



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

Número 75 - 2025

LUZ INTERIOR

Ciencia

Estudios de gabinete, ¿qué son, para qué sirven y cuándo hacérselos?

Arte

“All the Lights”: la mutabilidad del ser y la búsqueda del niño interior

Cultura

Una breve reseña de las fiestas de fin de año en Nigeria

Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí

Índice

Carta del editor1

Ciencia

Estudios de gabinete: ¿qué son, para qué sirven
y cuándo hacérselos?.....4

Arte

Álbum fotográfico: Atardeceres.....12

Cineclub: Síndrome de Tourette: Daniel.....19

“All the Lights”: la mutabilidad del ser y la búsqueda
del niño interior.....20

Cultura

Una breve reseña de las fiestas de fin de año en
Nigeria.....30

Trastornos del Neurodesarrollo

El bastón blanco: Símbolo cultural de autonomía y
empoderamiento.....40



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia



Carta del editor

Con este último número del año, cerramos cada palabra, foto e intención compartida, con el fin de mejorar la vida de quienes forman parte de este mundo.

Recordamos que este año fue dedicado a la salud desde un enfoque preventivo, entendiendo que la vida es de las cosas más valiosas que debemos cuidar, y que, cuidándonos y cuidando a quienes amamos, demostramos nuestro amor.

Cerramos con fotos en tonos naranjas que evocan la nostalgia de aquello que termina para recargarse, descansar y, posteriormente, dar paso a un nuevo día.

Queremos agradecer a todos aquellos que formaron parte de esta colaboración a lo largo de 6 números, desde especialistas hasta artistas; así como al equipo de la Revista, IDP y de la Asociación Bimestral.

Deseamos encontrarnos en nuestro Número 76 con más iniciativa, ideas, arte e inspiración para hacer de este mundo y sociedad un lugar mejor.



Psict. Guadalupe Andrade Flores
Directora en jefe
guadalupeandrade@bimestral.org



**LA ALEGRÍA ES,
ANTE TODO,
FOMENTO DE
SALUD**

JOSEPH ADDISON

Ciencia

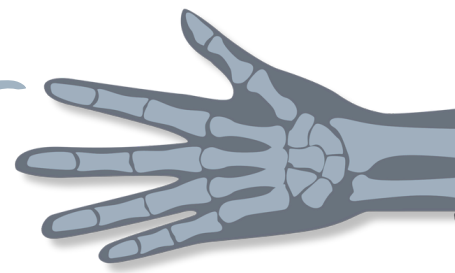
Joseph Addison

(1672- 1719)

Fue un influyente escritor, ensayista y político británico de principios del siglo XVIII, una figura clave en la Ilustración inglesa. Nació en Milston, Inglaterra, el 1º de mayo de 1672 y estudió en la Universidad de Oxford. Su mayor impacto se produjo en el ámbito del periodismo y el ensayo.

Junto a su amigo de la infancia, Richard Steele, fundó la revista *The Spectator* en 1711.

Un momento acorde para...



Estudios de gabinete, ¿qué son, para qué sirven y cuándo hacérselos?

Por: Dra. Citlalli Ekaterina Rodríguez-Pérez. Investigadora en Ciencias Médicas. Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez.

Los estudios de gabinete son procedimientos utilizados en la clínica que se realizan con apoyo de aparatos especializados para brindarnos información más detallada del estado de nuestro cuerpo, y son *un ejemplo claro de cómo la física es aplicada en la medicina.*

Los médicos se los indican a los pacientes cuando quieren confirmar un diagnóstico y proporcionar un tratamiento, o para dar seguimiento a algún padecimiento o tratamiento farmacológico, quirúrgico o en radioterapia.

Los estudios de gabinete se dividen en dos tipos, los de imagen y los funcionales.



En los estudios de imagen encontramos los siguientes:

Ultrasonidos/Ecografías. Se observa el estado de los órganos al instante, gracias a ondas sonoras de alta frecuencia, imperceptibles al oído humano, que viajan atravesando los tejidos y reflejándose al contacto; es considerada como una técnica no invasiva.

Ayuda a detectar masas extrañas en los tejidos como tumores, quistes, granulomas y miomas, así como de cálculos biliares y renales; en el seguimiento del embarazo, en el agrandamiento (hinchazón/inflamación) de algún órgano, por ejemplo, del hígado, corazón, pulmones y cerebro; y también son guías durante procedimientos quirúrgicos.

Una variante es la ecografía Doppler que analiza el flujo sanguíneo (velocidad y dirección) en arterias y venas, importante en la detección y el tratamiento de várices.



Radiografías. Se visualizan huesos u órganos con la aplicación de rayos X, un tipo de radiación electromagnética de alta energía, generando imágenes en 2D que ayudan a determinar la existencia de fracturas y malformaciones óseas, visualizar muelas y dientes, detectar piedras en los riñones, obstrucción intestinal, entre otras afectaciones.

Tomografías. También utiliza rayos X para crear imágenes transversales de tejidos, huesos y órganos, empleando un escáner que genera imágenes 3D. Pueden detectar lo mismo que las radiografías, pero con mayor detalle, por lo que es útil para detectar afecciones de los vasos sanguíneos, hemorragias, coágulos y tumores, etc.

Resonancia magnética. Utiliza un campo magnético y ondas de radio que interactúan con los protones (partícula positiva de los átomos) del cuerpo, proporcionando una imagen detallada en 3D de órganos y tejidos blandos de forma transversal. Es utilizada para detección y seguimiento de enfermedades del cerebro y médula espinal, malformaciones vasculares y articulares.



Estudios de gabinete funcionales:

Electrocardiograma. Esta prueba registra la actividad eléctrica del corazón: qué tan rápido, cómo y con qué fuerza late. Se realiza para detección y seguimiento de enfermedades cardíacas y malformaciones fisiológicas.

Electroencefalograma. Esta prueba registra la actividad eléctrica del cerebro, señales eléctricas generadas por las neuronas, mediante la detección de ondas cerebrales a través de electrodos colocados en la cabeza, se utiliza para detectar afecciones convulsivas como la epilepsia, daño cerebral, encefalopatías, accidente cerebrovascular, trastornos del sueño, entre otras.





Audiometría. Un examen que determina la capacidad auditiva, es decir qué tanto oímos, se utiliza un audiómetro para exponer a la persona a distintas frecuencias e intensidades de ondas sonoras que estimulan los nervios del oído interno.

Espirometría. Determina la capacidad pulmonar (qué tan bien respiramos), la cantidad y velocidad de aire que se inhala y exhala, para lo cual se emplea un espirómetro que mide este flujo. Es principalmente útil para el monitoreo de enfermedades respiratorias como el asma, o en el EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).

No olvides que antes de realizar cualquiera de estos estudios debes asesorarte con un profesional de la salud con una especialidad, sobre todo si estás embarazada, eres alérgico a alguna de las sustancias que se aplican, o si tienes algún artefacto en tu cuerpo (marcapasos, clavos, grapas, placas metálicas, incluso tatuajes). También, para la utilización de medios de contraste es importante saber si tienes afecciones de los riñones y/o hígado, ya que algunas pruebas pueden estar contraindicadas.





Referencias



- Deeks, Jonathan J. (2001). Systematic Reviews of Evaluations of Diagnostic and Screening Tests. *BMJ*, 323: 157-162.
- Figueroa Montes, L. (2023) Importancia de las pruebas de laboratorio en los sistemas de salud de los países de bajos y medianos ingresos. *Rev. Mex. Patol. Clin. Med. Lab.*, 70 (1): 1-8



**"EN LA VIDA CASI TODO
PROVIENE DE CASI NADA"**

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL



Arte

Henri-Frédéric Amiel

(1821-1881)

Fue un filósofo, moralista y escritor suizo, recordado casi exclusivamente por su monumental *Diario íntimo*. Nació en Ginebra y estudió en Alemania, donde asistió a las universidades de Heidelberg y Berlín. Su obra es un ejercicio de autoanálisis psicológico y reflexiones filosóficas sobre la vida y el arte.

Atardeceres

Redacción: Mario Ángel Medel Ortiz.

Fotografía: Ricardo Felipe Reyes Sánchez, Paula. M. Enríquez Borges, Karla Estefany Juárez Hernández, Mario Ángel Medel Ortiz y Gerelen Veliz.



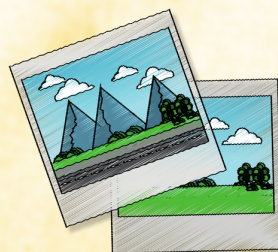
Hay algo profundamente humano en los atardeceres... Esa forma en que el sol se despide, sin prisa, pero con certeza, como si supiera que cada adiós también guarda un poco de promesa.

El cielo se tiñe de fuego y melancolía, y en ese instante parece que el mundo entero recuerda lo que fue, lo que pudo ser y lo que ya no volverá.

Los atardeceres duelen, pero también sanan. Nos enseñan que incluso la luz más brillante tiene que rendirse, que el día se apaga para darle paso a la calma, y que en el silencio dorado del final, aún hay belleza.

A veces miro el horizonte y siento que ahí quedan los recuerdos, los amores que no duraron, las palabras que nunca se dijeron, los abrazos que aún viven en la memoria.

Pero también, ahí mismo, nace la esperanza, porque el sol, aunque muera cada tarde, vuelve a nacer con la misma ternura de siempre.



El atardecer nos habla...

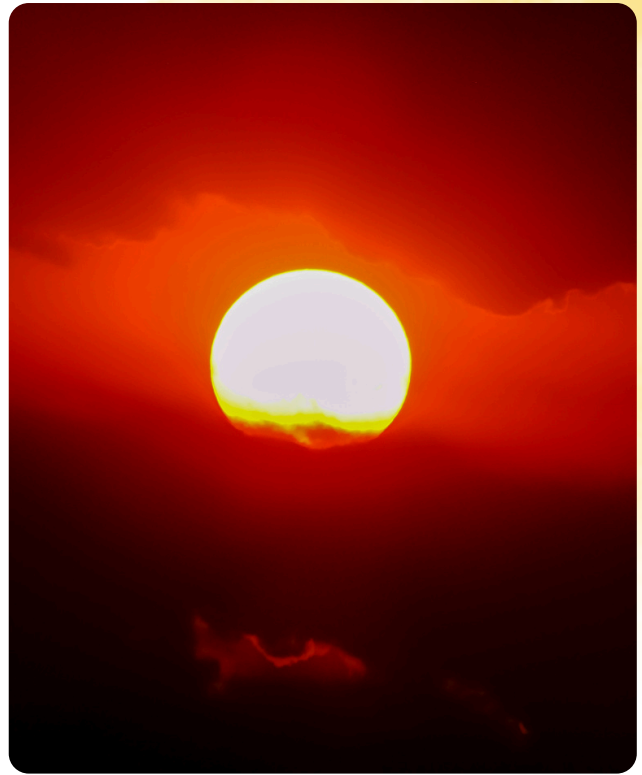
Quizás por eso amamos los atardeceres: porque se parecen a nosotros, a nuestras despedidas, a nuestras segundas oportunidades, a esa forma tan frágil y tan bella de seguir amando, incluso en la oscuridad.



Fotografía 1.

“Lo que termina, también ilumina”.

Fotógrafo: Karla Estefany Juárez Hernández.



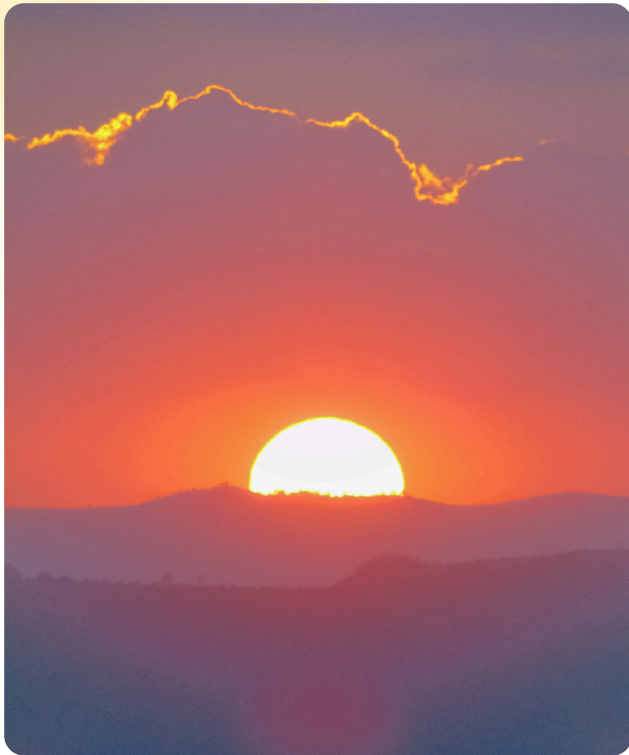
Fotografía 2.

Fotógrafo: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.



Fotografía 3.

Fotógrafo: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.



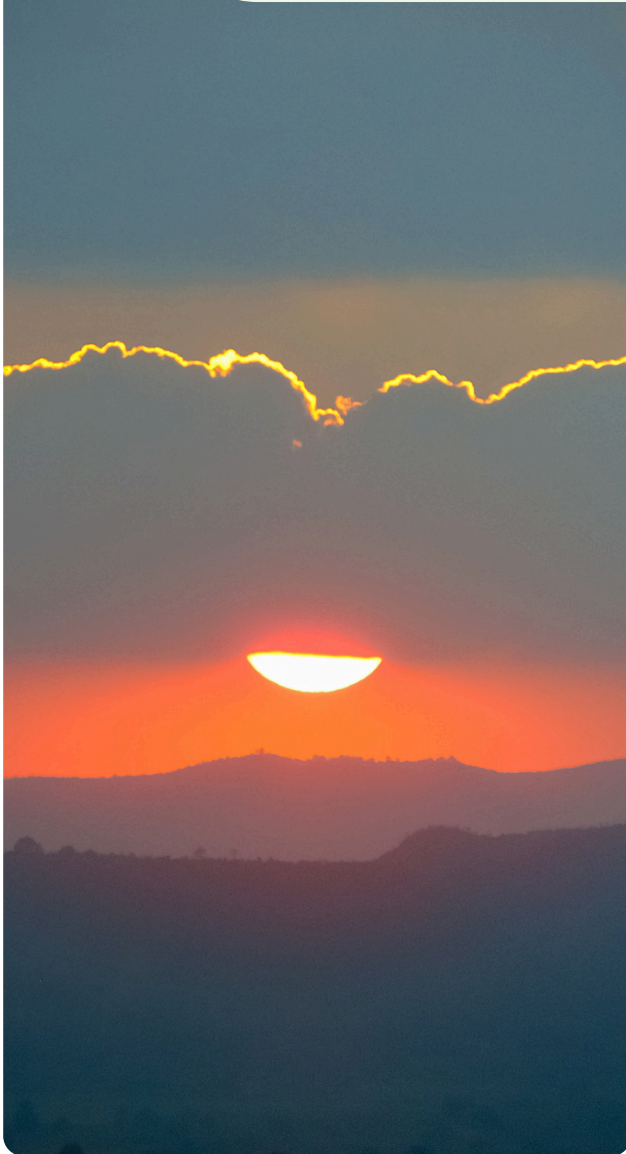
Fotografía 4.
Fotógrafo: Ricardo Felipe Reyes
Sánchez.

*El cielo es todo un
espectáculo de colores...*

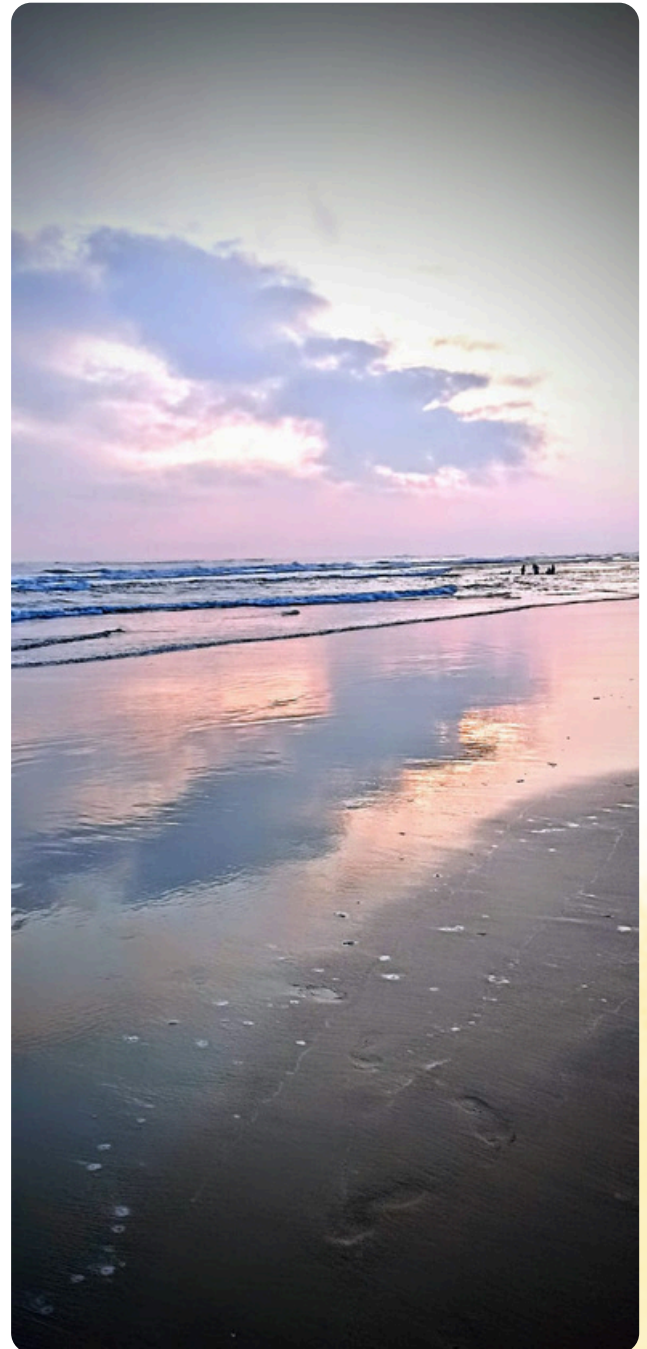


Fotografía 5.
“El amanecer que nunca vimos juntos”.
Fotógrafo: Paula. M. Enriquez Borges.

Es todo un placer contemplar su grandeza



Fotografía 6.
Fotógrafo: Ricardo Felipe Reyes
Sánchez.

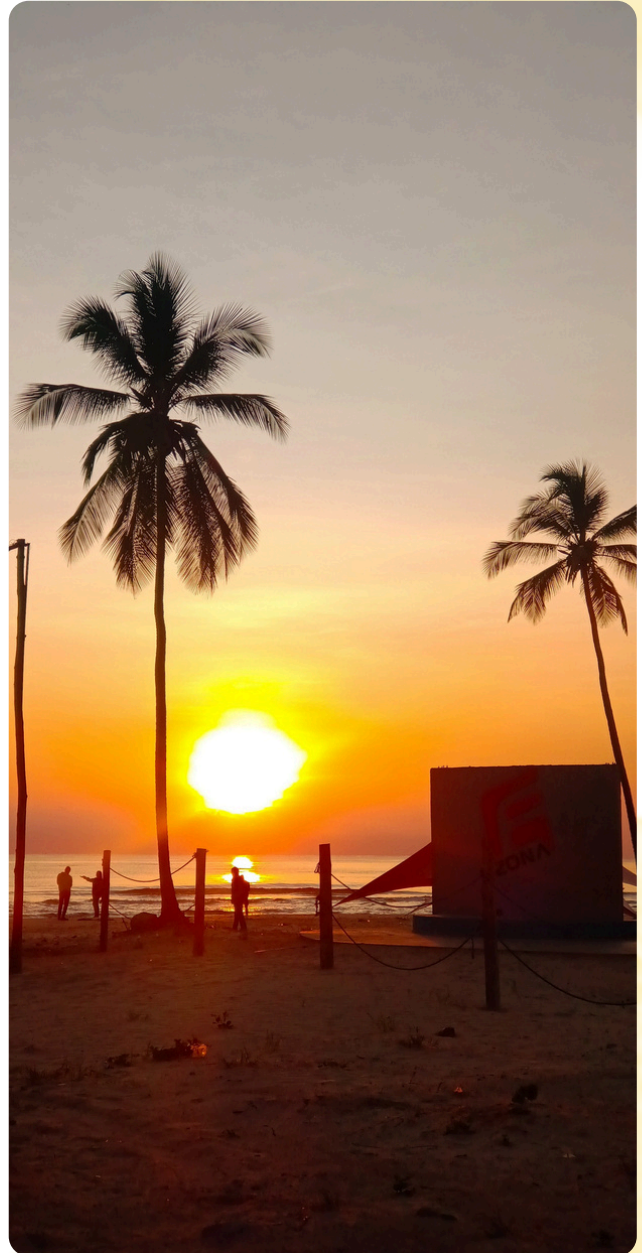


Fotografía 7.
"Cristales de recuerdo
entre huellas y olas".
Fotógrafo: Mario Ángel Medel Ortiz.



Fotografía 8. "Atardecer en el paraíso 1".

Fotógrafo: Gerelen Maritza Veliz Rangel.



Fotografía 9. "Atardecer en el paraíso 2".

Fotógrafo: Gerelen Maritza Veliz Rangel.



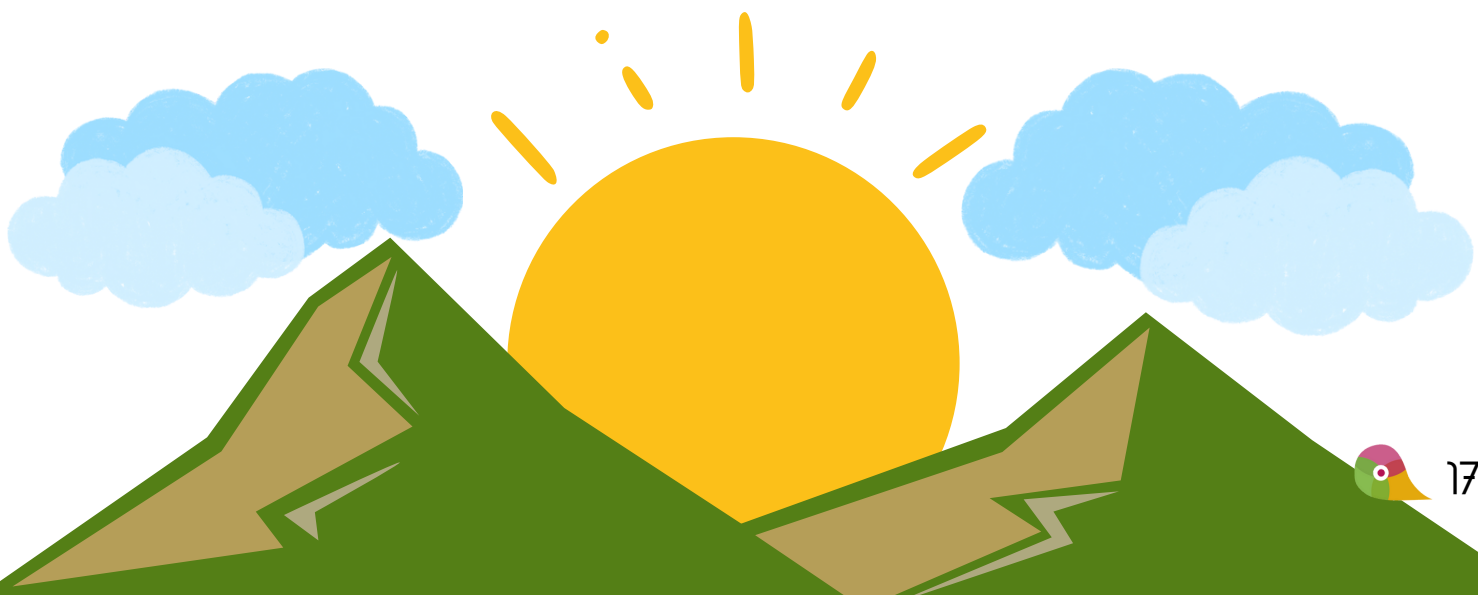
Los atardeceres tienen un idioma que solo entiende el alma. No necesitan palabras para decir que algo está terminando, que incluso los días más largos llegan a su pausa más silenciosa.

Cuando el sol se esconde tras las montañas o se refleja en el mar, siento que el tiempo se detiene un instante, como si el universo me recordara que nada es eterno, y sin embargo, todo deja huellas.

Hay una tristeza dulce en ese cielo encendido, una nostalgia que acaricia, como un amor que no se fue del todo, sino que se quedó en el horizonte esperando volver.

Cada puesta de sol parece prometer que mañana habrá otro intento, otra oportunidad para sonreír, para amar, para mirar atrás sin tanto peso en el pecho.

Quizás por eso miro los atardeceres con el corazón en calma: porque aunque duelen, también me enseñan que hay belleza en soltar, y amor incluso en la despedida.



Capacítate con nosotros

Maestría y especialidad con título propio
**Trastornos del Neurodesarrollo
e Inclusión de la Discapacidad**



Generación 2026 - 2028



Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



Más información sobre
nuestra propuesta de
capacitación en redes
sociales y sitio web.

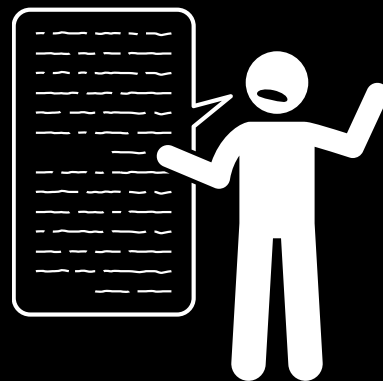


Pide informes e
¡Inscríbete!

difusiónidp@bimestral.org

De desafío al atributo

Cineclub



Síndrome de Tourette: Daniel

Daniel vive con el Síndrome de Tourette y nos comparte su testimonio para concientizar sobre la falta de comprensión y la discriminación en el entorno social respecto a esta condición, así como el impacto de ella en su vida personal.

Además, nos cuenta sobre cómo aceptó su condición, se adaptó a ella y encontró una forma estratégica de utilizar sus tics para interactuar con el mundo. Esto lo ayudó a transformar su visión sobre el Síndrome de Tourette como una característica de su personalidad.

 ¡Conócelo!
Síndrome de Tourette:
Daniel

Una gran historia real



“All the Lights”: la mutabilidad del ser y la búsqueda del niño interior

Autor: Jesús León.

Jesús León nació en Chiapas en 1983, en el “año **MIDI**”, y desde niño aprendió que la vida era un flujo constante de cambios. La ausencia de un padre, la separación de su madre, la hostilidad escolar, el bullying... todo eso marcó un comienzo difícil.

Pero también encontró refugio en la casa de sus abuelos, en un micro mundo compartido con un primo, donde la invención y el juego eran la regla. Mientras estuvieran allí, todo estaba bien. De esa infancia nació su melancolía, su capacidad de diálogo interior y una creatividad que se alimentaba de la diferencia y del silencio.





A los ocho años, una **irritación cerebral** llevó a su psiquiatra a recomendarle aprender un instrumento. La batería llegó a su vida como un regalo inesperado, y con ella la música. Aprendió a usar la diferencia de su cerebro a favor de la creatividad, y a entender que su manera de vivir las cosas no era menos válida, sólo distinta.

La adolescencia trajo desborde, exceso e imprudencia, pero también la primera soledad real y la oportunidad de cargar con el peso de sus propias decisiones. Fue el terreno donde comenzó a formarse su independencia y su impulso de mutar constantemente.

Entonces descubrió el **trip-hop**, y sintió que había encontrado su elemento: la melancolía llena de poder, un **downtempo** sincronizado con su propio ritmo, texturas, alimañas y sonidos espurios que resonaban con lo que él era.

 ¡Escucha!
All the Lights



Pasó de la batería al universo de la producción musical casi de cero, guiado por un vendedor de instrumentos que se convirtió en su primer mentor. Con Cakewalk, osciladores, filtros y **samplers**, se dio cuenta de que podía crear cualquier sonido, registrar cualquier cosa y hacerla suya.

Stervhia, su primer proyecto formal, fue un retrato de melancolía y autodestrucción; *The Nameless Project Called Who*, exploró realidades duras de Juárez: prostitución, maltrato, situaciones precarias. Pero la vida lo llevó a pausar la música: no se sentía capaz de mantener a su familia con su arte y malinterpretó la responsabilidad como renuncia al placer creativo.



El regreso llegó en 2024. Descubrió que no soportaba más una vida que se sentía aburrida y vacía, que pasaba de siete de la mañana a siete de la noche persiguiendo monedas sin sentido.

La señal más clara fue su hijo pequeño, que un día le dijo que lo importante era ser rico: un recordatorio brutal de que él debía enseñarles a sus hijos la alegría de estar vivos, sin dejarse arrastrar por el vacío.

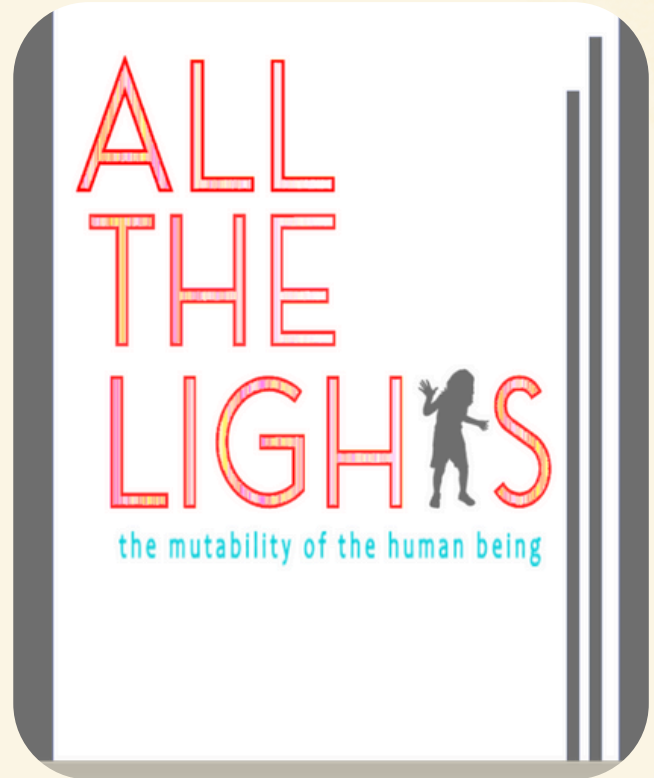
Así nació *All the Lights*: juntar todas las luces, todas las fuerzas, toda su historia y lanzarla al universo, usarla como combustible para emprender un viaje propio. *The Mutability of the Human Being* refleja su vida actual: la melancolía del pasado, la ansiedad del futuro y la felicidad del presente.



Cada track es una estación emocional, y el conjunto se siente como caminar, como esos trayectos que Jesús tanto disfruta.

Caminando por la ciudad, por el mundo, por su vida, construyó un EP que mezcla melodías melancólicas, **beats** constrictivos y downtempo con pizzicattos, pianos, cuerdas y leads saw: un paisaje sonoro que refleja la sensación de avanzar paso a paso, de seguir existiendo, de mutar para mantenerse a flote.

La familia estuvo presente en este proceso: escuchar, comentar y compartir con ellos lo que antes era un ritual privado fue un desafío y una enseñanza.



Más de su historia...



Un Roland Integra 7, un bajo electroacústico Ibanez y Reaper fueron suficientes para reconstruir su mundo musical, demostrando que lo esencial siempre se encuentra en lo simple y cercano.

Hoy, para Jesús, la música es un trabajo personal, un espacio donde el niño interior y el adulto coexisten.

Sus clases y proyectos educativos buscan pasar la estafeta, compartir la luz con quienes se sienten varados o faltos de sentido, y demostrar que la mutabilidad es lo que nos mantiene vivos. Cada día es un capítulo nuevo, y cada canción un paso más en el libro de la vida. *All the Lights* es, en esencia, un viaje que sigue caminando, y que invita a otros a caminar con él.



Glosario:

Beat: es la base rítmica que sostiene una canción. Es la sucesión de golpes de batería y percusión que marca el pulso y da estructura al tema.

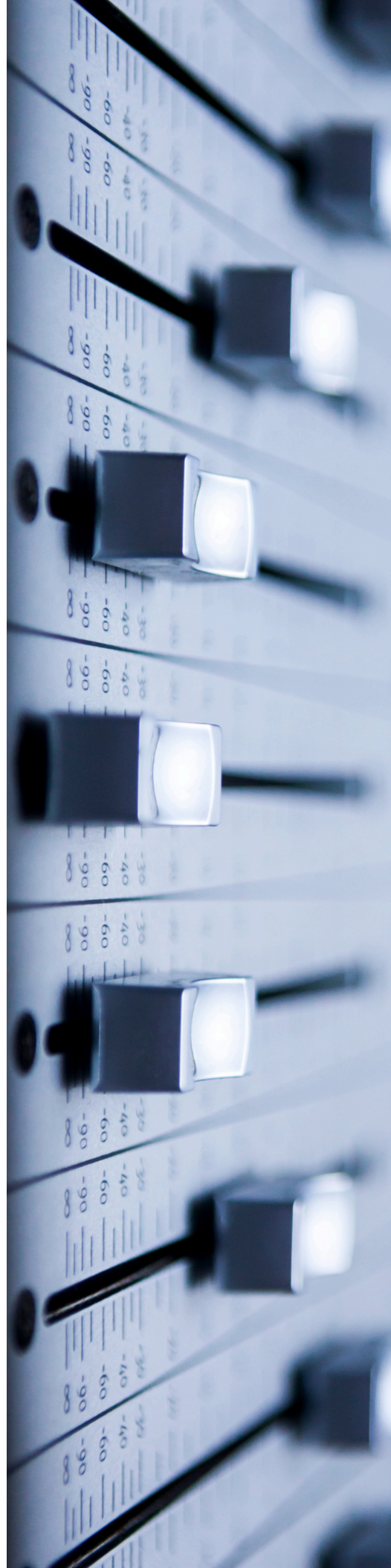
Downtempo: es un género musical que se caracteriza por ritmos lentos y atmosféricos, pensado para relajarse y sumergirse en un ambiente tranquilo o introspectivo.

Irritación cerebral: es un término que suele usarse para describir una inflamación o irritación de los tejidos del cerebro. En la práctica médica se llama encefalitis y puede ser causada por diversos factores.

MIDI: (Musical Instrument Digital Interface) es un estándar de comunicación que permite que instrumentos musicales electrónicos, computadoras y otros dispositivos se “hablen” entre sí. En vez de enviar audio real, el MIDI transmite datos digitales que describen cosas como: notas, velocidad, controladores, programas y otros elementos.

Samplers: es un instrumento musical digital que permite capturar (samplear) un fragmento de sonido y luego reproducirlo de distintas maneras: cambiar su tono, velocidad, duración o aplicar efectos. En otras palabras, es una caja de “cajas de sonido” que convierte cualquier audio grabado en una herramienta musical versátil.

Trip-hop: es un género musical que surgió a finales de los años 80 y principios de los 90. Su nombre combina dos ideas clave: Trip-Se refiere a “viajar” o “sumergirse” en una atmósfera musical profunda y psicodélica. Hop-Evoca la base rítmica del hip-hop. En esencia, el Trip-Hop es una fusión de hip-hop con ambiente, jazz, electrónica y un toque de gothic pop.



Capacítate con nosotros

Curso en línea Trastornos Motores

Impartido por:
Md. Zaid Méndez Ruiz

22 de noviembre al 13 de diciembre 2025

✉ Informes: inscripciones@infanciadesarrollopleno.org



Propuesta de capacitación propia, no incorporada.



Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org

**“MUCHAS PERSONAS
PIERDEN LAS
PEQUEÑAS
ALEGRÍAS MIENTRAS
GUARDAN LA GRAN
FELICIDAD”**

PEARL SYDENSTRICKER BUCK



Cultura

Pearl Sydenstricker Buck

(1892 - 1973)

Fue una destacada escritora y novelista estadounidense que pasó casi la mitad de su vida en China, a donde fue llevada por sus padres misioneros a los tres meses de edad. Esta crianza bicultural la inspiró a escribir más de 70 libros que fungieron como un puente entre Oriente y Occidente. Su obra más célebre, *La buena tierra* (1931), le valió el Premio Pulitzer en 1932, y se convirtió en la primera mujer estadounidense en recibir el Premio Nobel de Literatura.

Conociendo la cultura

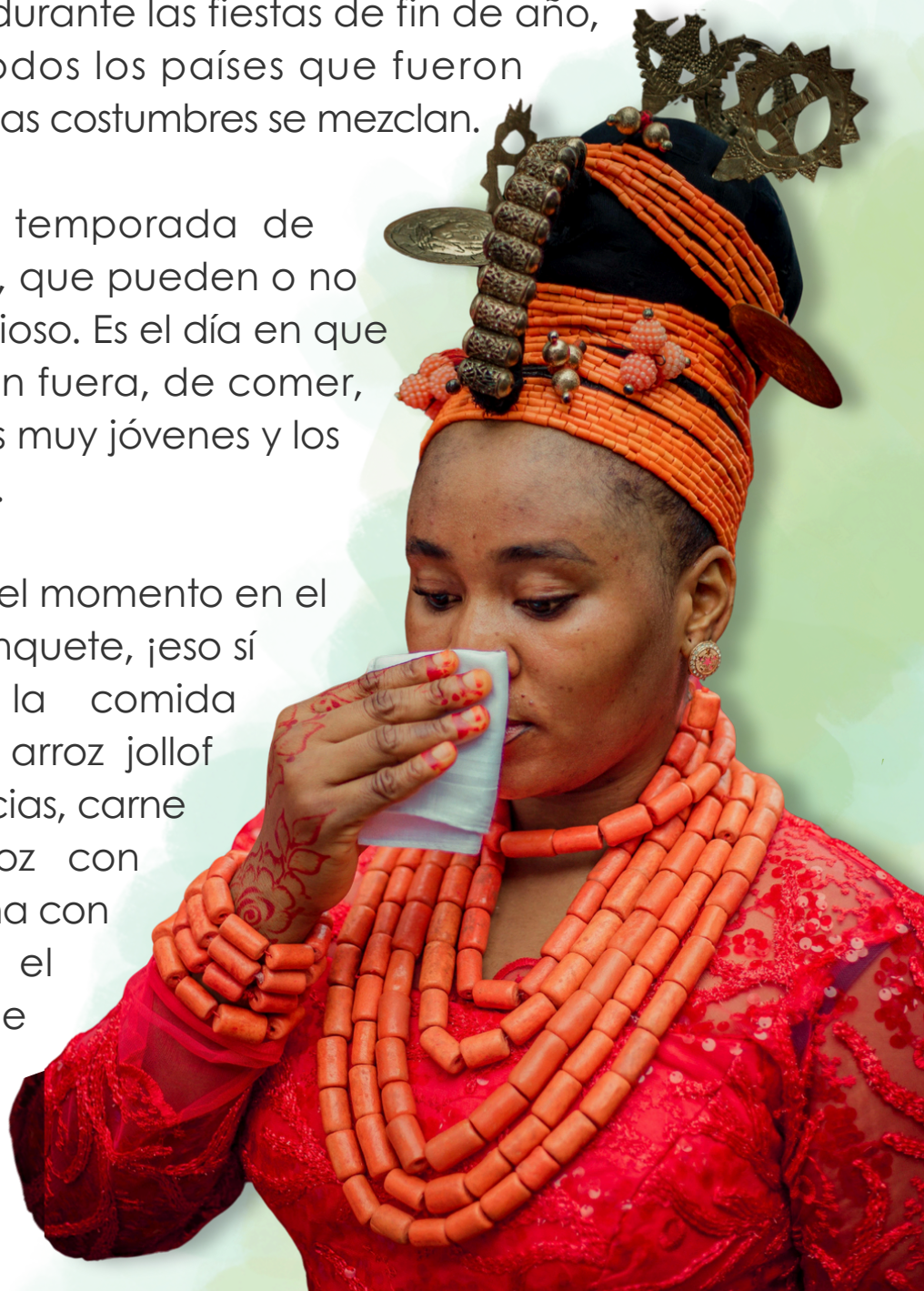
Una breve reseña de las fiestas de fin de año en Nigeria

Por: Mónica Torres Ramos y Wilfred Ojehomon Adodo.

Las culturas africanas son fascinantes, el caso de Nigeria no se queda atrás. En esta ocasión echaremos un vistazo a sus costumbres actuales durante las fiestas de fin de año, aunque, como en todos los países que fueron colonizados por otros, las costumbres se mezclan.

La Navidad es una temporada de encuentros familiares, que pueden o no tener un objetivo religioso. Es el día en que regresan los que están fuera, de comer, bailar y cantar con los muy jóvenes y los que no lo son tanto.

Lo más tradicional es el momento en el que se prepara el banquete, ¡eso sí que no cambia!, la comida tradicional como el arroz jollof (preparado con especias, carne y pescado), el arroz con guisantes, el fufú (harina con carne y verduras), el amala (harina de plátano verde) y otros verdaderos manjares,



acompañados por oti (parecido a un aguardiente) y palm wine (algo así como un pulque mexicano).

Nigeria también se pinta de blanco y rojo con árboles de Navidad, e incluso la nieve artificial o el Santa Claus pueden aparecer por algún lado.

Vestidos tradicionales, agbada, asoke, buba, dashaki, muy coloridos, y trajes brillantes occidentales se mezclan en una gran fiesta en donde lo que nunca falta es el calor humano y el amor.

Los colores que adornan las casas y las calles anuncian las fiestas y rituales. En las grandes ciudades se puede disfrutar de conciertos navideños y villancicos, y para los católicos es tradicional asistir a la Misa de Gallo.



Durante el fin de año, los integrantes de la cultura yoruba portan vestimentas tradicionales para agradecer al dios de Ifa en danzas con máscaras, música de Juju, y rituales con ofrecimiento de comida a las deidades.

Los niños son muy importantes en esta tradición: vestidos con ropa típica, deben saludar a todos los familiares cercanos para ser reconocidos.



En las primeras horas del año nuevo se preparan más alimentos para el desayuno y el almuerzo de los integrantes de la familia y todos los invitados.

Con alegría y mucha satisfacción, todos regresan a sus casas, poblados, e incluso al extranjero, agradecidos de haber tenido la oportunidad de ver a sus familiares de nuevo.





Fotografía 1: Como en México, también se festejan las fiestas de fin de año de los centros laborales en salones, con comida y música.



Fotografía 2: La clásica foto navideña con los integrantes de la familia.





Fotografía 3. Mostrando la comida de Navidad antes de la cena.



Fotografía 4. El uso de vestimentas tradicionales como el Agbada en los nigerianos es típico en los eventos de fin de año. Aquí el diálogo entre la familia previo a los festejo



Fotografía 5. La elaboración de la comida de forma tradicional, en donde participa toda la familia continúa siendo importante en las festejos.



Agradecimiento a:

La familia Adodo y amigos de Benin City, Nigeria por transmitirnos su experiencia y por las fotografías proporcionadas.



Capacítate con nosotros

¡Una formación completa para comprender a profundidad el sistema nervioso y su influencia en el comportamiento y la vida cotidiana. Primeros dos módulos GRATUITOS! Empieza sin costo y decide continuar para obtener tu constancia.

Diplomado en línea

Neurociencias

¡Comienza
sin costo!

- ✓ Duración de 192hrs
- ✓ Cursado sincrónico y asincrónico
- ✓ Constancia de participación

FACILITADOR: Md. David Grunshtein

Inicia el 10 de enero 2026

Informes: inscripcionesidp@bimestral.org

Cultura



**“EL EJEMPLO ES LA
ESCUELA DE LA
HUMANIDAD; LA
ÚNICA ESCUELA
QUE PUEDE
DESTRUIRLA”**

EDMUND BURKE



Trastornos del Neurodesarrollo



Edmund Burke

(1729- 1797)

Fue un influyente político, filósofo y escritor irlandés considerado el padre del conservadurismo moderno. Inicialmente fue un defensor de la libertad que apoyó las quejas de las colonias americanas y de los católicos irlandeses, su visión política culminó en su obra más célebre, *Reflexiones sobre la Revolución en Francia* (1790).



El bastón blanco: Símbolo cultural de autonomía y empoderamiento

Texto: Lic. Yessica Herrera Gutiérrez. Directora de la Asociación Mexicana Anne Sullivan IAP.

El bastón blanco es mucho más que una herramienta de movilidad, es un símbolo cultural que representa independencia, inclusión y visibilidad para las personas con ceguera y baja visión.

Además de su función práctica, permite identificar obstáculos y cambios de nivel en el terreno, facilita la orientación espacial y la ubicación de accesos, y sirve como advertencia para peatones y automovilistas, generando mayor seguridad en la movilidad.

Su origen se remonta a inicios del siglo XX, cuando comenzó a utilizarse como un instrumento de orientación que facilitaba la interacción segura con el entorno urbano (Liu, 2017).



Con el tiempo, el bastón blanco no solo se consolidó como una ayuda funcional, sino también como un emblema de identidad para la comunidad.

Desde la perspectiva cultural, el bastón blanco transmite un mensaje claro a la sociedad: la persona que lo utiliza tiene derecho a desplazarse de manera autónoma y merece respeto y consideración.

Autores como Dakopolos (2019) destaca que esta herramienta promueve la visibilidad de una población históricamente marginada, generando conciencia social sobre la accesibilidad y la inclusión.

Además, su uso es un acto de empoderamiento, pues permite que las personas con discapacidad visual tomen control de su movilidad, reduciendo la dependencia de terceros.



En México, el bastón blanco ha sido adaptado y reconocido oficialmente por instituciones de rehabilitación y organizaciones de apoyo a personas con discapacidad visual.

Según Sánchez y Pérez (2021), este símbolo ha trascendido su función práctica para convertirse en un elemento de identidad cultural, participando incluso en campañas educativas y eventos de concienciación sobre la ceguera.

Así, se fortalece la percepción de la discapacidad no como una limitación, sino como parte de la diversidad humana que merece respeto, integración y reconocimiento.



En el marco normativo y simbólico, el bastón blanco está reconocido en la legislación de distintos países como un instrumento que otorga prioridad de paso y protección. En México, cada 15 de octubre se conmemora el Día Internacional del Bastón Blanco (CONADIS, 2022).

En conclusión, el bastón blanco es más que una ayuda técnica: es un símbolo de autonomía, inclusión y derechos. Representa la capacidad de las personas con discapacidad visual para desenvolverse de manera independiente y en igualdad de condiciones, y sigue siendo un recurso insustituible por su utilidad práctica.



¿Sabías que en México hay distintos tipos de bastón para personas con discapacidad visual?...

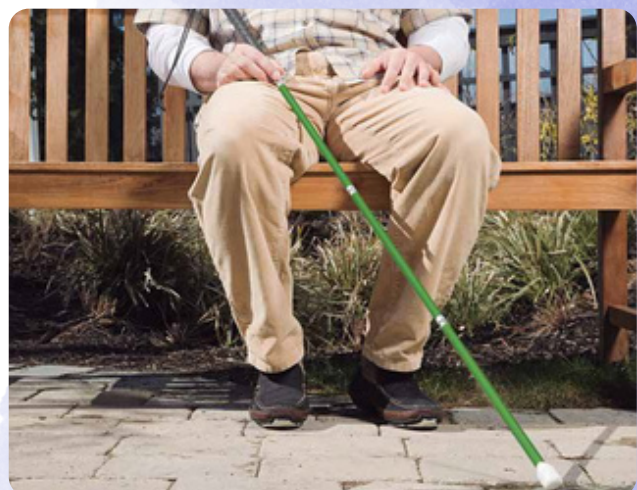
Bastón Blanco: es para personas con ceguera total.

Bastón con franjas rojas: es para personas con sordoceguera.

Bastón verde: para personas con baja visión.

Cada color comunica una necesidad distinta y ayuda a fomentar una sociedad más inclusiva y consciente.

No existe un tiempo estimado en el que la persona con discapacidad visual aprenda a manejar bien su orientación y movilidad por medio del bastón, así que hay que tomar en cuenta que es un proceso de adaptación en su movilidad diaria.





Referencias

- CONADIS. (2022). 15 de octubre, Día Internacional del Bastón Blanco. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conadis/articulos/15-de-octubre-dia-internacional-del-baston-blanco>.
- Liu, H. (2017). History and Evolution of the White Cane. *Journal of Rehabilitation Studies*, 12(2), 45-58.
- Sánchez, M., & Pérez, R. (2021). *Inclusión y accesibilidad: el bastón blanco en México*. Ciudad de México: Editorial Inclusiva.

Yessica Herrera Gutiérrez

Originaria de la Ciudad de México, especialista en Educación Especial con 26 años de experiencia en la atención a personas con sordoceguera y discapacidad múltiple.

Desde 2001 forma parte de la Asociación Mexicana Anne Sullivan I.A.P., donde ha acompañado el desarrollo integral de niños y jóvenes mediante programas educativos y terapéuticos que fomentan la inclusión, la autonomía y la calidad de vida. Su trayectoria se distingue por la sensibilidad y el compromiso hacia la generación de aprendizajes significativos. Apasionada de su labor, busca transformar vidas a través de la educación y la rehabilitación.



¡Soy Yessica!

Tertulias

IDP



Neurodesarrollo

Tertulias

IDP

Neurociencias en la Infancia

Enero 2025

Miércoles 15
Neurociencias y Desarrollo Infantil

Miércoles 22
Neurociencias en el Proceso de Aprendizaje

Miércoles 29
Estrategias Educativas Basadas en la Neurociencias


www.infanciasdesarrollopleno.org



Tertulias

IDP

Gimnasia Cerebral

Febrero 2025

Miércoles 12
Origen y beneficios de la Gimnasia Cerebral

Miércoles 19
Gimnasia Cerebral como estrategia didáctica

Miércoles 26
Gimnasia cerebral en la Discapacidad Intelectual


www.infanciasdesarrollopleno.org



Tertulias

IDP

Diagnósticos con Base Genética

Marzo 2025

Miércoles 12
Deficiencias Genéticas y Alteraciones Cromosómicas

Miércoles 19
Síndromes Genéticos Comunes

Miércoles 26
Enfermedades "Raras": Mitos y Realidades


www.infanciasdesarrollopleno.org



Tertulias

IDP

Trastornos Mentales en la Infancia

Abril 2025

Miércoles 9
Signos de Alarma

Miércoles 16
Tratamientos e Intervención

Miércoles 23
Factores Protectores


www.infanciasdesarrollopleno.org



Gracias por participar en nuestras Tertulias

Tertulias IDP

Discapacidad e Inclusión

Mayo 2025

Miércoles 7
Realidad Diaria en
Personas con
Discapacidades

Miércoles 14
Deconstruyendo el
Término Inclusión

Miércoles 21
Estrategias Educativas
Efectivas



www.infanciasdesarrollopleno.org



Tertulias IDP

Trastornos del Neurodesarrollo

junio 2025

Áreas a Potenciar en niños con TND

Miércoles 25 de junio, 18:00
hora del centro de México



www.infanciasdesarrollopleno.org



Tertulias IDP

Estilos de Crianza en el Desarrollo Infantil

julio 2025

Miércoles 9
Identificando Estilos de
Crianza

Miércoles 16
Mitos y Realidades del
Proceso de Crianza

Miércoles 23
Técnicas para un Estilo
de Crianza Saludable



www.infanciasdesarrollopleno.org



Tertulias IDP

TEA y TDAH

agosto 2025

Miércoles 6
Similitudes y
diferencias entre TEA
y TDAH

Miércoles 13
Señales de alerta en
el marco escolar

Miércoles 20
¿Cómo ser un agente
protector?



www.infanciasdesarrollopleno.org



A nuestros
colaboradores
por su
compromiso...

¡¡Gracias!!

IDP

Guadalupe

David

Rivka

Mónica

Consuelo

Alan

Eduardo

Ricardo

Anahí

Karla

Mery

Alejandra

Yarianny

Gabriela

Mario

Estefany

¡Gracias por leer cada uno
de nuestros números!



Por un **2026** lleno de
más éxitos...



 Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia
Número 70 - 2025

LAZOS AFECTIVOS

Ciencia
El corazón rojo de Sofia: una historia de química y emociones

Arte
Entre nubes y flores

Cultura
Expresiones de amor: el amor en palabras



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí

 Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia
Número 71 - 2025

EL DESARROLLO DEL NIÑO

Ciencia
La piel habla, el cuerpo responde: el directorio de tu salud

Arte
Senderos de fe y color

Cultura
Antes jugábamos así



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí

 Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia
Número 75 - 2025

LUZ INTERIOR

Ciencia
Estudios de gabinete, ¿qué son, para qué sirven y cuándo hacerse los?

Arte
"All the Lights": la mutabilidad del ser y la búsqueda del niño interior

Cultura
Una breve reseña de las fiestas de fin de año



 Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia
Número 72 - 2025

TIERRA Y DESARROLLO

Ciencia
Beneficios naturales de las hojas de uva silvestre

Arte
Raíces de legado y futuro

Cultura
Shimita: Cuando la tierra descansa y el alma despierta



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí



Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia

Número 73 - 2025

ADULTO MAYOR

Ciencia

Nutrición en adultos mayores

Arte

Cuerpos en diálogo

Cultura

La agricultura frente al cambio climático: el clima cambia, el campo responde



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí



Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia

Número 74 - 2025

VIDA Y MUERTE

Ciencia

Las películas de zombis y terror se inspiran en los cambios del cuerpo humano después de la muerte

Arte

El secreto bajo la casa de Jovita

Cultura

Suelo sano, agricultura sostenible: La Edafología en la producción agrícola



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí



Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia

Número 75 - 2025

LUZ INTERIOR

Ciencia

Estudios de gabinete, qué son, para qué sirven y cuándo hacerlos?

Arte

"At the Lights": la mutabilidad del ser y la búsqueda del niño interior

Cultura

Una breve reseña de las fiestas de fin de año en Nigeria



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí





Consejo editorial

- Guadalupe Andrade Flores. Editora en Jefe.
- Mónica A. Torres Ramos. Editora Académica.
- Alan Hipólito Juárez Solano. Editor Académico Adjunto.
- Rivka Grunshtein. Editora de Formato.
- Eduardo Andrade Montiel. Editor de Redacción.
- Anahi García Vázquez. Asistente de Edición.
- Consuelo Román Perea. Auxiliar de revisión final
- David Grunshtein. Editor Adjunto.
- Karla Severa Enríquez Borges. Responsable de Redes.
- Livia Berenice Templos. Editora Adjunta.
- María José Rodríguez Ibáñez. Asistente de Redacción.



Contenido

- Alan Hipólito Juárez Solano.
- María José Rodríguez Ibáñez.
- Valdemar Andrade Gúzman.
- Guadalupe Andrade Flores.
- Alejandra Hernández.
- Rubén Angel Bouret García.
- Anahi García Vázquez.
- Mariam Villalba.
- Efraín Castañeda Hernández.
- Juan Guillermo Cruz Castillo.
- J. Refugio Tovar Reyes.
- Mario Ángel Medel Ortiz.
- Mauricio Serrano Alvite.
- Rivka Grunshtein.
- Cristina Trejo Solís.
- Diana Andrea Pacheco Cruz.
- Gustavo de Jesús Fabián Rodríguez.
- Hilda Martínez Coria.
- Gilberto Isaac Acosta Castillo.
- Ana Laura Isidro Pérez.
- Ricardo Felipe Reyes Sánchez.
- Diana Andrea Pacheco Cruz.
- María de los Ángeles Vallejo Sánchez.
- Citlalli Ekaterina Rodríguez-Pérez.
- Jesús León.
- Mónica Torres Ramos y Wilfred Ojehomon Adodo.
- Yessica Herrera Gutiérrez.

Diseño

- Guadalupe Andrade Flores.
- Anahi García Vázquez.
- Rivka Grunstein.
- María José Rodríguez Ibáñez.
- Gerelen Maritza Veliz Rangel.
- Yarianny Coromoto Sánchez Rojas.
- Karla Severa Enríquez Borges.
- Equipo de Redes Revista Bimestral.
- Equipo de Diseño IDP.



Curaduría fotográfica

- Guadalupe Andrade Flores.
- Anahi García Vázquez.
- Rivka Grunstein.
- Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

Fotógrafo

- Ricardo Felipe Reyes Sánchez.
- Guadalupe Andrade FloresAFG
- Anahi García Vázquez (AGV).
- @KeremRamon (instagram)
- Yarianny Coromoto Sanchez Rojas.
- Karla Estefany Juárez Hernández.
- Paula. M. Enriquez Borges.
- Ricardo Felipe Reyes Sánchez.
- Gerelen Maritza Veliz Rangel.

Fotógrafos de Convocatoria (juegos y artesanías)

- Rubén Angel Bouret García.
- Regina Cortes Mendoza
- Liliana Guadalupe Morales Zúñiga
- Vanessa Linares Sandoval
- Ana Karen Pérez Moreno
- Isamar Contreras Bravo.
- Jorge Jiménez Jazo
- Jesús Jared García Ramírez
- Karime Elizabeth Gómez Cesario,
- María Herlinda Suárez Martínez
- Denice Gómez Moncada

Artista musical

- Mark Eliyahu | Endless
- Narkis | Narciso: todo para mejor
- Los Dandys | Gema
- Stevie Wonder | I Just Call To Say I Love You.
- Robbie Williams | Angels.
- Jesús León | The Anxiety of Being Alive



Créditos de este número

Consejo editorial

- Guadalupe Andrade Flores. Editora en Jefe.
- Mónica A. Torres Ramos. Editora Académica.
- Alan Hipólito Juárez Solano. Editor Académico Adjunto.
- Rivka Grunshtein. Editora de Formato.
- Eduardo Andrade Montiel. Editor de Redacción.
- Anahi García Vázquez. Asistente de Edición.
- Consuelo Román Perea. Auxiliar de revisión final
- David Grunshtein. Editor Adjunto.
- Karla Severa Enríquez Borges. Responsable de Redes.

Contenido

- Citlalli Ekaterina Rodríguez-Pérez.
- Mario Ángel Medel Ortiz.
- Jesús León.
- Mónica Torres Ramos y Wilfred Ojehomon Adodo.
- Yessica Herrera Gutiérrez.

Diseño

- Yarianny Coromoto Sánchez Rojas.
- Gerelen Maritza Veliz Rangel.
- Anahi García Vázquez.
- Equipo de Diseño IDP.

Fotógrafo

- Yarianny Coromoto Sanchez Rojas.
- Karla Estefany Juárez Hernández.
- Paula. M. Enriquez Borges.
- Ricardo Felipe Reyes Sánchez.
- Gerelen Maritza Veliz Rangel.
- Mario Ángel Medel Ortiz.

Artista musical

Jesús León | The Anxiety of Being Alive



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

¡Síguenos!

Estamos al alcance de un click

Cada ícono es un enlace



www.bimestral.org



