



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

gacetita

UdeG



PROGRAMA UNIVERSITARIO
DE FOMENTO A LA LECTURA



FABRIZIO VÁZQUEZ

I
Nubes y sueños
son la misma cosa:
imaginación

II
Raras las horas
en que aves cantan y
mujeres aman

III
Mira los ríos
y dime quién eres;
vida y amor

▲ ILUSTRACIÓN: ASTRID CHAVOYA

Palabra clave: Su_ñ_s

Síguenos:
Letras para Volar



Lunes 4 de marzo de 2024

Número 91

Ejemplar Gratuito

¡HOLA!

Las mujeres no solo son cuerpo, es por eso que en esta edición se reconoce a escritoras relevantes tales como Sor Juana Inés de la Cruz, Rebeca Uribe y Rosario Castellanos, que con sus letras han sabido plasmar lo que es ser una mujer en el mundo. Si eres un apasionado del video te traemos una sección en donde aprenderás sobre su historia, y si te interesan las aves te regalamos información sobre su maravilloso canto, pero si lo tuyo es disfrutar la playa y la poesía, esta edición te va a encantar.

¡No te quedes sin leer!



Huellita Viajera

Nayarit: un lugar mágico para explorar

VIANEY ALEJANDRA ARCE DÍAZ

▲ ILUSTRACIÓN: DIEGO SOTO

¡Hola aventureros y exploradores curiosos! Hoy vamos a descubrir un lugar mágico y lleno de maravillas: **¡Nayarit!** Es un tesoro escondido en México esperando ser descubierto. Desde playas brillantes hasta montañas llenas de secretos, este lugar tiene algo emocionante para todos.

Imagina caminar por interminables playas de arena suave. **Nayarit tiene algunas de las playas más hermosas del mundo**, ¡y eso es solo el comienzo! Las olas son perfectas para aprender a surfear o simplemente para chapotear. Además, podrás ver **tortugas marinas bebés emprendiendo su aventura en el océano**.

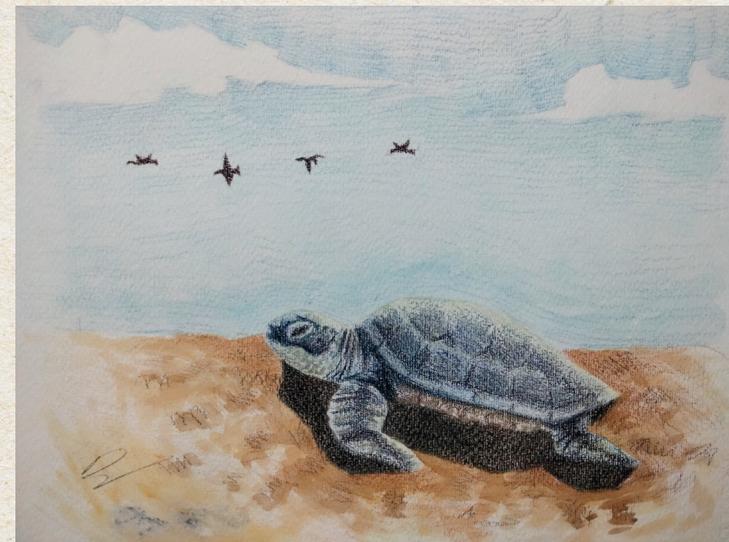
¿Te gustan los animales? ¡Estás de suerte!

En Nayarit **puedes encontrar aves coloridas que revolotean en los cielos y delfines juguetones que nadan en el mar**. Si tienes suerte, ¡hasta podrías ver ballenas majestuosas en sus migraciones!

Si te gusta la historia, Nayarit también tiene algo para ti. **Ahí puedes descubrir antiguas pirámides y arte de hace muchos años**. Imagina cómo vivían las personas en tiempos pasados mientras exploras sus misteriosos lugares.

Pero eso no es todo, **Nayarit también hay montañas y selvas para explorar**.

Palabra clave: _ay_ri_



¿Te gustaría ver una cascada espectacular o aventurarte en un paseo por la jungla? ¡Aquí es posible!

Así que, querido explorador, **si alguna vez tienes la oportunidad de visitar Nayarit, ¡no dudes en hacerlo!** Ese lugar te espera con **playas, animales, naturaleza y aventuras emocionantes**. Cada rincón tiene algo nuevo por descubrir y aprender. ¡Prepárate para una experiencia inolvidable en el mágico Nayarit!



Gracias a que **Nayarit cuenta con una tierra fértil, excelente clima y sabores únicos**, tiene platillos típicos que provienen del mar, tal es el caso del **pescado zarandeado, los sopes de ostiones, los tamales de camarón y las enchiladas de ostión** siendo estos los

platillos típicos del estado.

Aquí es donde podemos encontrar al riquísimo platillo **tlaxtihuilli** (que es un caldo con base de camarones, chiles, tequesquite y un poco de masa de nixtamal).

Este platillo es una muestra de las joyas culinarias de la cocina nayarita. Se cree que **las raíces de este platillo son prehispánicas** y que con el paso del tiempo se perfeccionó y se le agregaron especias.

Existen muchas versiones de este platillo, pero a ninguna le pueden faltar los **camarones, el maíz y los chiles**.



Palabra clave: T_ax_ih_i_li

▲ ILUSTRACIÓN: NATALY ARELLANO



Reconocido como parte del **Patrimonio Cultural Inmaterial de Nayarit**, el tambuchi es un entretenido juego enraizado en las tradiciones de las diversas **comunidades wixáricas de la zona**. En este juego, las

niñas utilizando un rikuri o pañuelo lanzan la pelota o "tambuchi". Después de la **fiesta del tambor**, recolectan las hojas de elote y elaboran una pelota. El juego consiste en **lanzar la pelota** hacia el jugador contrario y viceversa, con la finalidad de que **no caiga o choquen entre sí**. Se rigen por puntos. Los wixáricas buscan difundir esta bonita y divertida tradición milenaria que se conoce por la transmisión oral de los abuelos de esta etnia. ¿Y tú, lo conocías?

Palabra clave: _am_u_hi



▲ ILUSTRACIÓN: LESLIE FRANCO

DIRECTORIO: Ricardo Villanueva Lomelí, **Rector General** • Héctor Raúl Solís Gadea, **Vicerrector Ejecutivo** • Francisco Javier González Madariaga, **Rector Centro Universitario de Arte, Arquitectura y Diseño** • Laura Morales Estrada, **Coordinadora General de Comunicación Social** • Arturo Verduzco Godoy, **Jefe del Departamento de Teorías e Historia** • Patricia Rosas Chávez, **Directora de Letras para Volar y Coordinadora editorial de Gacetita** • **Editora:** Coco Martínez • **Comité Editorial:** Carmen Villoro, Jorge Souza, Alfredo Ortega y Sayri Karp • **Comité Infantil:** Libertad Castañeda Gonti, Óscar Martínez Joya, Vania Carrillo, Eva Carrillo, Renata Moreno, Ivanna Moreno e Isabella Torres • **Diseño:** Edith Enríquez • **Imagen de portada e ilustrador invitado:** Astrid Chavoya • **Ilustraciones interiores:** Diego Soto, Nataly Arellano, Leslie Franco, Karla Aquino, Anayansi Sánchez, Yaneth Contreras y Elisma Reza.

Gacetita UdeG es un Suplemento Especial de La gaceta de la Universidad de Guadalajara, publicación editada desde 1995, por la Universidad de Guadalajara, a través de la Coordinación General de Comunicación Social. Av. Juárez 975, piso 6, Guadalajara, Jalisco, México. Tel. 3134-2222, ext. 12613. Reservas de derecho al uso exclusivo en trámite. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guadalajara.



Presenta a la poeta y actriz

Rebeca Uribe

HELENA DE LA PEÑA LLAMAS

Nació en Sayula, Jalisco el 8 de mayo de 1912. Fue poeta y actriz. Desde muy pequeña comenzó su producción literaria y sus primeros poemas los publicó en la revista **Aurora**. Años después continuó con su carrera de escritora, publicando en la revista **Carteles en 1928**; su trabajo también estuvo presente en diferentes publicaciones como en **El informador, Nueva Galicia, Las Noticias y Plus Ultra**. También trabajó como periodista en **Alma Femenina, diario de Guadalajara, entre 1932 y 1933**. En 1933 publicó su primer libro **Esfinge**, edición que tuvo una historia agitada y a la fecha no existe un ejemplar visible en repositorio alguno.

Rebeca fue declamadora y actriz de teatro. Sus primeros poemas se dieron a conocer en los recitales poéticos del Teatro Degollado entre los años 1932 y 1942, así como en festivales dominicales llevados a cabo por el Partido Nacional Revolucionario de Jalisco. Su trabajo como actriz se desarrolló en el teatro experimental con el grupo Proa entre 1942 y 1945. Actuó en la Sala de Conferencias del Palacio de Bellas Artes. Además de su trabajo artístico, también fue conocida por ser secretaria de la famosa actriz María Félix entre 1945 y 1949.

Por la estética de su trabajo literario, Rebeca es considerada como una poeta postmodernista, ya que logró expresar sus sentimientos de una manera más espontánea y natural, a comparación de otros autores del modernismo.

Meses antes de su fallecimiento, publicó su libro **Poesía**, con poemas ya publicados y nuevas producciones; esta edición llevó como portada un retrato a lápiz de la escritora, hecho por el muralista José Clemente Orozco. Rebeca Uribe murió el 14 de agosto de 1949 en la Ciudad de México.

Palabra clave: Li_e_ar_a



▲ ILUSTRACIÓN: KARLA AQUINO



Las mujeres y la poesía

HELENA DE LA PEÑA LLAMAS Y ÓSCAR GÓMEZ



ILUSTRACIÓN: ANAYANSI SÁNCHEZ

En este mes celebramos el **Día Mundial de la Poesía**, una fecha que busca **promover este arte como una manifestación creativa de la diversidad**. La poesía comunica los mensajes de manera diferente a lo que estamos acostumbrados, por lo que el lector se esfuerza por encontrar la esencia del texto, y así cuestionar el uso de las palabras y nuestra manera de percibir la realidad.

Es importante reconocer las diferentes realidades que se viven, por ello, pensando también en el **Día Internacional de la Mujer**, hablaremos de algunas **poetas que han marcado la historia de la Literatura**.

Sor Juana Inés de la Cruz, una mujer religiosa y poeta, cuyo espíritu inquieto y su interés por aprender la llevaron a enfrentarse a las dificultades de su época, ya que no

estaba bien visto que las mujeres tuvieran curiosidad por el conocimiento. Su poesía, llena de complejas figuras del lenguaje, **marcó un referente importante en la Literatura, luchó por la igualdad intelectual entre hombres y mujeres, y defendió su derecho para desarrollarse como poeta**.

Rosario Castellanos, cuya obra trataba temas políticos, de lo cotidiano y del papel de la mujer en la sociedad. **Es considerada como una de las literatas mexicanas más importantes del siglo XX y como una de las pioneras del feminismo mexicano y de la defensa de los derechos de los pueblos indígenas**. Combinó su labor creativa con la promoción cultural, la diplomacia, la docencia y el periodismo.

Nos vamos hasta Chile con **Gabriela Mistral**, quien obtuvo el **Premio Nobel de Literatura en 1945**. Además de ser poeta, también trabajaba como maestra, y durante su estadía en México colaboró con los planes de la reforma educativa de José Vasconcelos. **Luchó por que todas las infancias tuvieran acceso a la educación**. Su vida transcurrió entre la literatura y la docencia.

Ellas son solo unas pocas mujeres que han escrito y creado arte a lo largo de la historia de la humanidad. **Lucharon por hacer su labor y han abierto el camino para muchas generaciones de mujeres artistas**. Ahora, con esto en mente, piensa en las mujeres que te rodean, en su trabajo, en su vida, en toda su labor cotidiana, piensa en ellas y expresa ese sentimiento por medio de un poema.
Palabra clave: _u_ere_

Actividad: Cadáver Exquisito

El cadáver exquisito es un experimento muy interesante que nos ayuda a crear textos nuevos a partir de los ya existentes, y con ayuda de estas tres grandes poetisas vamos a lograr algo parecido. Pero, ¿cómo es eso?

1. Toma una **hoja de papel tamaño carta** y dóblala como si fueras a hacer un abanico, que en total queden seis dobleces.
2. Escribe un verso (un renglón) al azar de alguno de los fragmentos de poemas presentados en el siguiente apartado.
3. Continúa escribiendo un verso al azar por doblez hasta que termines los seis apartados, sin mirar el que hayas escrito antes.
4. Desdobra la hoja y lee el nuevo poema que acabas de crear.

¿te parece que tiene coherencia o quedó más bien chistoso? ¡Compartelo con tus amiguitos e invítalos a hacer uno!

¡No olvides compartirnos tu poema!
Envíalos al correo: lagacetita@cuaad.udg.mx

"Esta tarde, mi bien, cuando te hablaba...", Sor Juana Inés de la Cruz

*Esta tarde, mi bien, cuando te hablaba,
como en tu rostro y tus acciones vía
que con palabras no te persuadía,
que el corazón me vieses deseaba;*

"Los adioses", Rosario Castellanos

Para aprender a irnos, caminamos.
Fuimos dejando atrás las colinas, los valles,
los verdeantes prados.
Miramos su hermosura
pero no nos quedamos.

"Besos", Gabriela Mistral

Hay besos que pronuncian por sí solos
la sentencia de amor condenatoria,
hay besos que se dan con la mirada
hay besos que se dan con la memoria.

que no te lo cuenten

CRISTIAN GÓMEZ



ILUSTRACIÓN: LESLIE FRANCO

De boca en boca y rio porque me toca de David Hernández Sevillano

Dado que este mes tenemos el día mundial de la poesía, te presentamos **un libro lleno de poesía infantil** por el autor David Hernández Sevillano, *De boca en boca y rio porque me toca* es un libro maravilloso donde nos cuenta **historias fantásticas por medio de su poesía**, acompañada de personajes curiosos y coloridos. Utilizando poesía lírica donde representa sus sentimientos de forma literaria y muy divertida.

Palabra clave: P_es_a

Marzo 2024

Dom	Lun	Mar	Miè	Jue	Vie	Sab
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agenda

¡Desfile Literario y Festival Literario a la vista!

Acompáñanos el próximo **20 de abril al Desfile Literario**, donde los personajes de tus libros favoritos cobran vida, y participa en el **Festival Literario del 22 al 26 de abril en la Biblioteca Iberoamericana de Octavio Paz**.

Para más información visita
https://www.letrasparavolar.org/festival_literario/

f X @ Letras para Volar



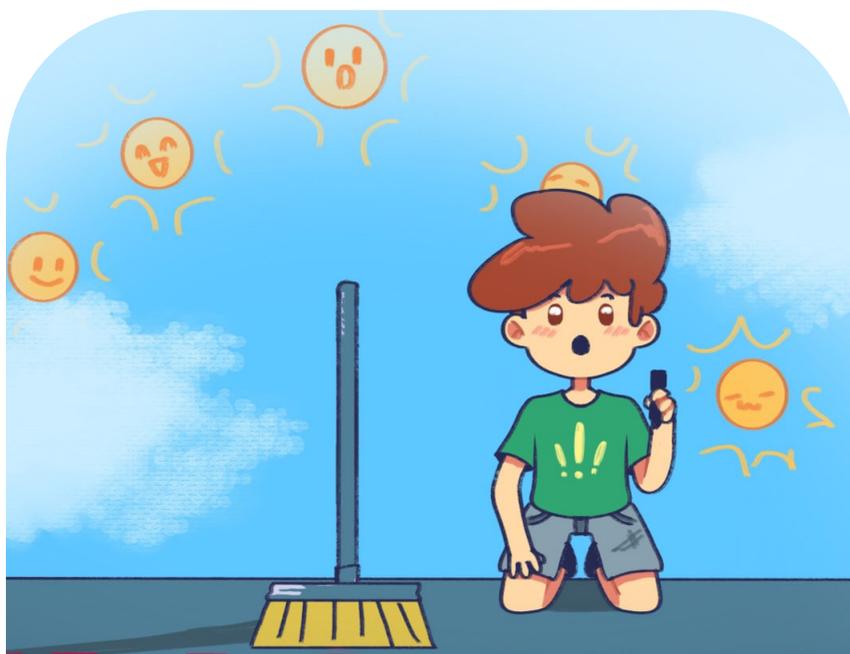
Cientílocos

FRANCISCO NARANJO.

Equinoccio; cuando las sombras mantienen el rumbo

Este año 2024, el día **martes 19 de marzo a las 21:06 horas** del hemisferio norte de la Tierra, se producirá una vez más el equinoccio de primavera, que marcará el paso del invierno a la primavera. **El equinoccio es el momento del año en el que el día tiene la misma duración que la noche en todos los lugares de la tierra.** Esto ocurre dos veces al año (marzo y septiembre) ya que en ese instante el eje de la Tierra es perpendicular al Sol.

En fechas próximas al equinoccio de primavera sucede un fenómeno de la vida cotidiana que probablemente pocos se han detenido a observar, pero que no obstante resulta sumamente interesante; **las sombras se comportan de manera extraña.** Si eres de los que nunca antes había observado este peculiar fenómeno y te preguntas de qué estamos hablando, te invitamos a realizar un interesante experimento que te mostrará el particular comportamiento de las sombras durante los días de equinoccio.



▲ ILUSTRACIÓN: LESLIE FRANCO

- 1 Para esto, como primer paso deberás buscar un lugar plano a donde estés dispuesto a ir varias veces a lo largo del día del equinoccio y donde pegue el sol al menos durante varias horas: Una plaza, un patio, la terraza de casa, etc.
- 2 Una vez hayas conseguido esa superficie, deberás colocar un recogedor de basura fijo, sin que se mueva, con un determinado peso encima por sí hace viento.
- 3 En seguida, deberás fijarte en el extremo de la sombra que proyecta el recogedor, para posteriormente marcar en el suelo con un gis o marcador ese punto.

Materiales

- Un recogedor de basura
- Un objeto pesado que quepa en el recogedor
- Gises o marcadores
- Una cuerda o listón de 4 a 5 metros de largo

- 4 Luego de transcurrido un rato (30 min, 45 min o hasta 1 hr) deberás volver al mismo sitio para buscar la marca que hiciste, es entonces que te darás cuenta de que la sombra ha cambiado de posición, por lo cual deberás marcar ahora con otro punto esta nueva posición asumida por la sombra.

- 5 Repite la misma operación al menos 5 ó 6 veces más.

En este punto, seguramente te preguntarás, ¿qué ocurrirá con la posición de todos esos puntos que irás marcando en el piso?, ¿asumirán un patrón geométrico determinado o se distribuirán de manera desordenada entre sí?

- 6 Finalmente, una vez que tengas todos los puntos marcados en el suelo, al final del día, toma una cuerda suficientemente larga, pide a un amigo que sujete de un extremo, colócala bien estirada sobre las marcas que hiciste en el suelo y comprobarás que todas ellas están en línea recta. La dirección de esa línea recta es justamente la dirección ESTE-OESTE.

¡LISTO!

¡Comparte tus resultados!
Escríbenos:
lagacetita@cuaad.udg.mx

Palabra clave: L_ne_re_ta

NOTA:

Si repites el experimento dentro de 2 o 3 semanas, verás cómo la línea se va curvando, formando una hipérbola, únicamente en los días de equinoccio, por esta razón, te invitamos a no dejar pasar esta oportunidad de comprobar este fenómeno por ti mismo y sorprenderte con sus resultados.

Tecnología



La tecnología también nos ayuda a conciliar el sueño

AARÓN M.



▲ ILUSTRACIÓN: YANETH CONTRERAS

El 15 de marzo celebramos el **Día Mundial del Sueño**, esto debido a que es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo, y en concordancia con la creencia popular de que las nuevas tecnologías están provocando nuevos trastornos del sueño, varios estudios afirman que **utilizar los dispositivos móviles antes de ir a la cama afecta negativamente al sueño y nos deja cansados al día siguiente**. Parte de la culpa de este efecto la tiene la luz de onda corta que emiten estos dispositivos. Pero, ¿sabías que la tecnología también nos ayuda a conciliar el sueño? **Existen diferentes artefactos tecnológicos que nos ayudan a conciliar y monitorear el sueño**, desde las camas inteligentes hasta los audífonos para el sueño que transmiten sonidos relajantes, o por ejemplo, tenemos los smartwatches que son que, además de controlar nuestros movimientos diarios, recogen las horas de sueño y contabilizan los momentos nocturnos de reposo, además que es a través de diferentes apps nos muestra un grá-

fico con la cronología de nuestra actividad nocturna y los periodos más o menos profundos de sueño. Además, también es posible programar la reproducción de sonidos relajantes que nos ayuden a dormir.

Otra de las tecnologías más curiosas cuando se trata de apoyar al sueño, es un **despertador que utiliza terapia de luz**. Cuenta con un programa de atardecer para el momento de acostarse y otro de amanecer cuando hemos de despertar cargados de energía. Además, incluye dos dispositivos de aromaterapia que desprenden aromas relajantes y revitalizantes según la necesidad del momento.

Como puedes observar, si bien **el mal uso de la tecnología puede ocasionar problemas de sueño, también se ha estado encargando de ayudar los trastornos que les producen a las personas, por tanto te recomendamos moderar el uso de las tecnologías y usarlas en pro de tu salud y que tengas dulces sueños**.

Palabra clave: [_m_rt_at_hes](#)Día Internacional de la Mujer,
por un mundo encaminado a la paz

AARÓN M.

El Día Internacional de la Mujer fue promulgado por la ONU en el año 1975, pero se comenzó a celebrar desde mucho antes. Anteriormente las mujeres buscaban el que se hicieran cumplir sus derechos básicos, tales como **ejercer el derecho al voto en las elecciones, el derecho a ocupar posiciones de responsabilidad en política y en la sociedad en general, derecho al trabajo y su derecho al estudio**.

En la actualidad el Día Internacional de la Mujer es una fecha significativa para reclamar que se hagan cumplir los derechos básicos y fundamentales de las mujeres, es por ello que **cada 8 de marzo celebramos el Día Internacional de la Mujer, un día enfocado en recordar la importancia de reconocer la historia de los derechos políticos, sociales, económicos de las mujeres y niñas que siguen luchando por un mundo igualitario, libre de violencia y discriminación**.



La lucha de las mujeres por la igualdad, eliminar la discriminación y la violencia, ha sido ardua, solo hay que echar un vistazo al pasado para ver lo que han logrado conseguir las mujeres en solo 100 años, así como en qué se ha avanzado, pero aún queda mucho camino por recorrer.

La celebración del 8 de marzo se hace cada año más fuerte, como cada una de las mujeres que lo componen. **Diversos grupos, asociaciones, fundaciones, ONGs y mujeres siguen luchando de manera firme por acabar con los abusos, asesinatos, violencia de género, brecha salarial y las desigualdades en todas sus formas**. También **se unen muchos hombres a la causa**, porque la igualdad de género beneficia a toda la sociedad por igual. Hasta que se logre una igualdad de género efectiva, se seguirá luchando por ella y celebrando el Día Internacional de la Mujer.

▲ ILUSTRACIÓN: NATALY ARELLANO

Palabra clave: [l_ua_d_d](#)

La Historia de la Grabación de Videos

Hoy en día es muy fácil tomar un video con nuestros teléfonos o cámaras. ¿Verdad? Pero, ¿alguna vez te has preguntado cómo las personas solían grabar videos en el pasado? ¡Es una historia emocionante que nos lleva atrás en el tiempo!

Todo comenzó hace muchos años, cuando las películas aún eran en blanco y negro y no existían las cámaras digitales. Las personas usaban algo llamado "**cámaras de cine**" para **capturar momentos especiales**. Estas cámaras eran grandes y necesitaban rollos de película especial. **Las imágenes se tomaban una tras otra, como si fueran fotografías en movimiento**. Pero luego, en la década de **1980**, algo maravilloso sucedió: **¡se inventaron las videocámaras!** Estas eran más pequeñas y fáciles de usar. ¡Imagina tener una cámara en tus manos que podía grabar videos directamente en una cinta! **Las familias podían grabar fiestas, vacaciones y momentos divertidos.**

Con el tiempo, **las videocámaras se volvieron aún más pequeñas y livianas**. Las cintas dieron paso a los discos y, finalmente, a los pequeños chips llamados tarjetas de memoria. ¡Estas tarjetas podían almacenar muchos videos y se podían poner en computadoras para ver los videos o compartirlos en línea! Pero la historia no se detuvo allí.



A medida que avanzaba la tecnología, llegamos a las **cámaras digitales y los teléfonos inteligentes**.

Ahora, todos podían ser directores de cine. ¡Todo lo que necesitabas era un teléfono y listo! Los videos podían compartirse en línea al instante, y las redes sociales se llenaron de videos **graciosos y emocionantes**.

Y así llegamos a la época actual, donde **la grabación de videos es parte de nuestra vida diaria**. ¡Puedes grabar un video de tus mascotas, hacer un blog sobre tu día o incluso aprender a cocinar viendo videos en línea! Las cámaras son más pequeñas y poderosas que nunca, y **podemos capturar momentos especiales** en un abrir y cerrar de ojos. Así que la próxima vez que tomes un video con tu teléfono, ¡recuerda que estás siendo parte de una historia que comenzó hace mucho tiempo! Desde las películas en blanco y negro hasta los videos en alta definición, la grabación de videos ha recorrido un largo camino. ¡Quién sabe qué emocionantes avances nos esperan en el futuro!

Palabra clave: **_ra_a_ión**

▲ ILUSTRACIÓN: ELISMA REZA



¡Mueve tu cuerpo y diviértete!

ALDO MARTÍN LIRA

¿Cómo hacer ejercicio y sentirnos geniales? ¡Vamos a sumergirnos en el mundo de mantenernos activos y saludables!

1. ¡Encuentra lo que te gusta! Andar en bicicleta, bailar, nadar, jugar fútbol o incluso saltar a la cuerda. ¡Explora diferentes actividades y descubre cuál te hace sonreír más!

2. Establece metas pequeñas y alcanzables, comienza poco a poco, como caminar 10 minutos todos los días o jugar a tu deporte favorito durante media hora. A medida que alcances estas metas, te sentirás súper orgulloso de ti mismo y querrás hacer más ejercicio.

3. ¡Hazlo divertido! ¿Sabías que puedes hacer ejercicio mientras juegas? Organiza juegos al aire libre con tus amigos, como una carrera de obstáculos o una búsqueda del tesoro.

4. Encuentra a un compañero de ejercicio, un amigo o un miembro de la familia, pueden animarse mutuamente y convertir la experiencia en un tiempo para compartir mientras se mantienen activos juntos.

5. Crea una rutina, elegir un momento específico para hacer ejercicio puede ayudarte a convertirlo en un hábito. Puede ser antes o después de la escuela, o incluso durante el fin de semana. Una vez que lo conviertas en parte de tu rutina diaria, será mucho más fácil recordarlo.

6. Celebra tus logros cada vez que alcances una meta o te mantengas activo. Puede ser un pequeño baile de la victoria o un delicioso bocado saludable. Reconocer tus esfuerzos te motivará a seguir adelante.

7. Descansa y recarga energía. Asegúrate de dormir lo suficiente para que tu cuerpo esté listo para enfrentar nuevos desafíos. ¡Un buen sueño te hará sentir genial y lleno de energía!

8. Mantén una actitud positiva y recuerda por qué empezaste. ¡Cada pequeño paso te acerca a ser más fuerte y saludable!

Recuerda, el ejercicio es como una **aventura divertida para tu cuerpo**. Te hace más fuerte, te llena de energía y te hace sentir genial. ¡Así que ponte tus tenis deportivos y empieza a moverte! Con paciencia y diversión, ¡te convertirás en un experto en hacer ejercicio y en **cuidar de ti mismo!**

Palabra clave: **E_er_ic_o**



▲ ILUSTRACIÓN: ELISMA REZA

animales

¡Los animales sí hablan!

NOHEMI CHÁVEZ GARCÍA

¿Sabías que existen especies de aves tales como guacamayas, cacatúas, yacos, amazonas y loros que hablan?

Estos animales reconocidos por sus hermosos plumajes y colores, también son conocidos porque pueden decir palabras o frases. Aunque no mantienen una conversación como nosotros lo hacemos, son capaces de imitar algunos sonidos.

El motivo principal por el cual estas especies pueden hablar es por su órgano vocal llamado "siringe", que únicamente las aves tienen y ninguna otra especie animal cuenta con él. A pesar de que algunas aves no pueden pronunciar ninguna palabra o frase, gracias a este órgano sí pueden cantar.

Es importante mencionar que muchas especies de aves están en peligro de extinción, por lo cual es importante cuidarlas. Y para cuidarlas de una mejor manera, en el caso de tener alguna especie en nuestra casa, debemos tener en cuenta el no obligarlas a hablar porque puede generarles estrés y darles una buena alimentación

basada en semillas, frutas, verduras y suficiente agua potable para mejorar su calidad de vida. Por el contrario, si no tenemos especies en nuestra casa, pero queremos cuidarlas y protegerlas, podemos comenzar a crear espacios de flora y fauna seguros en los alrededores de nuestra comunidad, evitar la comercialización de aves silvestres y cambiar el diseño de nuestras ventanas; por ejemplo, colocar cortinas al interior del vidrio para que no se refleje la luz, cambiar el vidrio liso por uno estampado o pega patrones de aves en el vidrio de la ventana y sirva de advertencia para las aves.

Existen especies de aves que pueden vivir desde 2 hasta 80 años, todo depende de la calidad de vida que les demos. Por último, debemos de estar conscientes de que cada animal que existe en el mundo tiene su forma de comunicarse, y en el caso de las especies de aves, éstas no siempre lo harán por medio de sonidos o de voces, muchas veces también lo harán de forma corporal, ya que son especies sumamente inteligentes.



▲ ILUSTRACIÓN: ELISMA REZA

Palabra clave: A_ _s

Referencia: Zazo, M. (s.f.). ¿Por qué los loros hablan? Tiendanimal. <https://www.tiendanimal.es/articulos/porque-los-loros-hablan/>

Ilustradora invitada:

ASTRID CHAVOYA
@CHAVOYART



¡Hola, amigos! Mi nombre es **Astrid Chavoya** y soy **ilustradora, diseñadora y artista conceptual**. Mi trabajo se caracteriza por **jugar con los colores y las formas redondas**.

Asimismo, me gusta que mis ilustraciones se desenvuelvan en entornos fantásticos e imaginativos.

Actualmente estudio **Diseño, Arte y Tecnologías Interactivas en la Universidad de Guadalajara** y cuento con un diploma en **Diseño Gráfico** de la misma institución. Uno de mis más grandes sueños es poder **participar en proyectos que hagan del mundo un lugar más divertido y colorido**.

En mis tiempos libres disfruto de **esculpir, patinar y consumir historias en todos sus formatos**.

Puedes ver más de mi trabajo en **Instagram: @chavoyart**



Pasatiempo: Sopa de letras

FRANCISCO NARANJO

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

RESPUESTAS DE FEBRERO



MATILDE MONTOYA ES LA PRIMERA MUJER MÉDICA DE MÉXICO.

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

- Aves
- Día de la Mujer
- Ejercicio
- Equinoccio
- Grabación
- Juegos
- Nayarit
- Poesía
- Sueño



▲ ILUSTRACIÓN: ANAYANSI SÁNCHEZ

Descarga la app Letras para Volar



Visítanos y descarga libros electrónicos gratuitos en: letrasparavolar.org/libros

Sé parte de Gacetita y cuéntanos sobre ti y lo que más te divierte. Envía tu historia a lagacetita@cuaad.udg.mx