



# Plenitud

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

No. 50  
Vol. 5  
Agosto 2019

## EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto: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>)

Por sugerencia de una compañera, hemos incluido en este boletín algo acerca de las supersticiones.

Antes que nada, una superstición es una creencia que va pasando de boca en boca y de generación a generación; las hay que son muy locales o particulares de una región o un país, hasta otras muy generalizadas en varias partes del mundo. Por lo general estas creencias populares tienen que ver con situaciones, objetos o actos que supuestamente nos pueden traer buena o mala suerte, dependiendo de cada caso.

Y aunque las supersticiones son eso, meras creencias populares, mejor cambiaremos de tema, no vaya a ser la de malas...

Hablemos mejor de la salud: Veamos primeramente 10 alimentos que nos ayudan a regular la tensión arterial en forma natural, lo cual no significa que quienes padecen hipertensión o hipotensión dejen de seguir su tratamiento médico; se trata simplemente de coadyuvantes naturales...

A continuación les presentamos 10 sugerencias para mantenerse sano después de los 60 años: ejercicios físicos, alimentación y programas de superación personal, entre otras cosas...

Y para rematar veamos en qué consiste la "disonancia cognitiva", que no es otra cosa que mantener al mismo tiempo ideas contrarias, o bien falta de congruencia entre lo que se dice y lo que se hace. Dicha incongruencia genera malestar e incomodidad, por lo que la mente tiende a reducir estos efectos de alguna manera (con pretextos y justificaciones).

Por ejemplo, comerse un trozo de pastel a sabiendas que uno se propuso ahora sí mantener la dieta; o bien, alguien conocido porque habla mucho de rectitud y honradez al que se le cacha ofreciendo una "mordida" o comprando mercancía "pirata".

Como se imaginarán, esto de la disonancia cognitiva es algo bastante común...

## EN ESTE NÚMERO



### Tema del Mes: ¿Eres supersticioso?

Ver cruzar un gato negro, pasar debajo de una escalera, romper un espejo, tirar la sal en la mesa, abrir un paraguas negro dentro de la casa, vestir una prenda roja en la noche de fin de año... son sólo algunas de las muchas supersticiones más comunes en nuestro medio...

¿Eres supersticioso? .....	2
10 alimentos clave para regular la tensión arterial .....	2
10 maneras de permanecer sano después de los 60 años .....	3
¿Conoces la Disonancia Cognitiva? .....	4
Para reflexionar .....	6
Para chuparse los dedos .....	6
Para reír... o para llorar .....	6
Por los recuerdos .....	6



## ¿Eres supersticioso?

El primer paso necesario para poder entender qué significa *superstición*, es llevar a cabo el establecimiento de su origen etimológico. Al hacerlo descubrimos que procede del latín, y más exactamente de la suma de tres componentes en esa lengua: el prefijo "super"; el verbo "stare", que es equivalente a "estar de pie"; y el sufijo "-tion", que es sinónimo de "acción" o de "efecto". Sentido implícito probable: acción de estar de pie sobre algo con temor reverente.

Superstición es una creencia que resulta contraria a la razón y ajena a la fe religiosa. El supersticioso cree que ciertos fenómenos disponen de una explicación mágica o mística.

Por ejemplo: *"Por superstición, nunca camino debajo de una escalera"*, *"Pablo no quiere casarse el martes 13 por superstición"*, *"La superstición sólo genera preocupaciones en la gente"*.

La superstición suele basarse en tradiciones populares que se transmiten de generación en generación. Esto quiere decir que, dentro de una comunidad, los ancestros que sostenían que algunas acciones (como contar con un amuleto o repetir ciertas palabras) favorecerían la buena suerte o alejaban lo negativo, transmitieron dichas creencias a sus descendientes.

Muchas son las supersticiones que forman parte ya de nuestro acervo cultural o tradición. No obstante, entre las más significativas se encuentran las siguientes:

- Un gato negro que camina hacia una persona significa mala suerte. Esta es una superstición que emana de la idea establecida por la Santa Inquisición de

que ese animal era una reencarnación del Diablo.

- Un cuadro que está colgado torcido que luego se cae supone mala suerte. En este caso, dicha idea es fruto de la creencia que existía en la Antigua Grecia y que decía que si sucedía eso con el retrato de un dirigente, este iba a morir en breve periodo de tiempo.

- Siete años de desgracias trae consigo romper un espejo. Esta superstición, por su parte, emana del hecho de que antiguamente se establecía a ese elemento como un elemento de adivinación y su rotura indicaba que algo iba a ir muy mal.

- Apagar las velas del cumpleaños de un soplido. Esta supone un presagio de buena suerte y tiene su origen en la Edad Media pues fue entonces se puso en vigor como una manera de dejar atrás el pasado.

La ciencia considera que ciertas disciplinas son supersticiones, como la astrología, el espiritismo o el tarot. La superstición, de todas formas, no siempre forma parte de un cuerpo mayor sino que puede ser una creencia aislada.

Al creer en la superstición, la persona atribuye una relación causal entre acontecimientos a una fuerza sobrenatural. Un supersticioso puede creer que un gato negro trae mala suerte y, si se cruza con un animal de este tipo en la calle, preferirá retroceder. Nada prueba, por supuesto, que los gatos negros tengan capacidad de incidir en el destino o en la fortuna. Por otra parte, si el supersticioso ve un gato negro y luego tropieza, atribuirá la caída a la presencia del felino, por más que haya tropezado porque la vereda estaba rota.

En la actualidad, mucha gente combina creencias religiosas con supersticiones. Esto hace que un hombre católico pueda preferir no abrir un paraguas bajo techo ya que, más allá de su fe cristiana, considera que dicha acción traerá la desgracia.

Fuente: <https://definicion.de/supersticion/>

Más información:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Superstici%C3%B3n>

<https://lamenteesmaravillosa.com/lap-psicologia-de-la-supersticion/>

[https://www.tendencias21.net/La-supersticion-nos-lleva-a-creer-en-lo-increible\\_a44696.html](https://www.tendencias21.net/La-supersticion-nos-lleva-a-creer-en-lo-increible_a44696.html)

<https://mx.toluna.com/opinions/2247305/16-supersticiones-famosas-en-M%C3%A9xico>

[http://wradio.com.mx/programa/2017/01/14/martha\\_debayle/1484350353\\_025609.html](http://wradio.com.mx/programa/2017/01/14/martha_debayle/1484350353_025609.html)

Videos:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=7WooCftChU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=wzJe1nk1D2I>

### TU SALUD



## 10 Alimentos clave para regular la tensión arterial

### 1. AJO, CON EFECTO VASODILADOR

Es uno de los alimentos con más propiedades terapéuticas. Ayuda a purificar la sangre y es antibacteriano y antifúngico.

En el caso de la hipertensión, actúa como vasodilatador de los capilares y las arterias.

No debes de tomar 1 al día, crudo o cocido, en salsas, salteados o cremas.

### 2. CEBOLLA, IMPRESCINDIBLE A DIARIO

Tiene propiedades similares a las del ajo. Favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y la buena circulación. Es imprescindible incorporarla en la dieta a diario.

Consume 1 cebolla al día, cruda o cocida. Si se consume cruda, mejor marinada con vinagre de manzana.

### 3. ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN, ACOMPAÑANDO VERDURAS Y ENSALADAS

Muy rico en antioxidantes, como la vitamina E. Se sabe que el exceso de radicales libres inactiva el óxido nítrico, una sustancia con efectos vasodilatadores.

Aliña verduras y ensaladas con 3-4 cucharadas al día de aceite de oliva extra virgen.

### 4. LEGUMBRES, 4 O 5 VECES A LA SEMANA

Son alimentos reguladores a diferentes niveles, ya que aportan mucha fibra, proteínas, vitaminas y minerales.

Toma legumbres 4-5 veces por semana en forma de hummus, ensalada, potaje o sopas.

### 5. CANELA PARA CONTROLAR EL AZÚCAR EN SANGRE

Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre. Las glucemias altas provocan un estado inflamatorio que incide en el mal funcionamiento del sistema vascular y circulatorio.

Cada día añade una pizca a cualquier plato, como compotas de frutas.

### 6. APIO DEPURATIVO Y DIURÉTICO

Favorece la eliminación de sodio por la orina y ayuda a disminuir el volumen de sangre en las arterias.

Consume 4 tallos al día en zumos de frutas, jugos de verduras, ensaladas, cremas o cocidos.

### 7. PERA, RICA EN POTASIO

Es muy rica en agua y está prácticamente libre de grasas. Una de

las frutas que más potasio (y menos sodio) contiene.

Ejerce una función diurética y regula la tensión.

Disfrútala 4 veces cada semana.

### 8. SEMILLAS DE CÁÑAMO CON ALTO CONTENIDO EN OMEGA-3

Junto con las de lino, las de chía y las nueces, poseen un alto contenido en omega-3, que actúa como antiinflamatorio y es preventivo de la enfermedad cardiovascular.

En el caso de las nueces, pueden recuperar la pared arterial.

Toma 2 cucharadas al día de semillas de cáñamo en cremas, salsas o batidos.

### 10. AGUA DE COCO, SIMILAR AL PLASMA SANGUÍNEO

Con efecto cardioprotector por su riqueza en potasio y magnesio. Además, por su composición química se parece al plasma sanguíneo y ayuda a una correcta hidratación del cuerpo.

Toma 1 vaso diario de agua de coco.

### 9. ALCACHOFA DIURÉTICA

Rica en potasio y con propiedades diuréticas: favorece la eliminación de líquidos del organismo y, como consecuencia, disminuye la tensión arterial. Además, beneficia la función hepática.

2-3 alcachofas, 2-3 días a la semana.

### Los alimentos que te ayudan a combatir las causas de la hipertensión

La hipertensión (HTA), o tensión arterial alta, es cada vez más frecuente en los países desarrollados y un factor de riesgo importante de enfermedad cardiovascular o derrame cerebral.

Puesto que la tensión es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando la bombea el corazón, los factores que influyen son muchos.

Puede aparecer HTA por un aumento del volumen sanguíneo, debido a una alteración renal y una mala regulación del sodio, aunque el hígado y el bazo tam-

bién están implicados en los niveles del volumen de sangre; por mal estado de las arterias o acumulación de calcio en las paredes; o por la alteración de la vasodilatación y la vasoconstricción debida a estrés, estimulantes o mala alimentación.

Alimentos que hay que evitar: azúcares, alcohol, regaliz, picantes, sodio y los productos que lo contienen (embutidos, quesos, conservas, etc.). Sustituye la sal por cantidades moderadas de algas marinas, tamari (parecida a la salsa de soja) y agua de mar, o especias (no picantes), hierbas aromáticas y ajo.

Además de evitar algunos alimentos, también debemos aumentar la ingesta de otros que favorecen el control de la tensión arterial. Son sobre todo los alimentos ricos en potasio, mineral que compensa el efecto del sodio sobre la distribución de líquidos corporales, y en compuestos fitoquímicos que dilatan las arterias.

Fuente:

[https://www.cuerpomente.com/alimentacion/dieta-terapeutica/alimentos-controlar-tension-arterial\\_1555/10](https://www.cuerpomente.com/alimentacion/dieta-terapeutica/alimentos-controlar-tension-arterial_1555/10)



## 10 Maneras de permanecer sano después de los 60 años

Se necesita empuje para adoptar un estilo de vida saludable, particularmente cuando se tienen más de 60 años.

La mayoría de los *baby boomers* que se aproximan a la edad de jubilación no están dispuestos a cumplir los objetivos básicos para un estilo de vida saludable que estableció la Asociación Estadounidense para el Corazón, de acuerdo con Dana King, profesor y presidente del

Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Virginia Occidental, refiriéndose al estudio que llevó a cabo su institución en 2017, en el que se comparó el estilo de vida de adultos jubilados con el de quienes seguían trabajando.

Kaiser Health News (KHN) entrevistó a tres expertos prominentes en el campo del envejecimiento y la salud para informarles a los jubilados cómo encontrar la voluntad de desarrollar hábitos más saludables.

"La gente hace planes financieros para el retiro, pero ¿qué hay de la planificación para la salud en el retiro?", preguntó King.

Los adultos mayores motivados pueden empezar por seguir el programa de diez pasos de KHN:

**1. Compra un buen par de tenis:** Carolyn Rosenblatt, fundadora del AgingParents.com, empezó a participar en triatlones a los 63 años y sigue haciéndolo a los 70. Ella recomienda que compres un par de tenis de la mejor calidad -diseñados específicamente para caminar- y que empiece por darle vuelta a la manzana. Extiende a caminatas de 30 minutos al menos tres veces por semana o ponte el objetivo de incrementar su distancia de caminata en un diez por ciento a la semana. También recomiendan que dejes los tenis junto a la puerta.

**2. Practica el equilibrio:** La mejor forma de evitar las caídas es manteniendo un buen sentido del equilibrio, de acuerdo con Rosenblatt. Intenta pararte en una sola pierna con los ojos cerrados por al menos 30 segundos.

**3. Desayuna mejor:** Deja de comer pan dulce con café. Piensa en sustituirlo con un licuado casero con plátano, fruta de temporada, leche de almendras y proteína en polvo o con un bollo de proteína sin azúcar. Rosenblatt también recomienda que reduzcas el exceso de azúcar en todas sus comidas. Reemplaza el refresco con agua mineral.

**4. Combate el estrés sabiamente:** Busca formas de manejar su estrés que no involucren comida, alcohol o ci-

garros. Rosenblatt señala que hay muchos programas de meditación que puedes descargar en tu teléfono para escucharlos aunque sea diez minutos.

**5. Haz entrenamientos de resistencia:** Kay Van Norman, propietaria de Brilliant Aging, una consultoría de salud para personas mayores, recomienda que para impedir que tu masa muscular desaparezca, haz entrenamientos de resistencia levantando pesas o mancuernas, o usa máquinas de peso. "Sus músculos son asombrosos, pero si no los usa, los pierde", agregó.

**6. Todos al piso:** Los adultos mayores tienen que practicar regularmente a tenderse en el piso y a volver a levantarse. "Si no se tiende en el suelo y vuelve a levantarse, no podrá hacerlo después de un tiempo", dijo Van Norman.

**7. Ponte desafíos de velocidad:** Aunque no parezca que las personas de más de 60 años tengan por qué preocuparse de hacer ejercicios que involucren velocidad e intensidad, tienen que hacerlo, de acuerdo con Van Norman. "La mayoría de las personas ni siquiera piensan en la velocidad para estar saludables; sin embargo, los tenistas lo hacen todo el tiempo. Tienes que hacer algo para desafiar tu velocidad, no solo la potencia". Por esa razón los deportes como el tenis pueden ser muy buenos.

**8. Ten confianza en ti mismo:** Al enfrentar las dudas y la depresión tras varios acontecimientos trágicos y desafiantes, Sharon Sultan Cutler, de 71 años, recurrió a la terapia para sentirse mejor consigo misma. "La primera persona en la que tienes que creer es en ti. A la gente le gusta estar con otras personas que creen en sí", dijo Sultan Cutler, quien ahora es escritora.

**9. Comienza un proyecto:** Elige un proyecto que signifique algo para ti. Sultan Cutler optó por escribir su primer libro (junto con otros autores), *Bandstand Diaries: The Philadelphia Years, 1956-1963*, un vistazo a las entrañas del que fuera su programa de televisión favorito, *American Bandstand*, de Dick Clark. No importó que nunca hubiera escrito un libro antes. Ahora va por su tercer libro, *Your New You After 65: Valuable Ad-*

*vice to Inspire Your Awesome Aging*. "Es como soñar despierto y saber que puedes hacer tu sueño realidad", dijo.

**10. Empieza la superación personal:** Hay quienes llaman a esto aprendizaje de por vida. Llevar un estilo de vida más saludable exige aprendizaje y mejoramiento constante, de acuerdo con Sultan Cutler, quien recomienda que busque recursos locales de aprendizaje como universidades comunitarias, en donde suelen ofrecer clases con grandes descuentos para adultos mayores. "La superación personal no es algo exclusivamente físico. También es mental".

Fuente:

<https://expansion.mx/tendencias/2019/02/17/10-maneras-de-permanecer-sano-despues-de-los-60-anos>

## TÚ Y LA PSICOLOGÍA



## ¿Conoces la Disonancia Cognitiva?

¿Has experimentado la sensación de pensar una cosa y hacer otra, sin darte cuenta de que mantienes dos ideas incompatibles?, ¿te generan estas situaciones tensión o malestar? Esta sensación que experimentas tiene un nombre, se llama *disonancia cognitiva*.

En psicología, la disonancia cognitiva se conoce como la tensión o incomodidad que percibimos cuando mantenemos dos ideas contradictorias o incompatibles, o cuando nuestras creencias no están en armonía con lo que hacemos.

Este fenómeno psicológico se da con mucha frecuencia en nuestro comportamiento. A veces, nuestras ideas se contradicen con nuestras conductas. Se

da cuando vemos por ejemplo a una persona brillante e inteligente cometiendo en un momento dado una acción irracional y poco adecuada.

Ahora bien, más allá de lo llamativo que nos puedan parecer estas situaciones hay un aspecto que debemos entender. La disonancia cognitiva puede ser a pesar de todo una oportunidad de crecimiento personal. Resolver esa incomodidad, esas contradicciones son un medio a la hora de invertir en salud mental.

### La disonancia cognitiva y la psicología social

En 1957 se publicó una obra clave para la psicología social. Era "*Theory of Cognitive Dissonance*", un trabajo excepcional realizado por el psicólogo Leo Festinger. En esta obra apareció por primera vez el término disonancia cognitiva, el cual venía a explicarnos cómo las personas intentamos mantener nuestra consistencia interna a pesar de las contradicciones entre actos y valores.

A menudo, como ya hemos señalado con anterioridad, acabamos llevando a cabo acciones o comportamientos que no armonizan con nuestros sentimientos o actitudes. Esa tensión interna, esa disonancia nos hace ser conscientes de la necesidad de resolver dicho conflicto para vivir con mayor integridad. Ahí donde deseos y actos, valores y comportamientos estén en equilibrio.

Ahora bien, el propio Festinger realizó un interesante estudio junto a su colega o Merrill Carlsmith, donde demostraron algo no menos interesante: hay personas que llegan a aceptar la disonancia cognitiva. Lo hacen asumiendo su propia mentira o contradicción, dando por cierto que aquello que dicen o hacen con el fin de aplacar esa tensión interna.

### ¿Qué hacemos ante la disonancia cognitiva?

Cuando experimentamos tensión o incomodidad por la existencia de dos ideas incompatibles, trataremos de eliminarla o de evitar la situación e informaciones que puedan aumentarla. Es decir, intentaremos reducir la disonancia que

experimentamos. Para reducirla podemos hacerlo de varias maneras como cambiar la conducta, alterar el ambiente o añadir nuevas informaciones y conocimientos. Así, podemos encontrar que casi todos hemos caído en disonancias cognitivas.

Por ejemplo, cuando no vamos al gimnasio aunque sea nuestro objetivo de la semana, comemos chocolate cuando estamos haciendo una dieta, deseamos algo y no lo podemos obtener, criticándolo y quitándole valor, nos fumamos un cigarro cuando nos lo ha prohibido el médico o cuando lo que acabamos de comprarnos no responde a nuestras expectativas.

En el caso de no ir al gimnasio, va en contra de nuestras creencias de "querer perder unos kilos" o "llevar una vida saludable". Ya no fuimos al gimnasio, por lo tanto, ¿qué es más fácil, cambiar algo que hicimos en el pasado, un hábito o cambiar nuestras creencias?

La opción más fácil suele ser la última. Así que tenemos que añadir nuevas creencias, cambiar las que tenemos o quitar importancia a las creencias incompatibles para eliminar la incoherencia. "Ir al gimnasio es algo que se nota a largo plazo, no pasa nada porque no haya ido", "por un día no se notara mucho", "ya iré la semana que viene".

Podemos cambiar las creencias de muchas maneras pero manteniendo nuestro objetivo final que sería dar más valor a la opción elegida, y restarlo a la alternativa no seleccionada. Y así sucede con el resto de los ejemplos.

### Primero actúo, luego justifico mi actuación

Como vemos, la disonancia cognitiva explica nuestra tendencia a la autojustificación. La ansiedad o tensión que conlleva la posibilidad de que hemos tomado una decisión equivocada o de que hayamos hecho algo incorrecto, nos puede llevar a inventar nuevas razones o justificaciones para apoyar nuestra decisión o acto. No soportamos al mismo tiempo dos pensamientos contradictorios o incompatibles, y justificamos dicha con-

tradición, aunque sea con nuevas ideas absurdas.

Es importante señalar que la disonancia cognitiva sólo se produce cuando los sujetos tienen libertad de elección al realizar la conducta. Si nos obligan a hacer algo en contra de nuestra voluntad, no se produce esta tensión. Aunque convencernos de que nos obligaron también puede servir como autojustificación para reducir el malestar.

### Pero, ¿es malo que reduzcamos la disonancia cognitiva?

En principio no, ya que es un mecanismo que utilizamos para nuestro bienestar. Lo importante es ser conscientes de cuándo lo utilizamos para no caer en el autoengaño. Por ejemplo en las rupturas de pareja, o en amores no correspondidos solemos justificarnos con frases como "ya sabía yo que no iba a funcionar", "no merecía la pena", "no era lo que me esperaba", cuando por dentro sentimos dolor y nos cuesta admitirlo.

Incluso en personas que tienen baja autoestima también podemos observarlo, ya que son personas que se quieren poco a ellas mismas y se intentan mentir para esconder lo que consideran debilidades, creando corazas y máscaras que esconden lo que realmente sienten. ¿Y qué sucede? Pues que a las personas las tratan como piensan que son, es decir, según la cara que les muestren, en cambio en su interior se sienten incomprendidas. Por eso es muy importante, saber que estamos utilizando el mecanismo de la disonancia cognitiva, para no llegar al autoengaño, la crítica y la mentira.

Fuente:

<https://lamenteesmaravillosa.com/conoces-la-disonancia-cognitiva/>

Más información:

<https://psicologiymente.com/psicologia/disonancia-cognitiva-teoria-autoengano>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Disonancia\\_cognitiva](https://es.wikipedia.org/wiki/Disonancia_cognitiva)

Videos:

[https://www.youtube.com/watch?v=2sCV2aUJMo&start\\_radio=1&list=RD2sCV2aUJMo&t=16](https://www.youtube.com/watch?v=2sCV2aUJMo&start_radio=1&list=RD2sCV2aUJMo&t=16)

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## Tacos de Jamaica

### Ingredientes

1 bolsa de flor de Jamaica  
 12 tortillas de maíz  
 180 gramos de jitomate rojo picado  
 1 cebolla blanca picada  
 ½ taza de chile jalapeño picado  
 ½ taza de cilantro picado  
 1 cucharada sopera de aceite vegetal  
 1 pizca de sal  
 1 pizca de pimienta  
 500 mililitros de agua

### Preparación

Para comenzar, lava muy bien la flor de Jamaica bajo el chorro de agua. Por otro lado, coloca agua en una cacerola y ponla a hervir a fuego lento con una pizca de sal. Cuando hierva, agrega la flor de Jamaica y déjala hervir por aproximadamente 10 minutos, hasta que sientas la flor suave al tacto.

Mientras tanto, toma la cebolla y el ajo picados y ponlos a sofreír en una sartén a fuego lento hasta que la cebolla tome un color transparente.

Una vez que la flor de Jamaica esté suave, drena el agua y pícala finamente. Incorpórala a la cocción del ajo y la cebolla. Mueve para integrar los ingredientes. Finalmente, añade sal y pimienta para sazonar.

Después de pasados aproximadamente 10 minutos, retira el sofrito del fuego. ¡Puedes servir este guiso de flor de Jamaica en tacos! Adórnalos con el cilantro y disfruta de tus exquisitos tacos veganos.

Fuente:

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-tacos-de-jamaica-72924.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=3N4O8EYyfdY&index=2&list=RD2sCV2auTJMo>

[https://www.youtube.com/watch?v=Qe3ksgM\\_io&index=5&list=RD2sCV2auTJMo](https://www.youtube.com/watch?v=Qe3ksgM_io&index=5&list=RD2sCV2auTJMo)

PARA REFLEXIONAR

Se necesitan dos años para aprender a hablar y sesenta para aprender a callar.

– Ernest Hemingway

PARA REIR... O PARA LLORAR

### CHISTES CORTOS MEXICANOS

- ¿Por qué los mexicanos no pueden jugar billar?...  
- Porque se comen los tacos.
- Un mexicano le dice a un argentino: -En México somos todos machos! El argentino le dijo: -En argentina somos machos y hembras y no sabes lo bien que la pasamos.
- ¿Qué le dijo un hule a otro hule??  
- Quiubule



POR LOS RECUERDOS...

### Música folklórica:

<https://www.youtube.com/watch?v=SYWN5dwRo6A>

<https://www.youtube.com/watch?v=yIUPAJ7jRog>

<https://www.youtube.com/watch?v=BSBFaWLAo3M>

<https://www.youtube.com/watch?v=reG6Z8lmJVM>

[https://www.youtube.com/watch?v=xYQNiD-o3\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=xYQNiD-o3_Y)

