, que ocupa y preocupa a los espectadores, los hace imaginar, disfrutar, sentir, gozar y los motiva a una reflexión, incluso a veces colectiva.

Aunque pensemos que en la actualidad el cine se basa solo en el mercado de ideas, las alfombras rojas y actores sobrevalorados, no lo es así, ya que existe un grupo formado por directores que se enfocan en compartir su visión del mundo a partir de la imagen en movimiento, que crean composiciones audiovisuales únicas y que lo primordial es hacer pensar al espectador acerca de lo que pasa en su entorno.

En México las expresiones cinematográficas datan desde mucho tiempo atrás, cuando este invento de la tecnología estaba dando sus primeros pasos, no por nada la Revolución Mexicana es uno de los primeros acontecimientos bélicos documentado en cintas de cine. Bajo esta perspectiva, no es de extrañar que en nuestro país, los documentales sean la forma más habitual de representación del séptimo arte.



Para muestra tenemos un gran ejemplo en el documental “Diario a tres voces” de la cineasta mexicana Otilia Portillo Padua, quien nos comparte su perspectiva con base en tres historias de mujeres enamoradas y todo lo que conlleva este sentimiento, que si bien es uno de los más bellos, también es uno de los más enigmáticos y contradictorios.

Y precisamente en esta ocasión tenemos el placer y el honor de conocer un poco más de la vida y obra de Otilia Portillo Padua, quien ha marcado no sólo al cine mexicano contemporáneo, sino que ha motivado a la reflexión a quienes hemos tenido la oportunidad de ver su obra maestra, cambiando nuestra visión acerca del amor y dando una lección de vida.

Otilia, es un gran gusto y placer poder tenerte en esta sección, ya que como cada mes, en Entropía nos dedicamos a buscar a algún personaje sobresaliente en el entorno del arte y la cultura. Agradecemos tu atención y tiempo por compartir con nosotros un poco de lo que es tu vida y sobretodo tu obra cinematográfica.

### Quiero comenzar con la pregunta obligada y más común, ¿Por qué retomar este tipo de arte como medio de expresión?

*Gracias por invitarme a ser parte de este proyecto y colaborar con ustedes. Bueno, respondiendo a la pregunta, porque el cine tiene la capacidad de transportarte, mostrarte otras realidades o varias versiones de la misma, pero también tiene una actividad social, y es un acto colectivo.*

*A diferencia de otras artes más individuales, ésta es una colaboración de varias personas y en la que entran también muchas de las otras artes como las letras, las plásticas y la música. Además te da una relación muy especial con el público, te permite conectar con extraños y conocerla desde otro lugar. El otro y la mirada del otro se vuelven menos extraños.*

### ¿Cuál es tu formación académica? Y a la vez, cuéntanos alguna anécdota de cómo fue tu primer acercamiento al cine.

*Inicié en la Facultad de Filosofía y Letras, estudiando la carrera de letras, después me di cuenta que quería cambiar de carrera. En ese entonces, eran los tiempos de la huelga y me tocó el turno vespertino, así que decidí que no concluiría mi formación en letras.*

*Volví a hacer el examen para Arquitectura después de asistir como oyente a unas clases, quedé en Arquitectura pero la huelga parecía no concluir. Entonces me fui al extranjero a realizar la Licenciatura en Arquitectura en la Universidad de Cambridge y una después concluí mi formación en urbanismo en la Architectural Association School of Architecture. Así que en realidad no estudié cine pero me rodeé de gente que trabajaba en el medio.*

*Mi primer anécdota en el cine me lo robo de mis padres, es un anécdota de ellos. Mis padres fueron a ver el Resplandor cuando mi madre estaba embarazada, también fue mi abuelo paterno. Yo estaba a punto de nacer. Mi abuelo se estreso tanto durante la película que al salir se sentó en las escaleras de emergencia pasmado. Mi abuela en cambio acompañaba a mi madre a ver películas de vampiros y se dormía. Cuando se despertaba solo decía ¿Ya le chupo?*

*No sé de que manera eso impactó en mis preferencias filmicas pero quiero pensar que sí. El horror siempre ha sido de mi géneros favoritos y de niña adolescente solía rentar decenas de películas en VHS (nunca me pidieron identificación) de un videoclub en la esquina de mi casa que solo tenía películas genero B y porno.*

*Me gustaría poder desarrollar y construir un lenguaje propio. El cine te permite contar historias utilizando varios elementos de géneros cinematográficos pero también con sus propias particularidades que permitan conectar con diversos públicos de varias formas.*

*El cine te permite conectar con lo desconocido y con desconocidos, acceder al terreno de lo invisible y lo posible. Nada es eterno, pero el cine aspira a la atemporalidad.*

### Definitivo, como todo documento, llega el momento en el que como obra de arte es única e irrepetible. A partir de aquí me surge un par de preguntas más ¿Cuál es tu principal fuente de inspiración? y ¿Qué es lo que te mueve para hacer cine?

*Mi fuente de inspiración son otras películas, las lecturas, el arte y las experiencias propias o ajenas. Los seres humanos con todo y nuestros defectos somos la fuente de inspiración de historias. La idea de poder dejar un legado en algún lado, o poder inspirar a otra persona.*

*También me gusta la idea de que el cine es buen acompañante durante toda la vida, como la música o la lectura. Me gusta la idea de construir y desconstruir; creo que el cine es idóneo para esos ejercicios. El cine también es terapéutico y ayuda a sanar, aunque también te puede retar y confrontar.*





Bueno, hasta este punto hemos conocido un poco de los motivos e inquietudes que tienes por el cine, gusto que compartimos ampliamente. Sin embargo me gustaría que nos comentaras más acerca de este magnífico documental que le has obsequiado al mundo, por supuesto me refiero a “Diario a Tres Voces”, pieza de arte que no sólo hace que te mantengas atento, sino que te hace reflexionar de una forma entretenida pero, sobretodo con base en la realidad.

*Me halaga que uses la palabra obsequiar, espero que Diario a tres voces sea un regalo para el público.*

*El documental surgió de una idea de comentar sobre un álbum educativo sobre el amor. Sin embargo como suele pasar en los documentales, evoluciono y se transformo, como suelen hacerlo propiamente los documentales.*

*Después de que me di cuenta que no era una comedia como lo había planteado al principio (aunque si tiene mucho humor), ni eran muchísimas mujeres con historias sumamente dramáticas; si no que era un tríptico de historias cotidianas, de mujeres de todos los días. Una historia de la pérdida de la ilusión, el desencanto, y la vida después de la pérdida.*

*Quería hacer un homenaje esperanzador a las mujeres que nos rodean, aquellas que viven silenciosamente y que toman decisiones todos los días.*

Y lo logras al cien por ciento, pero ¿De dónde nace la idea de recrear estas tres historias y entrelazarlas para crear una perspectiva del amor de pareja, vista desde la perspectiva de la mujer?

*Al principio eran más historias y todas estaban enmarcadas dentro de un tono cómico contrastando nuestros clichés del amor y la realidad de nuestras relaciones. Después me pareció interesante abordar las tres generaciones de la vida como en las pinturas de Las Edades y la Muerte de Hans Baldung Grien y volverlo más un viaje emocional en donde las tres historias contarán una sola y universal.*

*Me gustaba mucho como esta construida la película de Las Horas sobre la vida de Virginia Woolf y su obra Ms. Dalloway, donde se entrelazan tres historias y épocas: la de Virginia Woolf escribiendo su novela entre la primera y segunda guerras mundiales, la de una lectora ama de casa en los años cincuenta que lee la novela de Woolf y una versión del personaje de Ms. Dalloway en la época actual.*

¿Cómo elegiste a las tres personalidades que podemos observar en el documental, ya que parecieran muy diferentes por cuestiones de épocas y mentalidades, pero logras una complementación de sus discursos?

*Aldegunda, la mayor, es mi tía abuela. Crecí admirándola por su humor y por haber enfrentado su destino con tanta dignidad. Una madre soltera de la época de la Revolución con una mente verdaderamente fuera de su tiempo. A Nora, la conocí cuando estaba buscando una mujer divorciada. Me la presento un primo y cuando me senté con ella a platicar en un Sanborns supe que era ella. A Monserrat la conocí porque mi madre bailaba tango y fue el contacto para conseguirle el maestro que le puso la coreografía en sus quince años.*

*Las épocas son distintas y obviamente hay diferencias, para Monserrat la vida apenas empieza y los amores son más fugaces que para Aldegunda quien ve a su único amor como su destino ahora que se encuentra en la antesala del fin de la vida. Pero independientemente de hablar de los veintes, de los ochentas o de ahora y o de las diferencias de usos y costumbres, el hilo conductor era el tiempo y el desencanto, entonces esto es común para cualquier edad. Al fin de cuentas todos tenemos nuestro corazoncito.*

¿Por qué analizar al amor desde la visión de mujeres y no de hombres?

*Porque uno empieza hablando de aquello que conoce. Mi madre se divorció y me crió con una nana. Siempre estuve rodeada de mujeres con corazones rotos, pero valientes y con increíbles fuerzas para salir adelante.*

¿Qué es lo más gratificante que te ha dejado realizar este documental?

*¡El público y sus comentarios! Ese ha sido mi regalo y con el que me quedo.*

Y por el contrario ¿Qué ha sido lo más difícil para llevarlo a cabo y compartirlo con tus espectadores?

*Editarlo fue bastante complejo, sobre todo por varias dificultades personales por las que yo atravesaba en ese momento. Terminar un documental ya es una hazaña pero la otra es exhibición y distribución, es un proceso muy distinto y de tiempo completo.*



**¿Tienes algún proyecto en puerta? o ¿ya estás preparando algún otro documental, del que nos quieras dar la primicia?**

*Hay dos, una es de una amiga, que también tiene resonancias con Diario con respecto a ser joven, los cambios generacionales y el idealismo pero en un contexto político e histórico muy distinto. También hay otro más personal que estoy escribiendo, sólo puedo decir que vuelvo a mis raíces y es un proyecto de un género cinematográfico que siempre me ha encantado.*

*Pasando a un tema un poco distinto, pero que va de la mano, me gustaría conocer tu perspectiva acerca del cine mexicano actual y de su representatividad en el mundo.*

*Creo que el cine mexicano es mucho más diverso de lo que se cree y cada vez hay más y para todos los públicos. Se pueden hacer documentales con relativamente pocos recursos y eso permite que salgan proyectos de cualquier lado.*

*Iniciativas como Ambulante más Allá, son realmente inspiradoras para que individuos sin educación formal en el cine, puedan tener las herramientas para contar sus propias historias y las de su comunidad y no siempre sea alguien externo.*

**¿Qué es lo más difícil a lo que te enfrentas para hacer cine en México?**

*La distribución y la exhibición, definitivamente.*

**¿Cuál es tu película mexicana favorita? Y ¿Cuál es la que te ha servido de inspiración?**

*Hay varias, por ejemplo: Hasta el Viento tiene Miedo, la original, la de Carlos Enrique Taboada. De películas melodramáticas mexicanas me gusta mucho Cuando los Hijos se van de Juan Bustillo Oro y de Luis Buñuel me marcaron mucho Viridiana y El Ángel Exterminador.*

**¿Quién es tu director de cine favorito? Y ¿Por qué?**

*Hay tantos, me encanta Sydney Lumet, Rainer Werner Fassbinder, Akira Kurosawa, no creo tener un favorito pero me gustaría destacar el trabajo del mexicano Guillermo del Toro. Es un director con una voz única y siempre buscando nuevas propuestas, conoce muy bien su género y sus referencias mitológicas y literarias, hace lo que le gusta sin pretensiones. Sus monstruos siempre tienen algo de ternura. Creo que entiende muy bien a los seres humanos y sus contradicciones.*

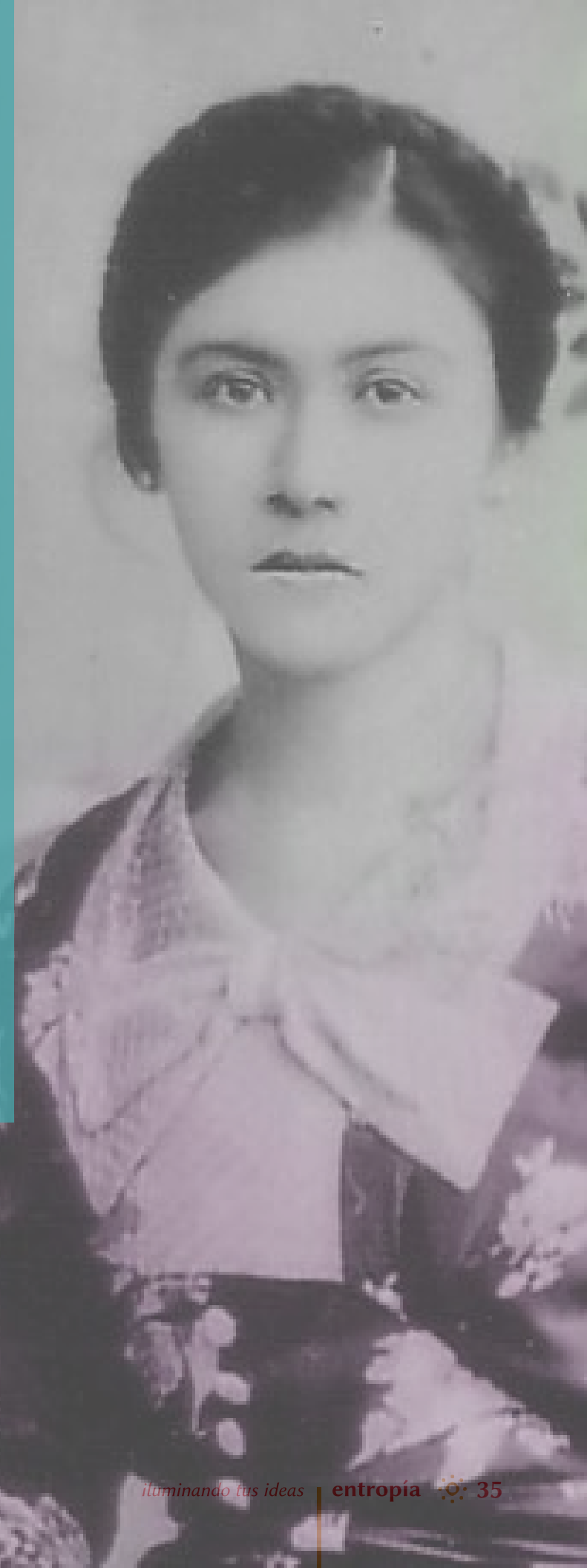
Me gustaría finalizar, primero recomendando ampliamente tu trabajo, ya que es único y muy rico en perspectivas tanto audiovisuales como de discurso. Y segundo, dándote el espacio para que nos comentes algo que te gustaría que publiquemos en la revista.

Por cierto, algún medio de contacto para seguir tu trabajo y poder observar lo más nuevo que ofreces al público amante del séptimo arte.

¡Gracias a ti por la entrevista! El documental tiene una página de internet y también de facebook llamada **Diario a tres voces**, a mí me pueden encontrar como **Otilia Padua**. También me pueden escribir a **info@diarioatresvoces** o **diario3voces@gmail.com**.

Te agradecemos infinitamente esta entrevista, para nosotros fue un placer poder llevarla a cabo y a la par difundir tu trabajo con nuestros seguidores, de ante mano te agradecemos tu disposición y tiempo. Saludos y mucho éxito.

A la vez invitamos a todos nuestros seguidores a que se den la oportunidad de disfrutar de Diario a Tres Voces y puedan observar el trabajo de Otilia Portillo Padua, analizar su perspectiva y composición audiovisual, pero sobretodo, reflexionar con estas tres historias que seguro en algún momento te identificarás con alguna.





# Chocolate

Un postre para enamorar

Por Tania Guzmán

**F**ebrero llegó y con él una de las fechas más románticas del año, el tan esperado 14 de febrero, un día especial para todos ya sean parejas o amigos, y en esta ocasión en Círculo de Sabor te traemos unas recetas fáciles con un ingrediente peculiar y mágico, este es el tan amado chocolate.

Como sabemos el chocolate es un ingrediente adorado y codiciado por la humanidad desde épocas antiguas, ya que se creía que dotaba de fuerza a los guerreros para derrotar a sus enemigos, los reyes lo consumían para demostrar su masculinidad.

En culturas como la maya y azteca consumían el chocolate por considerarla la bebida de los Dioses, pero no todos eran los

afortunados ya que los únicos que podrían disfrutar de este manjar eran las clases altas y pocos guerreros de alto prestigio, pero solo antes de cada combate.

Hoy en día el chocolate se ha convertido en una golosina simbólica para los enamorados, debido a que se regala chocolates a la persona que se quiere o de la que se está enamorada. El comer un chocolate no solo alimenta y aporta energía, sino que, también contiene sustancias como la cafeína y teobromina que ayudan a nuestro cuerpo a combatir el estrés, la tristeza, la depresión y el mal humor.

Así que es momento de alegrar el corazón y que mejor que regalar y compartir un postrecito con las personas que más quieres. ☀

## Brochetas de Chocolate

### Ingredientes

1 kg de Fresas frescas y lavadas  
1/2 tz de coco rallado  
250 g de chocolate semi amargo  
1 tz de agua  
Palitos para brochetas

### Preparación

- 1 **DISTRIBUYE** el coco rallado en un plato extendido y reserva
- 2 **ENSARTA** las fresas en los palitos. Congela durante 1 hora.
- 3 **PICA** el chocolate y coloca en un recipiente de vidrio.
- 4 **VIERTE** el agua en una olla chica y calienta, coloca el recipiente de vidrio encima, procura que no toque el agua. (Baño María)

5 **CALIENTA** el chocolate hasta que se derrita y retira del fuego.

6 **CUBRE** las paletas de frutas con el chocolate y enseguida pasa por el coco rallado.

7 **COLOCA** en una charola y congela nuevamente, durante 5 minutos o hasta que el chocolate esté firme.





# Trufas de Chocolate

## Ingredientes

1/2 tz de crema  
 80 g de mantequilla  
 4 cdas de agua de azahar  
 500 g de chocolate oscuro  
 80 g de azúcar glass  
 3 cdas de brandy  
 Granillo de chocolate

## Tips

- a) Cubre las trufas una por una para que el granillo se adhiera totalmente y evites que el chocolate se reseque.
- b) Sustituye el granillo de chocolate por otros ingredientes como coco rallado, almendra picada o cocoa en polvo.
- c) Si no vas a consumir de inmediato, puedes guardar en el refrigerador, en un recipiente de plástico con tapa.

## Preparación



**CALIENTA** la crema con la mantequilla y el agua de azahar, a fuego bajo



**TROCEA** el chocolate y añade a la crema junto con el azúcar y el brandy. Mezcla para incorporar todos los ingredientes y retira del fuego



**VIERTE** en un recipiente de vidrio o cerámica y refrigera por 4 horas o hasta que esté firme.



**FORMA** bolitas de 3 centímetros de diámetro y pasa por el granillo de chocolate. Puedes servir en capachillos de papel.

Por Tania Escobar

## ¡El poder de la abrazo terapia!

Por Areli García

**E**l contacto físico en los seres humanos no sólo es placentero y bonito, también responde a una necesidad, ya que estudios científicos recientes apoyan la teoría que explica que la estimulación por contacto es totalmente necesaria para nuestro bienestar tanto físico como emocional.

Esta teoría se basa en varios experimentos, los que han demostrado que el contacto físico puede hacernos sentir mejor acerca de nosotros mismos y nuestros alrededores, tener un efecto positivo en el desarrollo de lenguaje en niños al igual que su capacidad intelectual y causar cambios psicológicos medibles tanto en quien muestra afecto como quien lo recibe.

Debemos ser conscientes que apenas comenzamos a comprender el poder que tiene el contacto personal en el bienestar del ser humano. Sin embargo, muchos científicos y psicólogos recomiendan a los abrazos como la forma más especial de contribuir al bienestar físico-emocional.

### ¿Qué es un abrazo?

Se puede definir al abrazo de muchas formas, pero en esta ocasión diremos que un abrazo es la manera en la que podemos ser tocados y tocar a los demás, extendiendo nuestros brazos, acercándonos a quien gustemos abrazar, tomar su cuerpo y envolverlo entre nuestras extremidades, y entonces, mostrar afecto e intercambiar emociones, que seguro surgirán.

### Un abrazo como fuente de empatía

La primera y más importante es porque “Se siente bien”, compartimos esa misma emoción con nosotros mismos y con quien abrazamos.

Nos hace olvidar la soledad y Vencemos nuestros miedos

Abre las puertas a los sentimientos

Crea autoestima

Fomenta altruismo

Detiene el envejecimiento (las personas que abrazan se mantienen jóvenes por más tiempo)

Ayuda a detener el apetito. Comemos menos cuando somos alimentados con abrazos.



Reducen tensiones y Combaten el insomnio  
Proveen de estiramiento de los brazos  
Es democrático, cualquiera es apto a un abrazo.  
Certificación para ser un buen abrazador

Muchos se cuestionan ¿Qué se necesita para estar calificado y poder dar abrazos? La respuesta es sumamente sencilla, ABSOLUTAMENTE NADA, no se necesita tener algún título o estudio sobre psicología o ser algún terapeuta, lo único que se ocupa es sentir el amor y demostrarlo.

La abrazo terapia es un proceso sanador. Al intercambiar abrazos, somos susceptibles a despertar al niño que llevamos dentro, el cual necesita amor, seguridad, apoyo, cuidado y diversión.

### No trates de juzgar o culpar, solo déjate sentir.

Hay que estar conscientes que no todos están dispuestos a dar o recibir un abrazo, hay personas que gracias a sus usos y costumbres dentro de su cultura, no tienen la posibilidad de este tipo de expresiones. Así que asegúrate de elegir bien a la persona a la que le demuestres tu afecto con un abrazo, que sea de mente abierta a este tipo de terapias o que realmente esté necesitado o necesitada de un abrazo.

### La abrazo terapia no es gratis.

El costo es la fuerza que se requiere para ser vulnerable. No todos sienten el mismo afecto, pero éste se irá desarrollando con la práctica. Otro de los costos es la interpretación que le pueda dar la otra persona, inclusive se puede llegar a rechazar un abrazo si el momento y la esencia no es la adecuada. Todo dependerá del momento y la forma.



### Diversos abrazos y muchas emociones encontradas Abrazo de Oso

El tradicional abrazo de oso se usa para sostener la calidad emocional entre las personas que se abrazan. En él, los brazos sostienen firmemente el cuerpo de la persona procurando tener la cabeza alineada sobre la de la otra persona. Ambos cuerpos se aprietan firmemente y puede llegar a durar entre 5 y 10 segundos. La seguridad que se tiene al dar el abrazo es de suma importancia.

### Abrazo de espejo

Parándose un frente a otro, con los brazos alrededor de los hombros, los costados de la cara presionándose y los cuerpos inclinados hacia enfrente y todo lo inferior a los hombros sin tocarse. Este tipo de abrazos va más de acuerdo con nuevas amistades o situaciones que requieran de una posición más formal.

### Abrazo de mejilla

Es un gesto muy tierno y suave, que tiene, con frecuencia, una cualidad espiritual. Se lo puede experimentar cómodamente sentado o de pie, pues no requiere de contacto físico total. Cada abrazante oprimirá su mejilla contra la del otro. El abrazo de mejilla suele agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.

### Abrazo de sándwich

Se trata de un abrazo para tres. Dos están frente a frente; el tercero, en el medio, cara a cara con uno de los otros. El abrazo sándwich proporciona al miembro del medio una especial sensación de seguridad, muy beneficiosa si está viviendo un período difícil y necesita apoyo adicional.

### Abrazo de costado

También llamado lateral, es ideal mientras se camina en compañía. Cuando pasee junto a otra persona, tomados por la cintura o por el hombro, suministre de vez en cuando un generoso apretón. También es un abrazo alegre y juguetón para esos momentos que se pasan formando fila con un amigo.

### Abrazo de espalda

También conocido con el nombre de sujeta-cinturas. El abrazante se aproxima al otro desde atrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad. El sujeta-cinturas por la espalda es el abrazo perfecto para dedicar a quien está dedicado a cualquier tarea rutinaria que se realice de pie. Casi siempre se lo recibe como un gesto breve y juguetón. La sensación de fondo es de felicidad y apoyo.

### Abrazo de corazón

Muchos consideran que el abrazo de corazón es la forma más elevada del abrazo. También los terapeutas oficiales piensan que tiene, en verdad, un gran poder.

Este tipo de abrazo se inicia con un contacto ocular directo, mientras los dos abrazantes permanecen de pie, cara a cara. Luego, los brazos rodean hombros o espalda. Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. El abrazo es firme, pero suave. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad, se concentran en la ternura que fluye de un corazón al otro.

Este tipo de abrazo no tiene límite de tiempo; puede durar varios segundos, anulando todas las distracciones cercanas. El abrazo de corazón es pleno y largo, afectuoso y tierno, abierto y genuino, fuerte y solidario. El abrazo de corazón se basa en ese sitio, en el centro de nuestro ser, donde podemos hallar (si estamos abiertos a él) un amor puro e incondicional.

No tengas miedo de dar un abrazo de corazón, yo te aseguro que nadie saldrá embarazado de uno de estos.

Los verdaderos sentimientos no necesitan motivos, razones, día, lugar u hora para demostrarse, solo déjate llevar y demuestra ese amor que llevas dentro. ☺



### Con abrazos se tejen abrigos para el alma

Existen muchos tipos y diversas formas de abrazar, cada uno depende del afecto que queramos demostrar, por ejemplo, los abrazos de amor cuando de la pareja se trata, abrazos de cariño cuando se otorgan a algún amigo o familiar, abrazos de felicidad cuando alguien o algo resulta de una forma deseada y algunos abrazos que simplemente se otorgan sin prestar tanta atención.

Para esto tenemos diversas formas de poder dar un abrazo adecuado, es decir, con la persona y situación adecuada, según se requiera.





# La botella de los deseos

Por Tania Guzmán

El 14 de febrero está cada vez más cerca y con ello los dolores de cabeza, se preguntaran porque, pues si bien en esta época invertimos un poco más de tiempo en buscar ese detalle especial que podamos obsequiar a nuestros amigos o pareja, pero casi nunca sabemos cuál sería el mejor regalo que además de ser bonito también no afecte a nuestra economía.

Si lo que buscas es un obsequio original y creativo que pueda demostrar tu cariño todos los días, esta idea es para ti. Se trata de reutilizar una botella de cristal con papelitos escritos que pueden tener cortas frases de agradecimiento, palabras de aliento, frases motivadoras o palabras románticas que al leerlas tu pareja o amigo pueda desesterarse del trabajo o escuela y así revivir el ánimo.

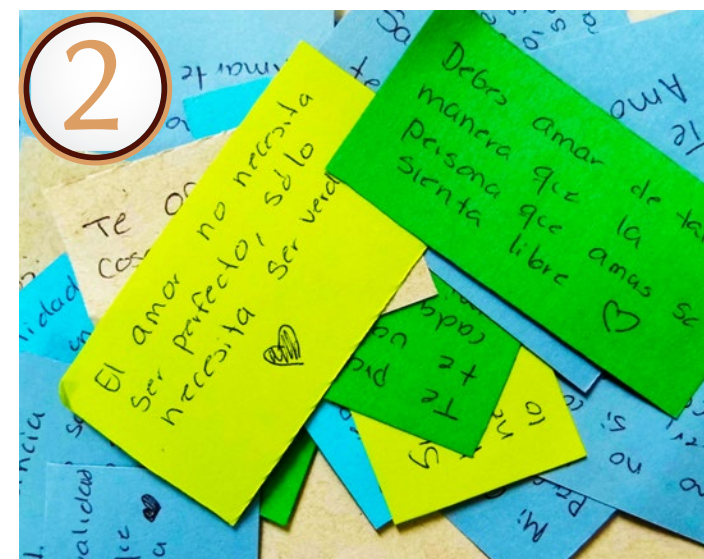
A continuación te explico cómo crear tu botella de buenos deseos.

## Materiales

Una botella de cristal o frasco que te agrade, limpia y sin etiqueta, puede ser de colores y de diferentes formas  
 Hojas de colores  
 Tijeras  
 Hilo del color que desees  
 Pluma



Corta tiritas de papel de 5 cm de largo por 3 de ancho



Escribe frases que demuestren lo que sientes y valoras de esa persona especial, también puedes retomar fragmentos de poemas o canciones, lo que importa es que tu mensaje sea positivo.



Una vez terminado de escribir los papelitos enróllalos, amárralos con el hilo y colócalos en el frasco.



Por ultimo puedes decorar tu botella o frasco con el nombre de esa persona especial.

Listo, así tus amigos o pareja tendrán un recordatorio todos los días del cariño que le tienes, asegúrate que los papelitos puedan durar mucho tiempo.

Ahora no hay excusas para no poder obsequiar a tus amigos o pareja algo especial este 14 de febrero. ✨

# El desafortunado destino de Jana

Por Juan Manuel López



En un mundo alterno al nuestro, existía una pequeña joven de cabello tornasol llamada Jana. Su cabello era muy peculiar, ya que cambiaba de color de acuerdo con sus emociones, es así que cuando era feliz, el tono de su cabello era azul, cuando se enojaba cambiaba a rojo o por el contrario, cuando sentía impotencia el naranja se hacía presente, si se enfermaba era amarillo y cuando dormía su cabello era color morado.

Un día, cuando caminaba por la calle, vio a dos jóvenes parecidos a ella, pensó que podrían ser sus amigos, entonces su cabello se pintó de color verde, acto que a los dos muchachos les asustó y salieron corriendo, sin darle la oportunidad de explicarles la cualidad de su persona.

Cuestiones como esta habían hecho que Jana fuese distante con la gente, siempre pensaba -“¿Por qué todos juzgan a los demás por su apariencia, sin darles la oportunidad de conocer como son en persona?-, incógnitas que nunca resolvería.

Ese mismo día, Jana pasó por un callejón en el que nunca había entrado. A lo lejos podía observar una sombra, a la que poco a poco se fue acercando, manteniendo sus reservas ante lo desconocido. Poco después se dio cuenta que era un joven muy parecido a ella, su nombre era Jago.

Jana se identificó mucho con él, ya que así como su cabello cambiaba de color, la piel de Jago se llenaba de formas y trazos, como si fuesen tatuajes. Ambas características hicieron que los dos se enamoraran al instante, algo que se pudo observar en el cabello de Jana

que ahora era multicolor y por los tatuajes de Jago, que con las curvas que daban, dibujaban en su espalda y brazos, enormes corazones y estrellas.

Tiempo después, Jago tuvo que mudarse y dejó sola a Jana. Su cabello cambió, ya no tenía color, era totalmente blanco. A partir de este día, Jana salía a diario para que la suerte le sonriera de nuevo y pudiese encontrarse con Jago, pero nunca sucedió tal cosa.

Después de mucho esperar y de muchas miradas de sorpresa ante su color de cabello, Jana se lo tiñó de negro, cosa que iba en contra de su naturaleza, pero eso era lo mejor, así evitaba las habladurías de los demás y los desprecios que le hacían.

Jana sólo vivía de apariencias y con la esperanza de encontrar a Jago en algún tiempo y lugar, de recordar cada uno de los trazos en su piel y que su cabello volviese a tener el color de antes, pero tal cosa nunca sucedió.

La memoria del universo siempre recordará el amor que Jana tiene por Jago, pero no podrá ayudarla, ya que el amor es inesperado e impredecible, y precisamente, en esa característica es donde se esconde la razón de su existencia. ☼



El éxito engendra a la ambición,  
y la ambición llama a la ruina...

Roberto Aguilon Reyes

### *Amor imposible*

Cada vez que te veo pasar,  
siento frío en el corazón,  
y un extraño vacío en el alma,  
que me hace recordar que eres  
para mí un imposible,  
que aunque eres mi sol, no puedo  
acércame a ti,  
y aunque no todo en el mundo es  
imposible,  
no debo decirte cuanto te quiero,  
que aunque te vea, té extraño,  
y ni siquiera puedo mirarte  
y mucho menos decirte que te amo,  
por eso solo añoro el momento de  
escribir estas palabras,  
el momento en el que beses mis mejillas  
y con tus profundos ojos perdidos en mí,  
también me confieses que me  
amas...

### *Decirte te amo*

Decirte te amo me cuesta trabajo,  
tal vez pueda decir me gustas,  
o hasta un te quiero.

Pero hay grandes diferencias  
entre un te amo y un te quiero.  
Querer es tener, es saber que lo puedes poseer,  
Querer es tocar, es creer sentir,  
Querer es probar, es pensar en saborear,  
Querer es hablar, que a veces te  
quedas sin soñar.

Pero amar es siempre más, mucho más,  
Amar es volar, es libertad,  
Amar es gritar, saber que siempre habrá más,  
Amar es sentir, el delicado arte de percibir,  
Amar es todo, sin mas ni menos.

Por eso me cuesta trabajo,  
porque decir te amo es poco,  
y es que lo que siento hay veces  
que no lo entiendo,  
A veces es intenso, a veces es  
demasiado lento,  
es violento, algo así como el fuego.

Cuando pienso en ti, sueño, y  
confundo si algo es real o fantasía.  
Cuando te veo, no hay palabras  
que describan lo que vivo,  
no creo que haya idioma que las tenga.

Cuando me tocas, me elevo,  
y todo en mí explota.  
Cuando me abrazas, existo, me siento vivo.  
Cuando me besas, podrías tomar  
mi vida si quisieras.

También por eso me cuesta un  
rato decirte te amo,  
porque decir te amo en realidad es poco,  
y es que algo de ti vive dentro de mí,  
y eso, yo no puedo decirlo con palabras.

### *Ojalá y estuvieras a qui*

Ojalá y estuvieras aquí,  
para que veas lo que ha quedado de  
mí,  
lo tanto que crecí,  
a todos a quien vencí.  
Hace ya varios años que partiste,  
años que se me han convertido en  
eternos,  
porque mi amor sigue aquí dentro,  
y tu imagen aun revolotea en mi  
mente.

Ojalá y estuvieras aquí,  
para que vieras que no te he  
olvidado,  
que nunca dejaste de estar  
presente,  
que para mí aun eres vigente.  
A menudo sonrío sin parar,  
recordando tu forma de mirar.  
Tu belleza se volvió insoportable,  
la honestidad del espejo,  
puso vanidad en ti,  
algo que no has podido sacudirte,  
y que seguro, si estuvieras aquí,  
me volvería a enamorar de ti.



### Para ti

Para ti:  
Que eres más que una aventura,  
que con tus manos tomaste las mías,  
y con tus brazos cubriste mi cuerpo,  
para quedarte grabada en mi mente.

Para ti:  
Que eres más que una amiga,  
capaz de escuchar,  
que podía decirte con toda mi alma  
que tú eres la mujer que yo buscaba  
y en tu alma yo encontraba la calma.

Para ti:  
La mujer que siempre amare,  
que nunca olvidare,  
la que me enamoro sin pensarlo,  
la que no me obligo a cambiar.

Para ti:  
porque mi corazón  
siempre estará contigo  
y porque gracias a tu amor  
la vida es más bella y dulce.

Para ti:  
Mujer de ojos profundos.

Por todo esto:  
Siempre te amaré.



### Esta vez

A últimos días,  
cuando intento dormir solo deseo  
pensar en ti,  
me aferro a tu imagen, me  
encomiendo a tus labios,  
y por más que lo intento, no  
consigo soñar contigo.

Y es que esta vez es diferente,  
te pido que olvides lo que un día dije de ti,  
dije que te quería y no mentí,  
olvida todas las tardes que prometí,  
olvida todo, el susurro  
encontrado, el corazón enfurecido.  
Esta vez te juro que esta vez no fallare,  
no bastara lo poco que pueda  
decirte con palabras,  
mis ojos y mis manos hablaran por  
mí, y tu piel responderá por ti.

Ya no hay promesas de amor infinitas,  
ya no hay consuelo viviendo en mi cueva.  
Esta vez voy hacer las cosas bien,  
no voy a preguntar nada que yo no respondería,  
usare como medio la verdad y  
lenguaje la honestidad,  
tratare de no inventar palabras,  
y no me adelantare a mis sueños.

Te voy a enseñar un camino austero,  
sin lujo, pero lleno de misterio,  
y no bajare a pedradas más estrellas,  
no mencionare más la palabra suspiro.  
Esta vez voy directo, sin atajos ni distracciones,  
sin abismos ni profundidades.

Esta vez no voy a fallarte,  
y no voy a sentirme atado, porque  
ya encontré la salida.  
Si tan solo pudieras ponerte un  
segundo en mi lugar,  
comprenderías todo lo que siento por ti,  
sabrías que ya no hay caminos,  
entenderías que esta vez es diferente,  
y todo, porque esta vez no voy a ceder,  
no estoy dispuesto a retroceder,  
esta vez te vas a enterar que el cielo  
y el mar fueron hechos para ti



### Sin ti

Me preguntaste algo que nunca  
había imaginado,  
algo que nunca había cuestionado.  
Me preguntaste que haría yo sin ti,  
té conteste sonriendo con una mirada  
sin decir palabra.

Pero mi corazón se encogió,  
el alma sudo, y me conteste;  
simplemente no viviría,  
creo que dormiría más tranquilo,  
creo que soñaría menos,  
y amanecería con frío.

Sin ti,  
no me bañaría cantando,  
tal vez no desayunaría,  
si no estuvieras conmigo dejaría de platicar  
con el cepillo de dientes,  
y sonreiría un poco más que menos.

Sin ti,  
no caminaría descalzo,  
dejaría marchitar la planta de la puerta,  
si no estuvieras conmigo no  
olvidaría las llaves,  
y no disfrutaría la sonrisa del niño.

Sin ti,  
recordaría cerrar la puerta,  
me bañaría de nostalgia,  
volvería más temprano a la casa,  
y dormiría solo.

Sin ti,  
el sol no alumbraría,  
la luna lloraría,  
el cielo se caería,  
y el mar se secaría.  
Sin ti.  
Sin ti,  
simplemente no viviría.



### *De que modo te amo*

¿De qué modo te amo?  
Deja que cante las formas:  
Te amo desde el hondo abismo  
hasta la región más alta  
que mi alma pueda alcanzar,  
cuando persigo en vano  
las fronteras del Ser y la Gracia.  
Te amo en el calmo instante de cada día,  
con el sol y la tenue luz de la lámpara.

Te amo en libertad,  
como se aspira al bien;  
Te amo con pureza,  
como se alcanza la gloria.

Te amo con la pasión que antes puse  
en mis viejos lamentos,  
con mi fe de niña.

Te amo con la ternura que creí perder  
cuando mis santos se desvanecieron.  
Te amo con cada frágil aliento,  
con cada sonrisa  
y con cada lágrima de mi ser;  
y si Dios así lo desea,  
tras la muerte te amaré aun más.



### *Por que me enamora de ti*

Esto no es ninguna explicación,  
ni mucho menos una acusación,  
es una justificación.  
Me enamore de ti porque eres  
hermosa por dentro, y esto se ve  
hasta el final del espejo.  
Me enamore de ti por tu dulzura,  
y tu amargura.

Me enamore de ti por tu  
inocencia, porque derramas cadencia.  
Me enamore de ti porque eres  
sencilla, y porque eres bajita.  
Me enamore de ti por tu corazón  
grande, por tu calor que arde.  
Me enamore de ti por tus ojos  
profundos, porque me llevan al fondo.  
Me enamore de ti por tu negro  
cabello, por el suspiro que llevas dentro.

Me enamore de ti porque  
comprendes, y no esperas a que te lleven.  
Me enamore de ti por tu fuerza,  
porque en tu valor llevas la ofensa.  
Me enamore de ti por tu  
paciencia, y por tu falta de insolencia.  
Me enamore de ti por tus manos  
firmes, porque me alegras cuando ríes.  
Me enamore de ti por tu aroma,  
que seduce hasta la misma luna si se asoma.

Me enamore de ti porque abrazas  
fuerte, y descubres si alguien miente.  
Me enamore de ti porque eres  
capaz, porque vives sin compás.

Me enamore de ti porque eres tu,  
porque sudas igual que yo,  
porque sufres y sientes, porque  
ríes y lloras, porque tomas y dejas,  
por eso me enamore de ti, porque  
existe aquí y ahora,  
y porque ahora yo respiro por ti.



### *Verdades*

No me preguntes si te amo,  
porque esa pregunta me ofende,  
si pudiera colocar moneda sobre moneda  
para hacer una torre de todo lo que siento,  
créeme llegaría hasta el cielo.

Te amo mujer,  
amo tu historia,  
amo tu vida,  
y amo tu paz,  
inclusive me gusta verte estornudar,  
tu manía de tocarte el cabello,  
tu nerviosismo cuando beso tu cuello.

A pesar de que estés lejos,  
lo que siento aquí dentro crece y crece,  
que a veces me asusta el pensar  
donde voy a poner tanto amor,  
cuando ya no me quepa en el pecho.

No importa que te mudes a otra galaxia,  
tu siempre estas aquí,  
y sobra decir que yo vivo en un  
mundo dentro de ti.

Porque por más lejos que estés,  
por más preguntas que hagas,  
no importa el lugar donde estés,  
donde tu vives es aquí...  
en mi corazón.



entrópía

