

CONSTRUYENDO

Oaxaca

Oaxaca de Juárez, Oax.

AGOSTO 02

2021

AÑO 3 | No. 83

Solidaridad y fortaleza, el mensaje de la Guelaguetza



Miles de oaxaqueños, mexicanos y turistas nacionales y extranjeros se unieron a la transmisión digital

Págs. 4 y 5



Paciencia y entusiasmo, la fórmula del maestro Claudio para enseñar

Pág. 7

Alista Planetario Nundehui esquema de seguridad para usuarios



Despliegan lineamientos sanitarios para un regreso seguro y continuar fomentando el conocimiento astronómico

Pág. 3

Conoce un poco más sobre la lactancia materna

Pág. 6

Puerto Escondido, de los mejores lugares del mundo: Time

Pág. 8



CONSULTA EL NOTICIERO SEMANAL
CONSTRUYENDO OAXACA
TODOS LOS MARTES



CLIC
AQUÍ



EMPODERAMIENTO FEMENINO, UNA ESTRATEGIA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO



El hablar de empoderamiento en estos tiempos suena un poco ambiguo; sin embargo, empecemos por definir el significado de empoderamiento: Este proviene de diversas disciplinas como la psicología, filosofía y ciencias de la motivación; se puede definir como la acción de dar u otorgar poder, especialmente a una persona o grupo social desfavorecido.

Aunque es un concepto que se puede aplicar a todos los grupos sociales vulnerables, ha alcanzado relevancia en los estudios relativos al género.

El empoderamiento femenino es un proceso de transformación individual y colectivo, que implica la adquisición o refuerzo de capacidades que permiten configurar su propia vida y su entorno. Éste contribuye a detectar y reducir las expresiones de violencia hacia la mujer, brindándole herramientas de conocimiento y

actitudinales con la capacidad de asumir un escenario de independencia. Las mujeres empoderadas se encuentran en un ciclo continuo de reflexión y acción, toman conciencia y control sobre sus decisiones y con ello van transformando su rol en la sociedad. Esto las lleva a un aumento de autoestima y de confianza en sus diversas capacidades, la creencia en sí mismas y de su valor contribuye poderosamente a ejercer su derecho de vivir sin violencia y logra un efecto multiplicador.

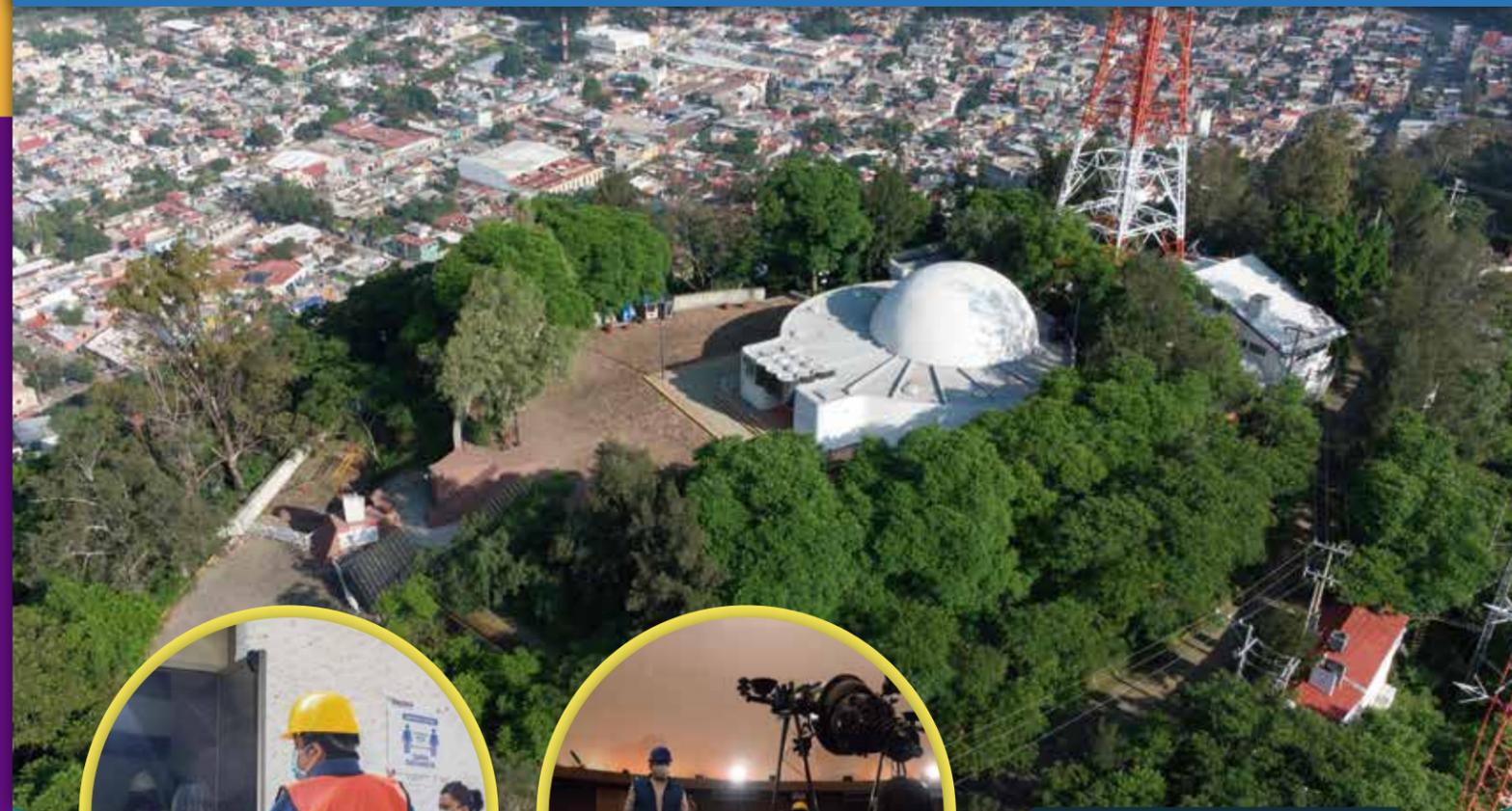
Para que el empoderamiento funcione como estrategia preventiva de la violencia hay que trabajar en tres niveles:

- 1. Cambio conductual:** Conocer los derechos de las mujeres y cuestionar los estereotipos existentes en la sociedad, propiciando un comportamiento diferente.
- 2. Factores de riesgo:** Detectar de manera temprana, las señales de alerta que accionan los valores protectores ante la violencia.
- 3. Intervención y construcción:** Recuperar la identidad como persona y construir un concepto de sí mismas, evitará que se reproduzcan conductas de subordinación con otras personas.

#EnContingenciaSeguimosContigo

Alista Planetario Nundehui esquema de seguridad para usuarios

Se inició con ensayos de los lineamientos sanitarios para un regreso seguro y continuar fomentando la ciencia, cultura y el conocimiento astronómico



El Planetario Nundehui, bajo el resguardo de la Secretaría de Administración, prepara un esquema de seguridad que proteja a usuarios y empleados cuando las condiciones sanitarias permitan su reapertura, a fin de prevenir contagios de COVID-19.

En este marco, personal de este espacio, ubicado en el Cerro del Fortín de la ciudad de Oaxaca, inició con ensayos de los lineamientos sanitarios que se realizarán al regreso seguro de la ciudadanía a las instalaciones y continuar con ello fomentando la convivencia e incentivar el interés por la ciencia, cultura y el conocimiento astronómico.

En un primer ejercicio de prueba se pusieron en práctica las medidas, protocolos y el nuevo contenido a un grupo reducido de personas, quienes disfrutaron la proyección "Conociendo", que narró desde una forma interactiva los más recientes descubrimientos y singularidades del planeta Tierra y el Sistema Solar.

Asimismo, el personal del Planetario empleó el control para la sana distancia, desinfección, sanitización de las instalaciones y permitió el ingreso de un aforo máximo del 30%, acciones que se establecerán una vez que se anuncie oficialmente el retorno del público.

El director del Planetario, Manuel Coronado, explicó que estos ensayos permiten evaluar y mejorar las acciones para la reapertura, con el objetivo de garantizar la protección de la salud de las usuarias y usuarios mientras disfrutaban de las proyecciones del espacio.

Puntualizó que, como parte de las novedades preparadas, se trabaja en la nueva producción "Aquí estamos en el Planeta Tierra y la gente que lo habita", con un contenido que aborda la reflexión.



En la octava de los Lunes del Cerro, miles de oaxaqueños, mexicanos y turistas nacionales y extranjeros se unieron a la transmisión de la Guelaguetza Digital 2021, emitida a través de la Corporación Oaxaqueña de Radio y Televisión (Cortv) y sus redes sociales, para disfrutar a la distancia de la riqueza cultural de Oaxaca.

Desde el Auditorio Guelaguetza, la soprano mixe, María Reyna, inició con esta fiesta al interpretar el himno de las y los oaxaqueños: "Dios Nunca Muere", y envió un mensaje de fuerza y fortaleza a todo el pueblo oaxaqueño.

Luego aparecieron las Diosas Centéotl y tocó a Jacqueline Reyes Sarabia externar un mensaje en el que resaltó que hizo falta la presencia de oaxaqueños y turistas para disfrutar de una de las fiestas más importantes de Latinoamérica: La Guelaguetza.

"Las oaxaqueñas y oaxaqueños somos hermandad, fuerza y esperanza, esperanza de volver a mostrar al mundo entero la maravilla de Oaxaca", dijo la Diosa Centéotl 2014, al resaltar el papel de la mujer oaxaqueña.

A su vez, la Diosa Centéotl 2017, Rebeca Ortiz Santibañez externó que estar presente en esta fiesta le llena de orgullo, por lo que honra el legado de su abuelo de sembrarle el amor a su tierra. "A los jóvenes les digo que abracemos nuestras costumbres y tradiciones, preservándolas con amor", dijo.

En momentos de adversidad como la que se enfrenta por la pandemia ocasionada por la COVID-19, la Guelaguetza es el pretexto ideal para solidarizarnos y tocó a la delegación de las Chinas Oaxaqueñas de Genoveva en la región de los Valles Centrales arrancar esta fiesta con la interpretación del "Jarabe del Valle" en la explanada del templo de Santo Domingo de Guzmán.

Luego, la delegación de San Jerónimo Tecóatl en la región Cañada mostró cómo es el "Recibimiento de los padrinos", tradición en la que las y los asistentes aportan su guelaguetza, misma que sustentará la fiesta --principalmente la del bautizo-- de hijas e hijos de los lugareños de esta comunidad.

La transmisión de los registros audiovisuales grabados en los lugares sedes de las delegaciones participantes se fue hasta la Sierra Norte para disfrutar de los sones y jarabes mixes de Santa María Tlahuitoltepec, para continuar con el fandango de Loma Bonita, mismo que se baila en la Cuenca del Papaloapan.

Miles de oaxaqueños, mexicanos y turistas nacionales y extranjeros se unieron a la transmisión de la Guelaguetza Digital

El viaje por la entidad oaxaqueña se trasladó hasta la región del Istmo de Tehuantepec para conocer la lavada del maíz, la mayordomía y quebrada de las ollas en honor a San Jerónimo Doctor, tradición que aún se preserva en Ciudad Ixtepec.

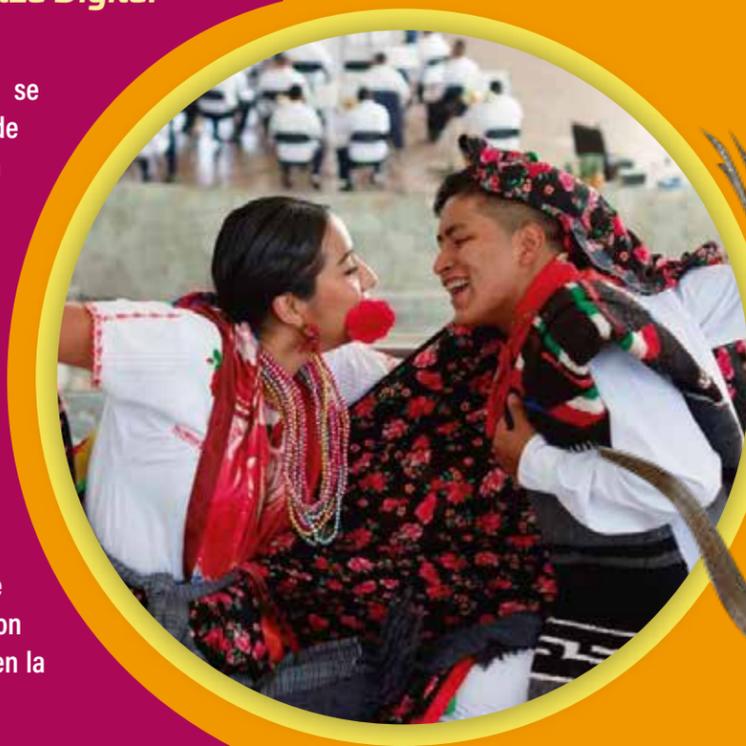
El escenario se abrió para los bailarines de la Danza de la Pluma de San Bartolo Coyotepec en la región de los Valles Centrales y le siguieron las y los integrantes de la delegación de la Heroica Ciudad de Tlaxiaco para deleitar a la audiencia con los sones y jarabes que se ejecutan en la región Mixteca.

La Danza de los Diablos de Santiago Llano Grande en la región de la Costa hizo vibrar a las personas, ánimo que se elevó con la aparición de las integrantes de la delegación de San Juan Bautista Tuxtepec en la Cuenca del Papaloapan, quienes en sincronía ejecutaron los pasos que fueron imitados por el público desde sus hogares.

La transmisión de esta celebración por medio de los dispositivos electrónicos continuó con la mayordomía del Señor de Tlacolula en la región de los Valles Centrales, para concluir con los juegos, sones y chilenas de Santiago Pinotepa Nacional en la Costa oaxaqueña.

A través de los hashtags #Guelaguetza2021 y #GuelaguetzaDigital, la audiencia compartió fotografías y mensajes positivos acerca de toda la riqueza gastronómica, artesanal y cultural que poseen las ocho regiones del estado.

También la Banda de Música de la Secretaría de Seguridad Pública de Oaxaca deleitó al público con la interpretación de melodías de la herencia cultural de Oaxaca.



Las oaxaqueñas y oaxaqueños somos hermandad, fuerza y esperanza, esperanza de volver a mostrar al mundo entero la maravilla de Oaxaca.
Diosa Centéotl 2014



SOLIDARIDAD Y FORTALEZA, el mensaje de los Lunes del Cerro



Las diosas Centéotl enviaron un mensaje de aliento al pueblo oaxaqueño en estos momentos de adversidad que se enfrentan a causa de la pandemia

CONOCIENDO UN POCO MÁS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

DEL 1 AL 7 DE AGOSTO SE CELEBRA LA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA.

La **LACTANCIA MATERNA** es el proceso natural en el que la madre alimenta a su hija o hijo recién nacido con la leche producida por sus senos, y es considerada ideal para su crecimiento y desarrollo sano.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF en conjunto han recomendado que esta lactancia se realice durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto.

A partir de los seis meses se recomienda recibir alimentos complementarios, sin dejar la lactancia materna hasta los dos años o más. La lactancia materna exclusiva es un tipo de alimentación que consiste en que la o el bebé reciba solo la leche de la madre y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.



Componentes principales de la leche materna:

Agua: Constituye el 88%, lo que ayuda a mantener un equilibrio electrolítico de la o el bebé.

Grasas: En cada 100 mililitros de leche hay 3.5 gramos de grasa, éstas son importantes para el desarrollo neurológico de la o el lactante.

Carbohidratos: El principal es la lactosa y sirve como fuente de energía y ayuda a que el cuerpo de la o el pequeño absorba con facilidad el calcio y el hierro.

Proteínas: Aunque la concentración de proteínas es baja (0,9 g/100 ml), es lo que la o el recién nacido necesita para su óptimo desarrollo.

Vitaminas y minerales: La leche materna ofrece la cantidad adecuada de la mayoría de las vitaminas como la A, K, E y de minerales como el calcio, fósforo, hierro, zinc, entre otros.

Factores anti-infecciosos: Entre ellos se encuentran las inmunoglobulinas, los glóbulos blancos, las proteínas del suero o los oligosacáridos.

Factores bioactivos: Algunos de ellos son la lipasa, que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino delgado; o el factor epidérmico de crecimiento, que estimula la maduración de las células de la mucosa del intestino para mejorar la absorción y digestión de los nutrientes.



Beneficios:

Para el/la lactante

Fortalece su sistema inmune, generando defensas para combatir enfermedades infecciosas y crónicas.

Padece menos problemas digestivos, ya que la leche materna se digiere más fácil.

Fomenta su desarrollo sensorial y cognitivo.

Se crea un vínculo afectivo con la madre, lo que favorece su desarrollo afectivo.

Para la madre

Se liberan hormonas beneficiosas, como la prolactina y la oxitocina, que generan una experiencia emocional única entre ella y su bebé.

Contribuye a su salud y bienestar, reduciendo el riesgo de cáncer de ovario y mama.

Puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, artritis reumatoide y enfermedad cardiovascular, inclusive una alta presión arterial y colesterol alto.

No genera grandes costos económicos.

La lactancia materna es un derecho humano de la madre y de su bebé.



Paciencia y entusiasmo, la fórmula del maestro Claudio para enseñar

Desde hace más de una década, Claudio Rodríguez Mondragón brinda asesorías de matemáticas, física y química, como parte de la Secretaría de Administración

En la distancia, el maestro Claudio Rodríguez Mondragón continúa brindando las asesorías gratuitas de matemáticas, física y química a estudiantes de todos los niveles, tal y como lo ha hecho desde hace más de 10 años que se integró a la Secretaría de Administración del Gobierno de Oaxaca.

Mediante videos preparados con esmero, los cuales conservan su estilo de enseñanza muy particular, el 'Maestro Cayo', como le llaman algunos de sus alumnos, comparte las herramientas teóricas, prácticas e incluso motivacionales que desde hace varios años han contribuido al aprendizaje y mejora escolar de muchos estudiantes.

Sus asesorías forman parte de los servicios del Parque Incluyente Luis Donald Colosio Murrieta que han sido suspendidos por la pandemia; sin embargo, conserva los mejores recuerdos de ese espacio, donde sólo necesitaba una mesa realizada de manera artesanal, una laptop, material bibliográfico y algunos lápices para trasladarse al mundo de las ciencias exactas.



Sereno y paciente, el maestro Claudio habla de las experiencias y satisfacciones que le han dejado estas asesorías con el paso de los años. La gran mayoría son historias de éxito de niños y jóvenes que han superado sus problemas con las matemáticas, la física y la química y que hoy incluso han decidido llevar su preparación académica en esas disciplinas.

Su formación profesional fue en el ramo de la Ingeniera Mecánica, pero también cuenta con una Licenciatura en Matemáticas; sin embargo, ha sido su vocación de servicio y enseñanza una de las ocupaciones que más ha disfrutado.

"Compartir lo que conozco con personas de diferentes edades, verlos superar sus complicaciones con estas materias y saber que mi trabajo es útil es mi recompensa, lo que me motiva a continuar con esta labor y capacitarme más para seguir apoyando", puntualizó.

Impulsa Gobierno convivencia armónica entre los pueblos

Autoridades municipales y agrarias de ambas localidades se reunieron en un marco de respeto, privilegiando el diálogo para dar continuidad a la conciliación



En un marco de respeto, autoridades municipales y agrarias de San Vicente Coatlán y Sola de Vega sostuvieron un encuentro con autoridades estatales y federales, como parte del proceso de construcción de la paz entre ambas comunidades pertenecientes a la Sierra Sur.

mejor, una con desarrollo, mejor calidad de vida, paz y seguridad para todas y todos los habitantes. "Quiero que tengan la absoluta certeza de que cuentan conmigo y que vamos a seguir trabajando para que prevalezca la concordia y la armonía con estos acuerdos", añadió Murat Hinojosa.

Durante este encuentro en Palacio de Gobierno, el gobernador Alejandro Murat Hinojosa emitió un mensaje mediante el cual destacó la voluntad y responsabilidad de las y los representantes de ambas localidades para solucionar el conflicto agrario que ha aquejado a estas poblaciones durante décadas, en el ánimo de establecer una ruta de diálogo que permita alcanzar acuerdos que los beneficie por igual.

En este encuentro, encabezado por el secretario general de Gobierno, Francisco Javier García López, las autoridades municipales y agrarias de San Vicente Coatlán y Sola de Vega manifestaron su disposición al diálogo, acordando entablar un próximo encuentro con propuestas que abonen al acuerdo de paz y ponga fin al conflicto agrario.

"Quiero reiterarles el día de hoy, que tenemos toda la disposición y todo lo que esté al alcance de la fuerza del Estado para acompañarlos en esta construcción de los acuerdos que se tomen; también quiero manifestarles mi más amplio respeto, porque como autoridades municipales y agrarias están encabezando con liderazgo esta negociación para beneficiar a las dos comunidades", dijo.

Asimismo, el mandatario refrendó su compromiso de dar seguimiento a las reuniones para cerrar esta etapa y abrir otra



Puerto Escondido, uno de los mejores lugares del mundo: Time

La ciudad de la Costa oaxaqueña se encuentra en el ranking anual de los 100 mejores lugares del mundo de la publicación estadounidense reconocida internacionalmente

Puerto Escondido, uno de los principales destinos turísticos de la región de la Costa y del estado de Oaxaca, se encuentra en la lista de los 100 mejores lugares del mundo del año 2021 (The World's Greatest Places of 2021) de la revista Time.

El estado de Oaxaca no deja de cautivar a miles de visitantes nacionales y extranjeros que arriban a la entidad para ser parte de sus tradiciones y costumbres; probar su gastronomía, conocer sus ciudades coloniales e históricas; paisajes montañosos y gozar de sus destinos de sol y playa.

Por toda esta riqueza, una de las publicaciones más influyentes en el mundo, incluye en su ranking anual a Puerto Escondido, lugar conocido por sus olas ideales para la práctica del surf, donde se reúnen surfistas, espectadores y turistas nacionales y de otras partes del mundo.

En su publicación, Time señala que la ciudad costera tiene un estilo "relajado, elegante e indómito" frente al mar y lo define como un destino de diseño en ascenso, que cada vez más atrae a coleccionistas, curadores, diseñadores y arquitectos, tal como se vio en la Feria de Diseño Mexicano que se llevó a cabo en mayo de este año.

La revista estadounidense dio a conocer que para la realización de esta lista, Time solicitó nominaciones de lugares, incluidos países, regiones, ciudades y pueblos de su red internacional de corresponsales y colaboradores. Indica que para esta tercera lista anual de los mejores lugares del mundo, se tomaron en cuenta aquellos lugares que ofrecen experiencias nuevas y emocionantes; y es un tributo a las personas y empresas de la industria de los viajes, que a pesar de las circunstancias actuales, encontraron la forma de adaptarse, construir e innovar.