



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 14
Vol. 2
Abril 2016

EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A.
(larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C. (<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

En el mes de abril se festeja el Día del Niño, en México precisamente el día 30... Así que no está de más conocer los antecedentes que dieron origen a esta celebración.

La niñez, como etapa de la vida, resulta ser determinante para el desarrollo y la formación del adulto, pues es en ella donde se fincan los valores y se experimentan los factores y las vivencias que irán conformando la personalidad de cada quien, misma que, a decir de los expertos, nos acompañará hasta el fin.

Ahondando más en este tema, veamos en qué consiste el Eneagrama, una herramienta psico-espiritual que actualmente se emplea para describir los nueve tipos de personalidad existentes, sus características distintivas y la forma de aprovechar al máximo la parte positiva de nuestra personalidad.

Y por otro lado siguen dándose a conocer hallazgos científicos de primera magnitud. Ahora resulta que en febrero pasado se detectaron por primera vez las llamadas "ondas gravitacionales",

predichas teóricamente por Einstein en su famosa Teoría de la Relatividad.

Quizá para la mayoría de los seres humanos esta noticia no tenga mayor importancia, pero desde luego es un gran logro para la ciencia, sobre todo para aquella que busca explicar el origen, el funcionamiento y la evolución del universo... Bien por Einstein y la comunidad científica...

Ahora, la fe de erratas... En el pasado boletín de marzo incluimos el artículo "Seis metas del adulto mayor", diciendo que fue una aportación de Lalo Castillo, siendo que realmente se trata de Lalo Martínez. Una disculpa pública para Lalo por el *lapsus brutus*...

EN ESTE NÚMERO



Tema del Mes: El Día del Niño

Muchos afirman que no hay etapa más bonita de la vida que el de la niñez... Eso es cierto en muchos casos, pero no en todos, por desgracia; sin embargo, es un hecho que resulta fundamental para la vida de todos nosotros, ya que deja su marca para bien o para mal hasta el final de la vida... Página 2

Frases del mes	2
Rincón literario	3
Tu personalidad	3
¿Sabías que?	4
Para chuparse los dedos	6
Para reír... o para llorar	6



La historia del Día del Niño

No todo ha sido risas y juegos. También hubo muertes. Y daños colaterales.

Este día especial, dedicado a los niños, es una tradición no sólo verlos, sino hacerlos felices. Los adultos mismos se sienten cómodos este día en el que surgen los niños que habitan nuestra piel. Sin embargo, institucionalizar al 30 de abril como el Día del Niño se debió a varios factores.

Una de las primeras activistas sobre este tema fue Eglantyne Jebb, fundadora de la organización Save the Children, quien con ayuda del Comité Internacional de la Cruz Roja, impulsó la adopción de la primera Declaración de los Derechos de los Niños. Esta declaración fue sometida para su aprobación ante la Liga de las Naciones, la cual la adoptaría y ratificaría en la Declaración de Ginebra sobre los Derechos de los Niños, el 26 de septiembre de 1924.

Al año siguiente, durante la Conferencia Mundial sobre el Bienestar de los Niños, llevada a cabo también en Ginebra, se declaró, por primera vez, el Día Internacional del Niño, señalando para tal efecto el 1 de junio.

En 1954, la Asamblea General de las Naciones Unidas recomendó que se instituyera en todos los países un Día Universal del Niño y sugirió a los gobiernos estatales que celebraran dicho Día en la fecha que cada uno de ellos estimara conveniente. La ONU celebra dicho día el 20 de noviembre, en conmemoración a la aprobación de la Declaración de los Derechos del Niño en 1959 y de la Convención sobre los Derechos del Niño en 1989.

Si bien en México se conmemora cada 30 de abril, no es así en todos los países. En Colombia se celebra el último sábado de abril, en Paraguay el 31 de mayo, y en Venezuela el tercer domingo de junio, por mencionar a algunos.

El origen fue la primera guerra mundial

Sin embargo, hay una historia en los archivos de México que define cuándo se decidió honrar a los menores.

Consta un acta exhibida en una notaría pública en Ciudad Victoria, Tamaulipas, que el día del niño fue instaurado el 8 de mayo de 1916 en la ciudad de Tantoyuca, Veracruz; sin embargo, el 30 de abril de 1924, tras firmarse la "Declaración de Ginebra", siendo presidente de la República Álvaro Obregón, se establece el 30

de Abril como la fecha oficial para celebrar el Día del Niño.

México se sumó a la Convención de Ginebra para velar por el bienestar de la infancia, el cual se había visto vulnerado tras la Primera Guerra Mundial.

Con esta declaración también se establecieron las garantías de los niños mexicanos.

Tras la devastación, el mundo reparó en los efectos negativos que tenían los conflictos bélicos en la población civil, en particular entre los niños.

Es por ello que en la Convención de Ginebra se emitió la Declaración de los Derechos de los Niños.

Fuente:

<http://www.excelsior.com.mx/nacional/2015/04/30/1021667>

Más información:

https://es.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADa_de_l_Ni%C3%B1o

Videos en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=xy3cvkoUYzk>

<https://www.youtube.com/watch?v=AK-v8Z8AKqQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=J2u5AOTZapU>

"La misma vida te dirá" (en voz de Anthony Quinn):

<https://www.youtube.com/watch?v=pJttJ8yj5Rs>

FRASES DEL MES

Sólo dos legados duraderos podemos dejar a nuestros hijos: uno, raíces; otro, alas.

Hodding Carter

La primera mitad de nuestra vida nos la estropean nuestros padres; la segunda, nuestros hijos.

Clarence S. Darrow

Un hijo es una pregunta que le hacemos al destino.

José María Pemán

Los que no tienen hijos ignoran muchos placeres, pero también se evitan muchos dolores.

Honoré de Balzac

La madurez en el varón significa que ha reencontrado la seriedad que de niño tenía al jugar.

Friedrich Nietzsche

Recuerdo con amor al niño o niña que fui, sabiendo que hice lo mejor que pude con el conocimiento que tenía en ese momento.

Louise L. Hay

El mundo de los niños es fresco y nuevo y precioso, lleno de asombro y emoción. Es una lástima que para la mayoría de nosotros esa mirada clara, que es un verdadero instinto para lo que es bello y que inspira admiración, se debilite e incluso se pierda antes de hacernos adultos.

Rachel Louise Carson

Madurar es colocar al niño en su sitio, dejarlo vivir en nosotros pero no como amo sino como seguidor. Él nos aporta el asombro cotidiano, la pureza de la intención, el juego generador, pero en ningún caso debe convertirse en tirano.

Alejandro Jodorowsky

RINCON LITERARIO

Parábola I

Era un niño que soñaba
un caballo de cartón.
Abrió los ojos el niño
y el caballito no vio.
Con un caballito blanco
el niño volvió a soñar;
y por la crin lo cogía...
¡Ahora no te escaparás!
Apenas lo hubo cogido,
el niño se despertó.
Tenía el puño cerrado.
¡El caballito voló!
Quedóse el niño muy serio
pensando que no es verdad
un caballito soñado.
Y ya no volvió a soñar.
Pero el niño se hizo mozo
y el mozo tuvo un amor,
y a su amada le decía:
¿Tú eres de verdad o no?
Cuando el mozo se hizo viejo
pensaba: Todo es soñar,
el caballito soñado
y el caballo de verdad.
Y cuando vino la muerte,
el viejo a su corazón
preguntaba: ¿Tú eres sueño?
¡Quién sabe si despertó!

Antonio Machado

TU PERSONALIDAD

El Eneagrama de la Personalidad

El Eneagrama de la Personalidad es una herramienta muy poderosa que nos provee de una enorme cantidad de material descriptivo con el cual podemos trabajar sobre nosotros mismos. Nos suministra una guía para el descubrimiento y aceptación de nuestras mayores limitaciones, si existe primero un propósito de trascenderlas, y nos faculta la respetuosa comprensión de las de los demás. Al mismo tiempo nos orienta hacia los lugares donde se encuentran nuestras más grandes potencialidades y talentos que en gran medida continúan sin desarrollarse.

En última instancia, el propósito fundamental de este sistema es el de lograr un conocimiento de sí que nos permita salirnos de la espiral del sufrimiento y auto-engaño en que nos encontramos parcial o totalmente sumergidos, repitiendo el mismo guión una y otra vez y cosechando resultados similares.

Este sistema de desarrollo humano contempla nueve estilos básicos de personalidad y sus distintas interrelaciones. Es muy útil para identificar y clarificar nuestro funcionamiento psicológico, además de ser utilizado como un método de auto-observación y estudio dentro de un contexto psicoterapéutico, o de un trabajo de realización personal y espiritual. En ese sentido, para nosotros, es una herramienta psico-espiritual que si bien puede utilizarse solamente a nivel psicológico proporcionando un mayor nivel de funcionalidad, satisfacción personal y adaptación al medio, su alcance es mucho más profundo, sirviéndonos de guía hacia los niveles más profundos del Ser.

Este mapa de la personalidad es una amalgama del conocimiento guardado y transmitido por varias tradiciones de sabiduría combinado con los avances de la psicología moderna. Nos permite sostener una investigación abierta e inteligente sobre nuestra propia experiencia, revelándonos cada vez aspectos más profundos de nuestro mundo interno.

El Eneagrama de la Personalidad, basado en la auto-conciencia y auto-observación, es uno de los métodos más claros y precisos que hay para entendernos a nosotros mismos y, por ende, para entender la forma como los demás se ven a sí mismos y el punto desde el cual gira su estrategia vital. Nos apoya para relacionarnos desde la compasión y el entendimiento, permitiéndonos sostener lazos más fuertes y comprometidos y una mejor y más efectiva comunicación.

Este mapa dinámico e interactivo muestra la forma básica que tenemos de percibir y organizar la realidad; la forma como vemos la vida. Utiliza nuestros patrones o hábitos de conducta limitantes como señalamientos hacia aspectos esenciales o nucleares dentro de nosotros, que eventualmente nos permitirán acceder a niveles superiores de conciencia, equilibrio y salud.

Este modelo apunta a la motivación primaria o fuerza impulsora básica que subyace cualquier comportamiento. No es una colección de rasgos, sino que alumbró aquello que está en la raíz del

propio estilo, a las estrategias internas que gobiernan y dirigen nuestros actos; nuestros miedos y deseos más profundos: la maquinaria del sótano, por así decirlo.

Fuente: <http://personarte.com/eneagrama.htm>

Excelente libro sobre el tema:

[http://www.formarse.com.ar/libros_gratis/inspiradores/La%20Sabidur%C3%ADa%20del%20Eneagrama%20\(Grupo%206\).pdf](http://www.formarse.com.ar/libros_gratis/inspiradores/La%20Sabidur%C3%ADa%20del%20Eneagrama%20(Grupo%206).pdf)

Más información: <http://www.eleneagrama.com/>

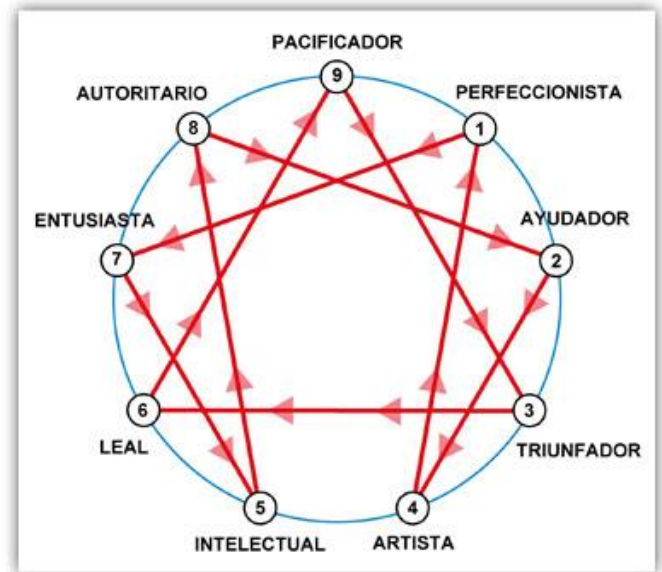
Videos en YouTube:

Descripción sencilla: <https://www.youtube.com/watch?v=kINPybgySZs>

Descripción hecha por uno de los principales aportadores al concepto psicológico del eneagrama (Claudio Naranjo):

<https://www.youtube.com/watch?v=fjbMYdoFsiY>

Videos introductorios al curso de Uniser (muy recomendable por cierto) sobre el tema: <https://www.youtube.com/watch?v=lb8HqrEzhqw> (esta es la primera de cuatro partes).



SABIAS QUE...

Confirmada la primera detección directa de ondas gravitacionales



La expectación era máxima en todo el planeta. A las 16:30, hora española, miles de científicos, periodistas y público interesado en general se conectaron al «streaming» de la National Science Foundation para escuchar lo que tenían que decir los científicos de la colaboración LIGO, dos detectores gemelos operados por el MIT y el Caltech y cuya principal misión es la de localizar las esquivas ondas gravitacionales predichas hace justo un siglo por la Relatividad General de Einstein. Muchos dudaban. Otros, sin embargo, llevaban semanas enteras recopilando rumores, mails furtivos y todo tipo de indicios indirectos que hablaban de un hallazgo histórico.

Y en efecto, así fue. «Señoras y señores, hemos detectado ondas gravitacionales. Por fin lo hemos conseguido. Proceden de dos agujeros negros en plena colisión», afirmó David Reitze, director ejecutivo de Ligo, nada más tomar el micrófono. «Fue exactamente como predijo Einstein -añadió el investigador-. La señal procede de dos agujeros negros en rotación cuyo movimiento está deformando el espacio tiempo. Tienen unas 30 masas solares y están a 1,300 millones de años luz de nosotros».

«Hace 400 años -afirmó Reitze- Galileo apuntó un telescopio hacia el cielo e inauguró la Astronomía moderna. Hoy estamos ante un nuevo comienzo de la Astronomía». De hecho, después de un siglo de especulaciones científicas y algún anuncio fallido, esta es la primera vez que se consigue una detección directa de ondas gravitacionales. «Y lo hemos hecho -aseguró Reitze- observando dos agujeros negros que están en plena colisión, que son precisamente una de las mejores fuentes de ondas gravitacionales que existen. Los dos agujeros negros tienen treinta veces la masa del Sol y se mueven uno alrededor de otro a la mitad de la velocidad de la luz. Al hacerlo, distorsionan el espacio, haciéndole vibrar». Esas vibraciones son, precisamente las que han detectado los investigadores. Y ello a pesar de que son extremadamente pequeñas, miles de veces inferiores al diámetro de un cabello humano.

«Desde hace más de 40 años -concluyó el científico- estamos haciendo experimentos para detectar estas ondas, y para conseguirlo se han desarrollado generaciones enteras de nuevos instrumentos y tecnología. Creo que esto es grande, porque a partir de ahora podremos escuchar las ondas gravitacionales ¿Qué nos deparará el futuro?».

Gabriela González, portavoz de la colaboración Ligo, aseguró por su parte que están «tremendamente orgullosos de este gran hallazgo». La investigadora explicó que Ligo cuenta con dos laboratorios gemelos en Estados Unidos, uno en Livingston, Louisiana, y el otro en Handford, Washington, en el otro extremo del país.

El 14 de septiembre de 2015 se detectó una señal en Livingston que indicaba una posible detección. Apenas siete milisegundos después la misma señal fue recogida también en el laboratorio de Handford, a miles de km de distancia. «Era la señal que esperábamos - asegura González-. Procedía de dos agujeros negros que se estaban fusionando a 1.300 millones de años luz de distancia. Y nosotros pudimos "escuchar" esa señal. Es la primera de las muchas que llegarán. Ahora sabemos cómo escuchar el Universo». Gracias a esa señal, los investigadores pudieron localizar su lugar de procedencia, en la dirección de las Nubes de Magallanes, y calcular su masa aproximada. En el trabajo colaboraron otros detectores de todo el mundo, entre otros el europeo Geo 600.

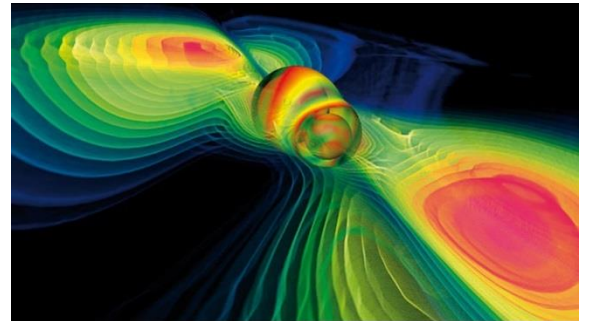
Rainer Weiss, del MIT y uno de los fundadores de Ligo, contó la historia de los instrumentos que han permitido esta hazaña científica. Para demostrar lo que son las ondas gravitacionales, mostró una red de plástico que estiraba y encogía entre sus manos. «Esto es lo que hacen las ondas gravitacionales con el espacio», dijo el investigador.

En 1916, Einstein llegó a la conclusión de la existencia de estas ondulaciones en el tejido espacio temporal sin tener a su alcance ninguno de los instrumentos de observación que existen en la actualidad. Mucho después, los astrónomos empezaron a localizar agujeros negros, y a estudiarlos. Y, entre otras cosas, a tratar de averiguar si, efectivamente, estos objetos podían emitir ondas gravitacionales.

Weiss explicó después el funcionamiento de los detectores. Y para ello utilizó otro «truco», mostrando un espejo sujeto con cuerdas y suspendido en el aire como si fuera un péndulo. «El sistema de cuatro suspensiones de LIGO -explicó-, evita que se detecten vibraciones no deseadas y que proceden de otras fuentes»

Le tocó después el turno a Kip Thorne, del Caltech, también co-fundador del experimento Ligo y conocido por el gran público por su colaboración como asesor científico de la película *Interstellar*. «Hemos conseguido dar respuesta a una pregunta que tenía cien años» dijo. «A principios de la década de los 2000 se instalaron los primeros interferómetros. Hasta ahora habíamos observado que el espacio tiempo era un lugar muy calmado, sin olas, como un mar siempre en calma. Hasta que en 2014 logramos detectar las primeras ondas gravitacionales. A partir de ahí, siguieron años de investigación para limpiar todos los ruidos, amplificar la señal, hacer cientos de simulaciones de la pareja de agujeros negros y estar seguros de que lo que habíamos visto era realmente lo que creíamos que era».

Durante la colisión entre dos agujeros negros se libera una enorme cantidad de energía, que tiene el efecto de «sacudir» el espacio-tiempo y transmitir a través de él ondas gravitacionales. «Si observamos el cielo en luz visible -explica Thorne-, todo parece tranquilo. Pero en el rango de las ondas de radio la historia cambia por completo. Pero con las ondas gravitacionales no se estudia la luz, ni ningún otro tipo de radiación. Se trata de una ventana completamente diferente. Tenemos ondas con periodos de milisegundos, de días, de años o de décadas».



«Se trata de un anuncio histórico en el que han trabajado cientos de personas durante décadas», dijo por su parte France Cordova, la directora de la National Science Foundation. «En los años que vendrán, tendremos toda una nueva generación de observaciones, completamente nuevas y que nos permitirán estudiar lo que hasta ahora nunca nadie había podido. Descubrimientos como éste no se hacen todos los días, más bien son muy raros y se dan una vez cada muchos años».

Fuente: http://www.abc.es/ciencia/abci-confirmada-primera-deteccion-directa-ondas-gravitacionales-201602111843_noticia.html

Más información: http://www.abc.es/ciencia/abci-descubrimiento-ondas-gravitacionales-david-reitze-director-ligo-no-sorprenderia-concedieran-nobel-201602280242_noticia.html

<http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2016/02/26/participo-mexicano-en-hallazgo-sobre-ondas-gravitacionales-161.html>

<http://www.ligo.org/sp/science/GW-GW2.php>

Videos en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=JxrB-KuFPgo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qr5agZjeEn4>

<https://www.youtube.com/watch?v=E7hMoKM1Ohg>

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



Rollitos de acelga rellenos de arroz (Guarnición)

Ingredientes

(4 porciones)

- 20 hojas de acelga
- 1 1/2 tazas de arroz cocido
- 1/2 taza de pasitas rubias
- 1/4 taza de nuez picada
- 1 taza de caldo de pollo

Preparación

1. Pre-cuece las hojas en agua hirviendo por un minuto; retira del agua y enfría.
2. Mezcla el arroz con la nuez y las pasitas.
3. Coloca una cucharada en el centro de cada hoja de acelga, enrolla firmemente y acomoda en una charola.
4. Vierte sobre los rollitos el caldo de pollo y hornea todo por 15 minutos a 180°C. Ofrece caliente.

Fuente:

<http://www.cocinafacil.com.mx/recetas/16/02/15/rollitos-de-acelgarellenosdearroz.html>

PARA REIR... O PARA LLORAR

LA MÁQUINA

Una vez en Japón, cinco japoneses crearon una máquina que atrapaba ladrones. Primero la máquina la estrenaron en Japón y en menos de 30 minutos atrapó 25 ladrones. La llevaron a Francia y en menos de 20 minutos atrapó a 17 ladrones. La llevaron a Italia y en menos de 15 minutos atrapó a 20 ladrones.

En eso que la llevan a México y en menos de 5 minutos se robaron la máquina...

HUEVOS

Érase una vez Pepito que se puso a vender huevos dentro de una iglesia:

- ¡Huevos, huevos, a 10 pesos cada uno!

Y el padre muy molesto grita:

- ¡Saquen a ese niño de los huevos!

Y Pepito asustado le dice:

- ¡Padre, mejor de la orejita!

