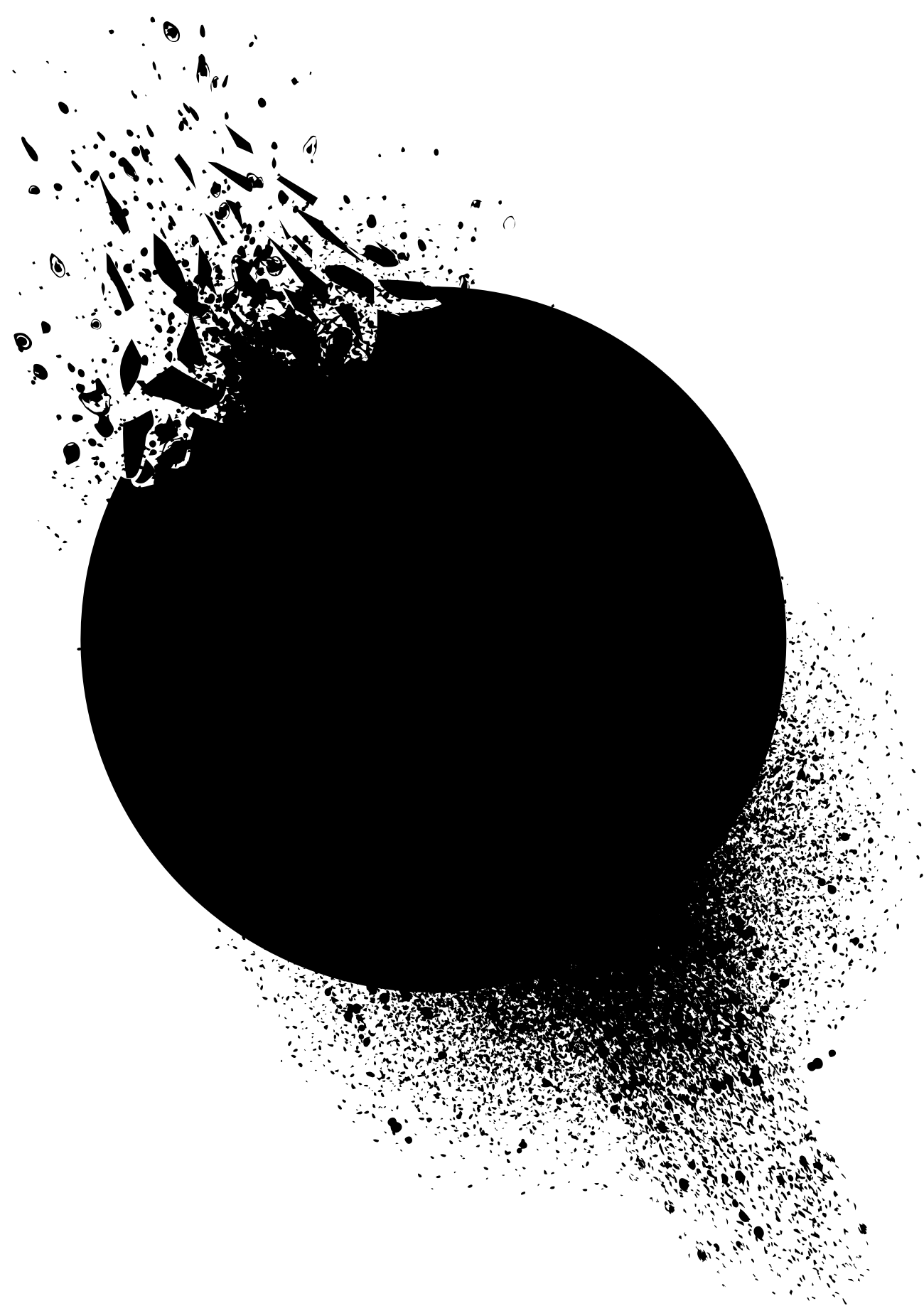


MAY | 22
07.MX

Amixta

AMIGA, RIVAL Y SOÑADORA
MICHELLE VIETH



dix·pa / v.i. 1 Del náhuatl sonar como algo que se revienta: *Lámâr imarejâlyo poxsan tajpalej, este dixpa iga motatzînaqui ipan lamârtên* [Las olas del mar tienen mucha fuerza, hasta suenan como algo que se revienta al chocar contra la playa]

Retomando las palabras de mi amiga, la escritora y mujer medicina Karina Flandorffer TODAS SOMOS MADRES y es que ella dice: "El hecho de haber nacido como mujer no implica necesariamente tener hijos pero si en nuestra naturaleza, que es cíclica, tenemos una fase de Madre". Agrega: "Ser MADRE está presente en muchos actos y momentos de nuestra vida, todxs tenemos la capacidad de generar vida, dar ayuda, cobijo, apoyo, contener situaciones, proveer atención y sobre todo conectar con el amor para poder transmitirlo. Ser madre es gestar amor".

Hoy Dixpa se suma a esta sentencia que dice "Un niñ@ amado es un adulto amoroso y es que la misión de la mujer es enseñarle al hombre a amar, cuando aprenda, tendrá otra manera de tratar a la mujer y a la Madre Tierra", asevera la Abuela Margarita en el libro "Brujas, Vírgenes, Madre y Putas las amo a todas" de la escritora.

En esta entrega entrevistamos a Michelle Vieth, para nosotros un icono de la cultura pop, que vivió la violencia machista en el ojo público y la venció para hacerse mas fuerte. Te mostramos la maternidad desde otro enfoque y es que aquellas madres que se proyectaban hace ya varias décadas, muchas han dejado de existir no solo en lo físico sino en el acto, la maternidad también se deconstruye en esta marea purpura y verde que hoy acompaña a las nuevas generaciones a frenar las violencias que siguen latentes y que estas madres ya no quieren heredar a sus descendientes, pues ya las detectan, las han vivido y dicen: Basta.

Hoy Dixpa celebra la maternidad no solo la que pare humanos, sino la que pare proyectos, que materna a sus mascotas, que nutre sus proyectos profesionales; rendimos nuestro respeto a aquellas madres que lo hacen en solitario aun en medio del dedo enjuiciador de "eres mala madre", o de "lo estás haciendo mal", porque hoy en día sabemos que sus ganas de hacerlo mejor cada vez, puede más que la culpa pues es así la maternidad bien proyectada es el más bello acto de amor a otro ser, y sí para agradecer la maternidad hay que agradecer a quien te da el título de madre, pues no se trata de solo parir sino de día a día construir ese vínculo que te graduará al final de los días, justo así como cualquier carrera profesional lo requiere y vaya que la profesión de ser madre cuesta.

"Tomar la decisión de maternar es trascendental; significa decidir que desde ese momento tu corazón empezara también a caminar fuera de tu cuerpo" Elizabeth Stone, nadadora paralímpica.

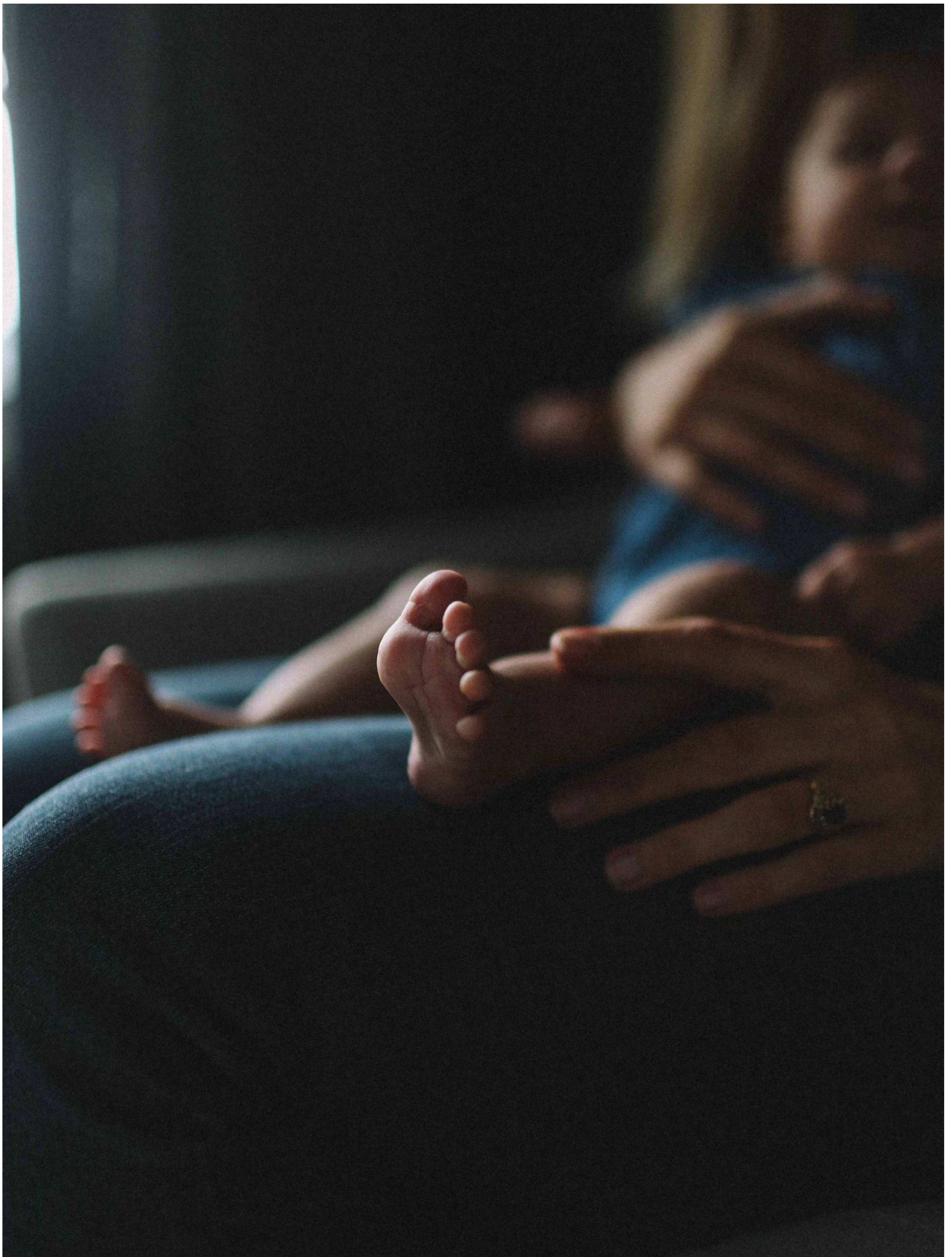
Atte. Dixpa Magazine



[@dixpa.mag](https://www.instagram.com/dixpa_mag)



<https://dixpamag.com>



DIRECTORIO

Consejo editorial.

Claudia Arellano // Manuel Delgado // iEve González //
Joel Ofarrill // David Sula // Roberto Hernández

Colaboradores.

Roger Sh // Andrés Velasco // Carlos Terán // Carlos Hernández

Corrección de estilo.

Valeria Vázquez // Carlos Yabib //

Diseño Editorial.

Studio Shulo

Portada.

Fotografía: iEve González @ieve gonzalez
Maquillaje: Jonathan González @jonathan_gonzalezmx
Y Jorge Chaparro
Cabello: Salvatoje Oj @salvatore.oj
Styling: Ricci Fuentes @ricci_fuentes

ÍNDICE

06

Calendario

07

Ana Karina Guevara

12

Wet Leg

17

Michelle Vieth

26

Kariam Castro

34

Blossom

41

Madre, feminista y profesional

46

Vida para mamá

49

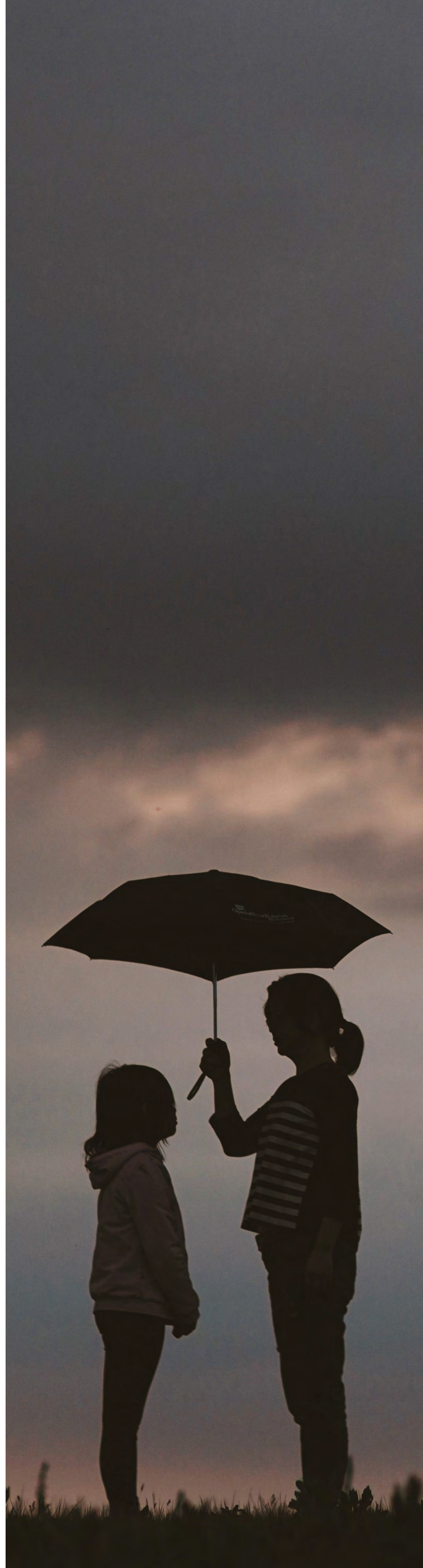
K O B A T O

53

Dietas Detox

58

Receta



CALENDARIO

Las Bravas

HBOMAX | 5 DE MAYO



TECATE EMBLEMA

Tecate Emblema

AUTÓDROMO HERMANOS RODRÍGUEZ | 13-14 DE MAYO

'Lizzo's Watch Out for the Big Grrrls'

AMAZON PRIME | 13 MAYO



Capilla Sixtina

ZÓCALO | HASTA EL 19 DE MAYO



Maternar

MUAC | TODO MAYO



Florence + The Machine Dance Fever

MUSIC APPS | 13 MAYO



The Strokes

FORO SOL | 19 MAYO



Love, Death & Robots

NETFLIX | 20 MAYO



TEATRO

Ana Karina Guevara

¡La vida es ahora!



INAUGURAMOS SECCIÓN TEATRAL CON LA ACTRIZ, QUIEN EN CADA FUNCIÓN DE *100 M² O EL INCONVENIENTE*, REFLEXIONA LA IMPORTANCIA DE VIVIR EL PRESENTE.

Por: Joel O´Farrili
@joelofarrili

Fotografía: iEve González
@ievegonzalez



CORTESÍA MEJOR TEATRO

Arrancamos sección de teatro... aquí, platicaremos con los protagonistas de la cartelera, pero desde el lugar y el momento más íntimo y emocionante: su camerino, sólo minutos antes de iniciar función. A veces abordaremos su personaje, su relación con él y otras tantas, intentaremos revelar los secretos que encierran esas cuatro paredes. Sin más, comenzamos con Ana Karina Guevara, quien participa con Jacqueline Andere en 100 m² o el inconveniente, producción de Mejor Teatro, bajo la batuta de Morris Gilbert.

En la puesta que se presenta cada dos semanas en el teatro libanés, Ana Karina da vida a Sara, una mujer que encuentra el departamento perfecto, aunque con un único inconveniente: Lola (Andere), la dueña,

quien para vender el inmueble pone como condición vivir en él hasta su muerte. Confiada en la delicada salud de la propietaria, Sara acepta el trato.

Con una voz que oscila entre la solemnidad y la reflexión, Guevara asegura que la obra "no es ni de drama ni de comedia, sino todo lo contrario. Esta obra llega justo después de la pandemia, una época en la que nos desconectamos entre todos, hasta de nosotros mismos. Porque era una situación totalmente fuera de lo esperado. Aquí seguimos, sobrevivimos, estamos vivos y parte del contenido de esta obra es este mensaje: la vida es ahora, no sabemos qué pueda pasar mañana, resuena de una manera muy diferente en nosotros y el espectador".

Karina Guevara, quien inició su carrera en el teatro cuando tenía seis años, en su natal Mexicali, Baja California, agrega que "es muy complicado vivir el presente. La cabeza humana siempre está pensando en lo que tiene que hacer al rato, en el desencuentro, en alguien que te vio feo, en una discusión que tuviste hace un año o hace veinte". Por eso agradece las enseñanzas tras el encuentro de Lola y Sara en cada función. "Me llevo una sen-



**AQUÍ SEGUIMOS,
SOBREVIVIMOS, ESTAMOS
VIVOS Y PARTE DEL
CONTENIDO DE ESTA OBRA
ES ESTE MENSAJE**

-A.K.G.



sación de entrega, de que la gente se conmueve, de que es un buen divertimento con contenido, porque en ningún momento de la obra hay un hueco”.

Ana Karina, quien cuenta con casi 45 años sobre el escenario, confiesa que, más que un sueño lejano, nunca imaginó siquiera trabajar con Andere, quien con esta puesta celebra 66 años de trayectoria. “Es un gran regalo de la vida tener como compañera a una persona con tantos años de experiencia, que se ha gastado los zapatos en el escenario, en la televisión o

**ESTAR AQUÍ ES UN
MOMENTO DE REFLEXIÓN,
DE RECOGIMIENTO,
PARA DESPUÉS
LANZARME CON TODO**

-A.K.G.

el cine. Siempre se aprende, siempre hay una retroalimentación y ella, especialmente, es una actriz muy entregada”.

Respecto a los momentos previos a la función, la también directora se concentra en su espacio que, aunque amplio, mantiene un ambiente relajado y lejano del ruido del exterior. “Lo que hago es maquillarme y repasar mis textos. Siempre pongo incienso, a veces me pongo mantras, me gusta estar tranquila, en esa parte íntima del ritual, porque después es salir a lanzar toda la energía y compartirla con el público. Estar aquí es un momento de reflexión, de recogimiento, para después lanzarme con todo”.

-¿Qué piensa un actor



mientras camina por el pasillo, rumbo al escenario?

-Siento mucha gratitud, porque uno no puede dar por hecho absolutamente nada y el trabajo siempre se agradece. Esta obra de teatro, las circunstancias, tus compañeros. Lo primero que me pasa por la mente es: gracias, eso por un lado y siempre pienso que una no sale sola al escenario, porque somos el resultado de mucha vida que ha pasado, de la sabiduría de muchas generaciones y eso me da mucha fuerza al pararme en el escenario.

Afuera del camerino, el movimiento aumenta y el toquido a la puerta, seguido de un "¿Puedo pasar?" se hace más constante. Es tiempo de la primera llamada. Ana Karina se despide con agradecimiento y todo está casi listo para el ritual de cada noche: el teatro.



Elenco: Jacqueline Andere, Ana Karina Guevara y Mauricio Galaz
Dónde: Teatro Libanés
Cuando: En mayo función especial el día 10, y la temporada del 13 al 15, y del 27 al 29. En junio, del 10 al 12.

Wet Leg

ES MOMENTO DE VOLVER A DONDE UNO
ES FELIZ: ESAS BANDAS QUE TE HACEN
MOVER LA CABEZA SIN PARAR,
DESPEINARTE Y LANZAR GUITARRAZOS
EN EL AIRE

Por: Andrés Velasco
@andrews_vt

Fotografía cortesía PR

Desde las tierras más lejanas de la cuna del rock, surge Wet Leg, una agrupación fundada por Rhian Teasdale y Hester Chambers, quienes no vienen a revolucionar el rock inglés, pero traen un aire fresco a la música: un poco de punk, power pop y toques de dance rock, aderezado con una voz armoniosa que, a veces, se olvida de ser delicada y se pone a gritar.

Teasdale y Chambers saltaron a la fama con Chaise Longue: una bomba de instrumentación casi minimalista, con nada más batería y bajo para llevar el ritmo, acompañados por unas guitarras que se apoderan de las bocinas en cada salto de estrofa. Sumado a esto, la voz es lo más poderoso que tiene la banda y aquí se demuestra de manera perfecta con un spoken word monótono, pero no aburrido, que te enreda en su sonoridad y se vuelve una meditación infinita en cada coro. La letra, además, nos lleva a su lado más cómico: jugando con expresiones vulgares del inglés sobre sexo y sus insinuaciones cada que tienen oportunidad para hacerlo.

Wet Leg, como también se llama su disco debut, gira en torno a las primeras experiencias, pero no desde una mirada inocente, sino más bien altiva que descubre el mundo y sus dolores, sus buenos ratos: canciones que hablan del primer amor, como Being in love, que nos dice cómo es enamorarse por primera vez "I feel like giving up / I feel like someone has punched me in the guts / I kinda like it cause it feels like being in love"; hasta canciones como Wet dream,





donde el amor deja de ser romántico y se vuelve físico, con letras como "I was in your wet dream / Driving in my car / What makes you think you're good enough / To think about me when you're touching yourself?". U otras donde el amor acabó por lo aburrido que fue, pero igual duele un poquito, como en Loving you "You said that I was everything / You ever wanted, there's no doubt / I used to want to love you like you wanted me to / Now I wanna hate you like I tell you I do".

Wet Leg es un álbum lleno de referencias musicales a otras bandas, tanto así que sería cansado enumerarlas todas, pero por decir las menos: cuando escucho Ur mum no dejo de pensar en lo que hacen Lucy Dacus o Courtney Barnett, pero mucho más rebelde, lo mismo que algunos momentos muy parecidos a Bikini Kill o Le Tigre, e incluso hay una canción que casi toma por completo el riff de The Man Who Sold the World, de David Bowie.



A lo largo de este disco nos aventamos en una montaña rusa de experiencias sónicas que no te van a dejar en paz por un buen rato. Son canciones que puedes repetir por horas sin cansarte y que, probablemente, te dejen ecos de ellas si escuchas algo más. Estas amigas tienen todo un mundo por recorrer, pero con su sello Domino (el mismo de Arctic Monkeys, Franz Ferdinand o Hot Chip) no queda más que emocionarnos por lo que vendrá para ellas y nosotros, sus oyentes, hipnotizados con su primer álbum. Por si fuera poco, Wet Leg acaba de soltar la noticia de que estarán en nuestras tierras para el mes de octubre.



MICHELLE VIETH

**“LAS CICATRICES SIEMPRE SE LLEVAN
CON DIGNIDAD”
-M. V.-**

Por: Joel O´Farrili
@joelofarrili

Fotografía: iEve González @ieve_gonzalez
Maquillaje: Jonathan González @jonathan_gonzalezmx
Y Jorge Chaparro
Cabello: Salvatoje Oj @salvatore.oj
Styling: Ricci Fuentes @ricci_fuentes

Transcurría 2005 cuando Michelle Vieth decidió convertirse en mamá. Nunca imaginó la aventura que estaba por comenzar: una etapa en la que había muchas más preguntas que respuestas, mismas que descubrió poco a poco, y que la han llevado a encontrar los cuatro motores de su vida: Leandro, Michel, Cristian y Selika. De sus reflexiones respecto a la maternidad y sus 25 años de trayectoria, platicamos con la actriz, a quien recientemente vimos en la segunda temporada de *Cómo sobrevivir soltero*.

Mientras se prepara para el primer shooting con *Dixpa Magazine*, Michelle habla emocionada, casi sin respirar, de la forma en la que vive su maternidad. “El día que me convertí en mamá me cambió la vida. Yo siempre dije que estaba buscando a mi príncipe azul y cuando me entregaron a mi primer hijo, Leandro, simplemente lo encontré. La mejor profesión es ser mamá y eso me mantiene activa y ocupada. Los amo, me mueven, son mis maestros y me desvivo por ellos. Lo mejor que te puede pasar como mujer es ser mamá”.

En 2013, la actriz recibió una petición por parte de sus hijos mayores, que en ese entonces tenían ocho y seis años, y que la llevó a retirarse durante cinco años de los reflectores, hasta que regresó con la puesta teatral *la Señora Presidenta*, donde compartió créditos con el fallecido Héctor Suárez, quien la convenció de su talento para la comedia. “Mich y Leandro me lo pidieron, me dijeron que querían verme más, que me la



vivía trabajando, y en ese momento todo se conjunta para que yo pudiera hacer una pausa en mi carrera.

“Me embaracé de Christian, mi tercer hijo, y ahí decidí que mi tercer embarazo no lo iba a vivir dentro de una telenovela, porque en La Madrastra estuve embarazada de Leandro y en Mundo de Fieras lo estuve de Michelle. Esta vez decidí tomarme ese tiempo para disfrutar de una manera diferente, y vaya que lo disfruté. Fue hasta que me buscó Alejandro Gou para proponerme a la Señora Presidente, que no pude decirle que no. Retomé mi carrera, regresé de vivir en Estados Unidos y de ahí no he parado”.

Ya de regreso a la vida artística, Vieth incursionó en la conducción, para luego regresar a Televisa. Esta vez, la historia era diferente, pues sus hijos ya habían crecido y no sólo comprenden su profesión, sino que uno de ellos ya tuvo su primer acercamiento con las cámaras.

“Mis hijos son mis fans número uno, los que me echan más porras. Ellos entienden muy bien mi trabajo, gracias a Dios. Mi hija Mich, que ya tiene 14, ya probó lo que es actuar, salió en la serie Narcos, de Diego Luna, en los capítulos cuatro y cinco; ac-







Total look: Santa Diabla @lasanta_diabla

tuó en inglés, yo la acompañaba y todo. Como han crecido en el medio, lo entienden muy bien. Mi hija, después de grabar la serie, me dijo: 'iya sé por qué son tantas horas las que estás trabajando'.

A lo largo de su carrera, ha tenido que enfrentar varios momentos de crisis, como la aparición de un video íntimo o su primer divorcio. Al respecto, comparte que incluso de esos momentos de caos ha logrado rescatar el mayor aprendizaje, por ello le parece importante transmitir a sus hijos y a su público la capacidad de resiliencia. "Siempre he creído que hay que buscar una enseñanza a todo lo que la vida te presenta. El poder hablar con mis hijos a través de la verdad y ser un ejemplo es una gran ense-

ñanza. He salido a hablar de mi experiencia, para que esas personas que han vivido cosas similares a las mías o incluso más fuertes, sepan que hay que seguir adelante con tu vida, Las cicatrices siempre se llevan con dignidad y, sin ellas, no sería la mujer que soy el día de hoy".

En noviembre de 2020 el Senado de la República aprobó la llamada Ley Olimpia, que busca castigar hasta con seis años de cárcel a quienes incurran en el delito de violación a la intimidad sexual, una medida que llegó más de 15 años tarde para Michelle Vieth, quien lejos de lamentarse insiste en la necesidad de transmitir a sus hijos y a su público la capacidad de resiliencia.



Y es que al final, más que ser la mamá perfecta, lo que Michelle valora es la satisfacción como resultado de formar a sus hijos desde el amor, más allá de las etiquetas de lo que puede estar bien o mal, correcto o incorrecto. "No te dan un manual para ser mamá o papá, pero algo que me ha ayudado muchísimo y por eso quiero compartirlo, es que tomes la decisión que tomes siempre lo hagas basado en el amor, porque lo que parta desde ahí no necesariamente está bien ni mal, pero está hecho con el corazón, entonces así todo va a salir bien".

Veinticinco años después de su debut protagónico en la telenovela *Mi Pequeña Traviesa*, se dice orgullosa de la diversidad de su carrera, en la que lo mismo ha interpretado a una adolescente que se disfraza de hombre para estar cerca de su amor imposible que la compañera de celda de una mujer injustamente condenada a 20 años de cárcel. "No puedo más que estar agradecida con la vida por la oportunidad que me dio de cumplir mi sueño y salir en la televisión, y que a partir de ahí se hayan generado tantas cosas buenas. Teniendo el tiempo que tengo en el medio, todos me dicen cosas de la pequeña traviesa, y yo les digo que se me puede quitar lo pequeña, pero no lo traviesa, eso nunca. También sigo siendo amiga y rival o soñadora".



Castro

¡Salió brava!

**EN ENTREVISTA CON DIXPA MAGAZINE,
LA ACTRIZ COMPARTE CON NOSOTROS
SUS PROYECTOS, ANHELOS Y SU
COMPROMISO POR LOGRAR UNA SOCIEDAD
MÁS INCLUYENTE Y RESPETUOSA A TRAVÉS
DE SU TRABAJO.**

Por: David Sula
@sula.reporter

Fotografía: iEve González @ievegonzalez
Maquillaje: Arely Ortiz @arelyortiz.makeupartist
Peinado: Salvatoje Oj @salvatore.oj
Joyería: Guztavo Helguera @ghelguera



A tan sólo unos días del estreno de Las Bravas, la nueva producción de HBO Max, Kariam Castro, una de sus protagonistas, nos cuenta más detalles de esta historia.

“Las bravas es una serie que trata de un equipo de futbol femenino que es entrenado por Roberto Casas, que interpreta Mauricio Ochman, retrata temas importantes como lo es el machismo, pues, en un inicio, Roberto no nos quiere entrenar porque somos mujeres y considera que eso nos pone en desventaja, lo cual es muy fuerte; que de primera instancia las personas ya no confíen en ti solamente por el sexo, pero es muy bonito ver cómo la serie va tomando forma y cómo nuestros personajes se va encontrando a través del amor y la pasión que compartimos por el futbol”.

Sobre su personaje, una chica goleadora y apasionada por lo que hace, la actriz asegura haber logrado una conexión especial, pues pudo verse reflejada en ella.

“Adriana es una niña que es muy buena en lo que hace, mete goles y nos ayuda a llegar a la final, sin embargo, en su vida personal sufre por el machismo de su novio. Pero es muy bonito ver cómo va evolucionando y va encontrando esa fuerza interna para poder alcanzar sus sueños y dejar a un lado a las personas que no la dejan crecer, a pesar del amor que siente por su novio”.

“Creo que es muy importante que las personas vean esta serie y que si alguna niña se ha encontrado en situaciones de vulnerabilidad como Adriana, le ayude a salir adelante y se de cuenta de que no está sola, y aprenda tanto como yo aprendí de mi personaje”.

Y es que, al igual que su personaje, la joven actriz ha vivido en carne propia el machismo que ha intentado detenerla.

“Adriana se despierta todos los días para luchar por sus sueños y lo logra a base de trabajo, creo que eso nos hace parecernos bastante, yo también he estado en situaciones en las que a los hombres, no es por generalizar, pero les pesa el éxito de las mujeres, en eso creo que se parece más a mí de lo que yo había imaginado”.

En lo que no se parecen tanto es en su habilidad para el fútbol, pues confiesa no ser la más hábil para este deporte.

“Jugaba fútbol en la prepa, pero la verdad es que no era tan buena y sigo siendo bastante mala, pero todas nos preparamos como seis semanas previas al rodaje y fue un proceso muy padre, porque compartimos mucho tiempo en los entrenamientos con futbolistas reales que se dedican a eso y fue muy bonito”.

“Estamos muy agradecidas con ellas porque todo el tiempo nos apoyaron y nos enseñaron cosas de las que nosotras no teníamos ni idea, entonces esta cercanía que tuvimos nos ayu-







dó mucho a la creación de nuestros personajes internamente y futbolísticamente hablando”.

Esta cercanía y el conocer la historia de estas mujeres la enfrentó a la realidad que viven la gran mayoría de deportistas, quienes, lamentablemente y pese a su talento, no reciben el apoyo necesario en sus carreras.

“Es muy triste, yo no entiendo por qué las mujeres no tienen las mismas oportunidades que los hombres, me parece impresionante que ellos puedan llegar a ganar cantidades exorbitantes en este deporte y que las mujeres tengan un salario tan bajo que apenas si les alcanza para cubrir gastos meramente ne-

cesarios y, que pese a esto, hagan todo su esfuerzo para poder invertir el poco dinero que les pagan en transporte y comida, porque eso es en lo que se les va el dinero ni si quiera es una ganancia para ellas, no es un deporte con el que las mujeres puedan vivir y vivir bien de su pasión”.

Sin embargo, ésta no es la única problemática que enfrenta el deporte hoy en día, pues en las últimas semanas, hemos visto cómo estadios han sido escenario de peleas en las que incluso varias personas han perdido la vida.

“Son temas que no se deben pasar por alto, es triste que te dé miedo ya ir a un partido, de por sí ya vivimos en una sociedad don-



de te da miedo salir sola a la calle y ahora que te dé miedo ir a pasar un buen rato, incluso con familia, me parece muy triste; por eso me gusta mucho esta serie, porque retrata la parte linda del fútbol que también existe”.

Asimismo y hablando sobre la violencia e inseguridad que experimentan las mujeres hoy en día, Castro hace un llamado para que estos casos no queden impunes y puedan recobrar la tranquilidad al momento de salir de casa, misma que les ha sido arrebatada.

“Me parece que a veces las noticias que salen en la televisión se llegan a convertir en un circo, como el caso de Debanhi: decir que se resbaló en una cisterna es jugar con nuestra inteligencia. Vivimos en un país donde no estás segura en ningún lado”.

“Yo vivo muy cerca de mi gimnasio y a mí me gusta mucho caminar y para mí es muy incómodo que a veces quiero irme caminando y, si es noche, tengo que tomar un coche porque no me siento segura de caminar un trayecto a pesar de ser muy corto. El que yo no haya vivido un caso cercano no quiere decir que no estén cerca de nosotros los feminicidios, es impresionante la cantidad que hay”.

Para finalizar, Kariam hace un llamado a su público, al cual invita a seguir sus sueños y no dejar que nada ni nadie más apague su brillo.

“Nunca se rindan, la oportunidad de sus vidas eventualmente llega si te esfuerzas todos los días, y luchen por lo que quieren, por sus sueños y la persona que las ame, las respete y las valore en todos los sentidos, llegará sin necesidad de buscarla”.

BLOSSOM

Fotografía: iEve González @ievegonzalez
Styling: Marie Márquez @mariemqz
Makeup: Ali Lecona @ali_image_studio
Modelos: Naomi @itsnaosmith de @ghmanagment



Aretes: Iconique @iconique.jewels
Vestido: Paris Rodríguez @parisrodriguezv



Joyería: Powo Kani @powokani
Vestido: Paris Rodriguez @parisrodriguezv

Joyería: Navarro Jewelry @navarroofficial
Look: Paris Rodriguez @parisrodriguezv





Joyería: Iconique @iconique.jewels
Blusa: Paris Rodríguez @parisrodriguezv
Pantalón: JoséMaria Hernandez @josemariahernandezz







El reto de ser

MAMÁ, FEMINISTA Y PROFESIONISTA

“EN ESTA SOCIEDAD SIEMPRE SERÁS PARTE
DE LAS MALAS MADRES”
-VIANNEY MARTÍN DEL CAMPO-

Por: Claudia Arellano

Fotografía: iEve González
@ievegonzalez

A principios del año 2000, por la mente de Vianney Martín del Campo pasó estudiar Ciencias de la Comunicación, y lo hubiera hecho muy bien, hablar con ella de pronto es un vaivén de preguntas y respuestas que hacen cambiar los roles durante la entrevista. Hoy es una abogada especializada en temas de género y derechos humanos, feminista y la mamá de Braulio.

“La maternidad es generar un vínculo con un ser pequeño y ser su guía, su compañero de vida, porque aunque hagan su vida siempre estaremos con ellos. La maternidad es linda, pero es muy complicada y en ocasiones agotadora, hay un proverbio africano que dice: ‘para criar se requiere una tribu’, y en sociedades patriarcales nos dejan solas a la gran mayoría de las mujeres. El mensaje es: la crianza es tuya y la culpa de los fallos es nuestra, no tenemos apoyo, las que maternamos solas es todo un tema”.

No es raro encontrarse con Vianney a paso apresurado dentro de los pasillos de La Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México, y aunque dice: “no siempre las cosas marchan a favor, siempre hago que se pongan a favor”.

Entre los miles de abogados que se ven como ‘zombis grises’ en estos edificios, donde constantemente huele a preocupación, incertidumbre y en algunos casos a fatalidad, ella pareciera estar en otra sintonía, una que en apariencia podría parecer hasta “despreocupada”, sin embargo, es sólo parte de su esencia y hasta de su técnica al momento de moverse dentro de esa vorágine de la justicia en este país.

En El Búnker, un edificio dentro de la Fiscalía, donde se atienden casos de violencia

familiar, Vianney verifica el curso de una denuncia por violencia, y dice: “Espero que nos atiendan rápido, hoy dejé a mi hijo encargado y tengo que agilizar todo en un solo día”.

Su vestimenta casual, sus colores en sintonía con la primavera y su andar sutil resguardan un emblema que lleva en la piel y se expone cuando se quita la chamarra: “Sí, es el símbolo feminista, está un poco grande y así me gusta”, describe sobre el trazo magenta que está en uno de sus brazos.

Sobre su interés por la abogacía recuerda: “yo nunca quise ser abogada, vengo de una familia donde hay varios abogados y abogadas y decía ‘ay que aburrido’, ni se les entiende. El derecho tiene muchos tecnicismos, y actualmente yo pienso que hay que traducirle el derecho a la ciudadanía. Mi primer acercamiento con la abogacía fue cuando estaba en Prepa 6, en la Antonio Caso, de la UNAM, en aquel momento estaba la huelga y había una total desinformación al estudiantado y a todos los involucrados, entonces yo me puse a leer La Ley Orgánica de la Universidad Nacional y creo es lo que pasa socialmente: tenemos muchísima desinformación





y eso causa caos, porque no partimos de una información verídica”.

En la sala de su casa un Búho pintado a mano le hace no olvidar “uno de los pagos más hermosos” que ha recibido, con nostalgia habla de cuando seis jóvenes denunciaron haber sido víctimas de acoso y abuso sexual por parte de un profesor de danza y exbailarín de la Compañía Nacional de Danza (CND) de México, “Esas niñas siento que me tomaron afecto, es imposible no sentir nada porque son personas, afortunadamente se hizo justicia y me regalaron ese cuadro”.

Vianney Martín del Campo

está especializada en temas de género y derechos humanos, y gracias a este caso se generó en ese momento otro nuevo “hashtag” en redes sociales dentro del movimiento #MeToo: #MeTooBallet, en un país donde nos confirman asesinadas más de diez mujeres al día y la impunidad alcanza más de 95%.

Vianney también es madre de Braulio, un niño de ocho años con un comportamiento impecable, acompañado de “Violeta”, su perrita, llamada así como el movimiento violeta en contra de la violencia patriarcal.

“El gran problema que tenemos las mujeres, como dice Virginia Wolf en su libro ‘Un

cuarto propio', es que no tenemos un espacio propio, tampoco tenemos un tiempo propio, es sumamente difícil porque te partes en mil en atender al niño o niña, en cocinar, guiarles en la escuela y además ser profesionista, de hecho, cuando yo he ido al Bunker (zona ubicada dentro del edificio de la fiscalía de la CDMX) no me dejan pasar a mi niño, yo te hablo de mi profesión, pero en realidad en este país en cualquier profesión no son sensibles y ni adaptables a la maternidad, y te enfrentas sea como sea al 'mala madre': si no trabajo soy mala madre porque no tengo (dinero) para proveerlo, y si trabajo no tengo tiempo de verlo, de una u otra manera vamos a ser malas madres, no sólo no nos entienden sino que además nos vulneran".

La tarde avanza, comenzamos cuando aún se podía ver la luz del día, ahora Violeta duerme un poco, los niños juegan y la entrevista se vuelve confesionario. "A las mujeres comenzaron por juzgarnos por (cómo ejercemos) nuestra sexualidad, después por el eterno 'eres mala madre'. La sociedad nos juzga en cada momento, si somos mujeres en etapa de tener hijos es bien difícil que te contraten en un trabajo; he escuchado gente que dice 'tiene hijos, no conviene porque puede estar faltando'".

La jurista dice con voz firme y con ejemplo claro que está educando a un varón con toda la enseñanza feminista:

"Siento una responsabilidad muy grande, mi crianza feminista es crianza positiva de buenos tratos, yo jamás he golpeado a mi hijo, jamás le he dado una nalgada y me ha funcionado, porque es un niño empático, respetuoso y amoroso, pero claro que el sistema lo trata de empujar hacia las violencias de siempre, pero criar siendo mamá feminista es todo un reto, porque el sistema o patriarcado pesa. Es difícil ser mamá disidente, el primer reto es cambiar como tú fuiste educado y el segundo es aguantar todas las críticas; la crianza es el trabajo más difícil del mundo, si lo deseas es el más bonito, pero el más complicado, y requiere un compromiso como ninguna otra profesión".



VIDA PARA MAMÁ

**REGALAR UNA PLANTA ES
UNA DE LAS ACCIONES
MÁS AUTÉNTICAS Y
PURAS, PORQUE, ADEMÁS
DE OBSEQUIAR VIDA,
CREAS UN VÍNCULO
ESPECIAL. DICHO ESTO,
TOMA NOTA Y PREPARA
TU REGALO**

Por: Roger SH
@roger_sh



ROSAS

Suelen ser el primer tipo de flor en el que pensamos. Son bonitas, elegantes y huelen muy bien. Además, se pueden encontrar de diversos colores: rojas, rosas, blancas, amarillas o incluso algunas más exóticas como azules o negras. Una rosa suele ser símbolo de amor, Pero también simbolizan admiración y respeto: perfectas para una madre.

CLAVELES

Son flores bellísimas y llamativas, también de las más populares para regalar. Encontramos más de 250 variedades para que puedas escoger la que más te gusta. El clavel rojo quizáT sea lo más apropiado, ya que simboliza amor, cariño, aprecio y admiración, todos los sentimientos que tenemos por nuestras madres. Así, un ramo de claveles rojos podría ser un regalo perfecto.



MARGARITAS BLANCAS

Simbolizan alegría y pureza. No sólo eso: también indican que son el inicio de algo. Son buena idea para regalar a tu madre si a ella le gustan las flores alegres y sencillas, y también para simbolizar que comienza una nueva etapa en su relación, si anteriormente no había sido la mejor.





ASTROMELIAS

Se trata de una flor menos conocida, pero que ofrece espectaculares formas y colores. Se pueden encontrar en tonos amarillos, naranjas o blancos, perfectos para combinar entre ellos. Además, tiene una duración natural muy larga, lo que las hace perfectas para regalar, cumplen bien la función decorativa y, además, las tendrá durante más de dos semanas con los cuidados adecuados. Hay que regarlas alrededor de 2-3 veces por semana y cortarles el tallo cada dos días.

LILIUM (LIRIO)

De las flores más elegantes, un ramo de lirios se asocia con la feminidad, el amor, la pureza y también simbolizan un momento de transición. En este caso, si estás pensando en regalar unos lirios a tu madre, hazlo basándote en la belleza del regalo, o bien asociándolos con la feminidad y el amor.



ORQUÍDEAS

Son una de las flores y plantas que más cuidados necesitan, por eso son un gran regalo: muestran que das algo de gran valor. Además, son flores bonitas y elegantes, que también se pueden encontrar en diversos colores.



KOBATO



UBICADA EN CUERNAVACA, ESTA COCINA SE HA ENCARGADO DE LLEVAR A LA MESA EL CALENTAMIENTO GLOBAL Y LOS TROPIEZOS DE TURISTAS.

Por: Carlos Terán Méndez
@cteranmendez

Cuernavaca, la ciudad de la Eterna Primavera, ubicada al norte de Morelos y al sur de la Ciudad de México, se ha convertido en el lugar que acoge a quienes huyen del ruido cotidiano de la capital.

Con un clima templado-húmedo, su arquitectura, su frescura, sus calles llenas de heladerías y de helados en el suelo; con su zócalo lleno de fruta fresca, de niños jugando, de pintores en el sol y de músicos, se ha convertido en el sitio favorito para tomar un descanso y vacacionar a pocas horas de la ciudad, incluso, para conocer K o b a t o y saborear su gastronomía.

En la calle de Juan Ruiz de Alarcón, en el centro de esta ciudad cuyo nombre viene del náhuatl Kwawnawak, que significa al lado del bosque, encontramos este restaurante, un proyecto bajo la supervisión de dos chefs originarios de la zona: Jorge Sotelo y Jhon Soto.

K o b a t o significa "pequeña ave glotona", y lo representan en su logo: un gorrión corona blanca que a los ojos de Sotelo y Soto habla "del proceso migratorio en búsqueda de alimento".

El concepto surge para generar experiencias, “inspirado en Como agua para chocolate, de Laura Esquivel”, aquí la visión es trabajar un platillo a partir de emociones, crear un mensaje que pueda ser degustado; la ingeniería del menú se hace con base en un motivo o mensaje central, pues son platillos didácticos que reflejan a través de sus sabores, colores, montajes y armonía una conexión compleja entre lo local y la coyuntura social.

El menú de K o b a t o refleja lo mismo temas serios como la cotidianidad de la zona. Con el postre “Cuídame”, una maceta comestible, busca generar conciencia sobre el calentamiento global, pero no todo es seriedad, también cuentan la historia de las calles de la ciudad con el postre “Si te estoy diciendo que se va a caer, se va a caer”: un helado con un barquillo boca abajo sobre una laja volcánica, con una salsa derramada, así es, habla de los helados que se les caen a los turistas.

Alrededor de Cuernavaca hay varios centros urbanos que en la época prehispánica fueron de importancia por su cultivo de algodón y





el tributo a los mexicas. Después continuó su desarrollo con vías férreas, que jugaron un papel importante para la industria azucarera, turismo y la actividad comercial entre el Valle, y siguiendo esta dinámica todos los días la misión de estos chefs es generar un impacto positivo dentro de su comunidad, ejemplo de ello es el catálogo de productores locales que les surten diariamente de insumos, con lo cual apoyan la economía de la zona.

K o b a t o ofrece nueve platillos base más los de temporada, los cuales cambian mensualmente. Los ingredientes que ofrecen son de temporada y una vez cada fin de mes hay un brunch llamado Kermese.

La comida es vanguardista con productos de calidad. Si vas, no puedes dejar de explorar sus opciones de temporada y probar e interactuar con el mensaje que quieren dar los chefs a través de sus platillos.

PRUEBAS DE VIH

Pensando en tu bienestar
pruebas de detección de VIH

\$ 150

**MAYOR PRECISIÓN,
MENOR TIEMPO DE ESPERA**

HAZ TU CITA:
WhatsApp 55 4491 0824



fundasida



DIETAS *DETOX* Y EL AGUA ALCALINA

¿REALMENTE FUNCIONAN?

**LA MERCADOTECNIA
NO AYUDA AL PROMOVER
PRODUCTOS Y HÁBITOS QUE
PODRÍAN PARECER SALUDABLES,
PERO QUE CONTRARIO A ELLO,
NOS ESTÁN PONIENDO EN UN
GRAVE RIESGO.**

Por: David Sula
@davidsula_

Seguramente alguna vez has escuchado sobre las dietas detox, keto o sobre los retos que están de moda, promocionados por ciertos influencers para “ayudar” a las personas a bajar de peso, sin embargo, muchas de estas alternativas en el mejor de los casos, solo te harán perder dinero.

“Las dietas detox son aquellas que no están sustentadas, pero se promueven como las que ayudan a desintoxicar al cuerpo, en realidad no es algo que en la licenciatura de nutrición lo veas porque no es algo oficial”, nos comenta la doctora Astrid Ruiz Margáin, Investigadora Adscrita al Departamento de Gastroenterología del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Pero... ¿en qué consisten estas y cuáles son sus riesgos?

“Son tantas, y cada quien tiene diferentes conceptos de lo que es una dietas detox que cada una tiene riesgos asociados; el asunto es que ahora lo que se promueve, por ejemplo, son dietas de solo un alimento o un par de alimentos y de entrada no desintoxican porque el cuerpo no está intoxicado en general y obviamente hace que el cuerpo no esté consumiendo suficientes proteínas, grasas, minerales, vitaminas, etcétera, se puede perder peso, pero puede generar a largo plazo desnutrición, falta o deficiencias de algunas vitaminas y minerales, entonces son peligrosas porque no son completas”.

Y este tema apenas empieza, ya que hay algunos planes que van más allá incorporando pastillas que muchas veces no son avaladas por los organismos competentes.

“También están las que se acompañan con jugos y pastillas, ahí entramos en un problema mayor, las dietas que te dan un jugo verde en la mañana para que el hígado funcione bien, más pastillas, que se supone te ayudan a desintoxicar, generalmente no están reguladas y no hay un estudio científico que diga: todas las personas se tienen que desintoxicar una vez al año con pastillas, entonces estas son las dietas más peligrosas”.

“Generalmente vienen con cosas de herbolaria como extracto de té verde, boldo o diente de león o ajo y estas sí pueden ser muy tóxicas para el hígado y el riñón,



además pueden generar un daño tanto agudo como crónico, ¿qué quiere decir esto?, pues, que les puede dar como una hepatitis aguda o inflamación aguda en el hígado, una falla hepática aguda en la que el hígado deja de funcionar por completo”.

Asimismo, la especialista advierte que aún si no se presentan estos daños de manera inmediata, y la persona continúa con estos hábitos, existen riesgos a largo plazo. “Pueden desarrollar daño hepático y esto los puede llevar a cirrosis, ahí es cuando entramos a terrenos más peligrosos”.

Otra moda peligrosa que se ve actualmente a través de redes sociales, es la satanización de los carbohidratos, pues tanto influencers como coaches sin preparación alguna, se aventuran a asegurar que eliminarlos es lo mejor

para llegar a nuestro objetivo, sobre todo en los planes keto.

“La dieta completa y saludable lo que requiere son alimentos frescos y que se incluyan todos los grupos de alimentos: proteínas, grasas y carbohidratos, sin embargo, en el esquema keto se restringen estos últimos porque dicen que el cuerpo se intoxica de este macronutriente y entonces los quitan para que pierdas peso, que seguramente va a pasar porque sí, es un efecto, pero realmente el cuerpo necesita de todo, necesita grasa, azúcar, proteína, todas las vitaminas y minerales”.

“El problema de las dietas detox es que parten de la premisa de que todos estamos intoxicados de algo y eso es algo que no es cierto, entonces te pueden decir que estás intoxicado de grasas, de carbohidratos,

que tu hígado está intoxicado por la vida, por los alimentos ultra procesados y la realidad de las cosas es que nadie lo está, si alguien estuviera verdaderamente intoxicado estaría en el hospital y esas intoxicaciones sí llegan a pasar justamente en el hígado que se intoxica por alcohol, por algún medicamento o incluso por vitaminas o minerales en dosis excesivas”

“Entonces no hay ningún sustento de decir es que se intoxicó de carbohidratos y entonces se los voy a quitar, y ellos lo que se está vendiendo mucho es la idea de que si pierdes peso quiere decir que te desintoxicaste y básicamente no, si tú quitas carbohidratos o quitas cualquier grupo de alimentos en algún momento puedes bajar de peso pero eso no quiere decir nada, vuelves a comer y los recuperas y no quiere decir que te volviste a intoxicar; creo que esa es una de las cosas más importantes, entender que no estamos intoxicados de nada, sino, no estaríamos tan tranquilos caminando”.

Como todo plan alimenticio que no es supervisado por un profesional de la salud, conlleva un alto riesgo para la salud del paciente.

“La cantidad o aporte de grasa de una dieta keto mal llevada, que es lo que más se está viendo, nos está impactando en una gran cantidad de pacientes con hígado graso que justamente acaban de seguir o que llevan un año siguiendo una dieta de este tipo, ya que la cantidad tan alta de grasa que lleva, el cuerpo no la alcanza a utilizar y entonces, si bien no ganas grasa subcutánea, ganas grasas en el hígado lo que es bastante peligroso, pero está de moda”.

Pero la dieta keto o cetogénica no es mala en sí, de hecho, lo que seguramente muchos no saben, es que está pensada y diseñada para pacientes que tienen epilepsia.

“Ciertamente es justo para epilepsia y algunas condiciones específicas neurológicas donde hay alguna alteración metabólica congénita, lo que significa que el bebé ya nace así, y se mantienen bien los pacientes, una per-



sona que no sufre de epilepsia no tendría por qué recurrir a esta dieta”.

¿Pero cuál es la diferencia y cómo es que se benefician de este?

“Lo que pasa es que los carbohidratos, en especial la glucosa, es la principal fuente de energía del cerebro, por eso en el caso de la epilepsia se quita para evitar estos episodios de convulsiones; el caso es que si tú no le estás dando suficiente gasolina al cerebro que son los carbohidratos empiezas o puedes tener alteraciones neurológicas, probablemente no es algo que ya no se te vaya a quitar, pero si puedes tener algunas alteraciones”.

Como puedes darte cuenta, no puedes basar tu dieta en una moda o un simple reto, y aún hay mucho más que analizar. Te invito a leer la segunda parte de esta entrevista en donde la Dra. Astrid nos hablará sobre las famosas aguas alcalinas ¿realmente son benéficas para nuestra salud?

¡Nos leemos en quince días!



RECETARIO DIXPA

ALBÓNDIGAS

DE RES Y AVENA EN SALSA CREMOSA DE CHIPOTLE

por Chef Diego Sula
@chef.love.cook

Para las albóndigas

- 750 Gramos de Carne molida de res
- 1 Cucharada de Aceite de oliva
- 30 Gramos de Perejil
- 50 Gramos de Cebolla
- 50 Gramos de Apio
- 50 Gramos de Pimiento verde
- 2 Huevos
- 1 Taza de Avena
- 2 Hojas de Laurel
- 2 Tazas de Agua

Para la salsa cremosa

- 500 Gramos de Jitomate
- 60 Gramos de Chile chipotle
- 50 Gramos de Cebolla
- 120 Gramos de Queso doble crema
- 50 Mililitros de Media crema
- 1 Diente de Ajo
- 1 Pizca de Orégano seco
- 1.5 Litros de Agua

Proceso:

Para las albóndigas, hidrata la avena con 2 tazas de agua y reserva hasta que absorba el líquido y quede suave. Pica finamente perejil y reserva.

Pica cebolla, apio y pimiento. En una sartén caliente agrega un chorrito de aceite de oliva, vacía la verdura picada y fríe por 3 minutos, retira y deja enfriar.

Coloca en un bowl la cebolla, apio y pimiento fríos, agrega la carne molida, el perejil, la avena hidratada y mezcla con los huevos hasta integrar completamente. Sazona al gusto. Forma las albóndigas y pon a cocer en agua con laurel y cebolla.

Para la salsa, pon a cocer el jitomate, la cebolla, ajo y el orégano; deja hervir tres minutos, apaga y cuela. Reserva el agua en la que se hirvieron los ingredientes. Licúa las verduras con un chile chipotle.

Agrega aceite a una cacerola y mezcla un poco del agua reservada con las verduras licuadas, el queso doble crema y la media crema. Mueve hasta que se integren todos los ingredientes y logres la consistencia deseada, si gustas puedes agregar más agua. Sazona al gusto y agrega las albóndigas.

Te recomendamos acompañar con arroz.



Lixora

MAGAZINE