Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia

Número 79 - 2026

EXPERIMENTAR

Ciencia
El impacto invisible

Arte
Arte que rescata

Cultura
Montañismo, vida y pasión




Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia

Índice

Carta del editor 1

Ciencia

Paraísos que se agotan: el impacto invisible del turismo.....4

Arte

Cómo el arte me ayudo a encontrar calma y concentración.....13

Paul Pritchard.....17

Cine club: El árbol de la vida.....21

Cultura

Montañismo y la salud mental: cuidando el cuerpo, protegiendo la mente.....30

Trastornos del Neurodesarrollo

Grandes tareas, historias que florecen.....40



Carta del editor

Bienvenidos a este espacio de encuentro entre el arte, la ciencia, la cultura y los trastornos del neurodesarrollo.

Vivimos en una época en la que comprender al ser humano requiere mirar más allá de una sola disciplina. La ciencia nos ayuda a explicar; el arte nos permite expresar; la cultura nos conecta con nuestra historia y con los demás; y el estudio de los trastornos del neurodesarrollo nos invita a comprender la diversidad en la que las personas perciben, aprenden, sienten, se comunican y se relacionan con el mundo.

Nuestra intención es ofrecer una publicación en la que especialistas, estudiantes, familias y lectores puedan encontrarse; cada edición está elaborada para mirar desde distintos ángulos, hacer preguntas y, sobre todo, mantener abierta la conversación.

Porque comprender al ser humano también significa aprender a mirar la diversidad con curiosidad, sensibilidad y conocimiento.

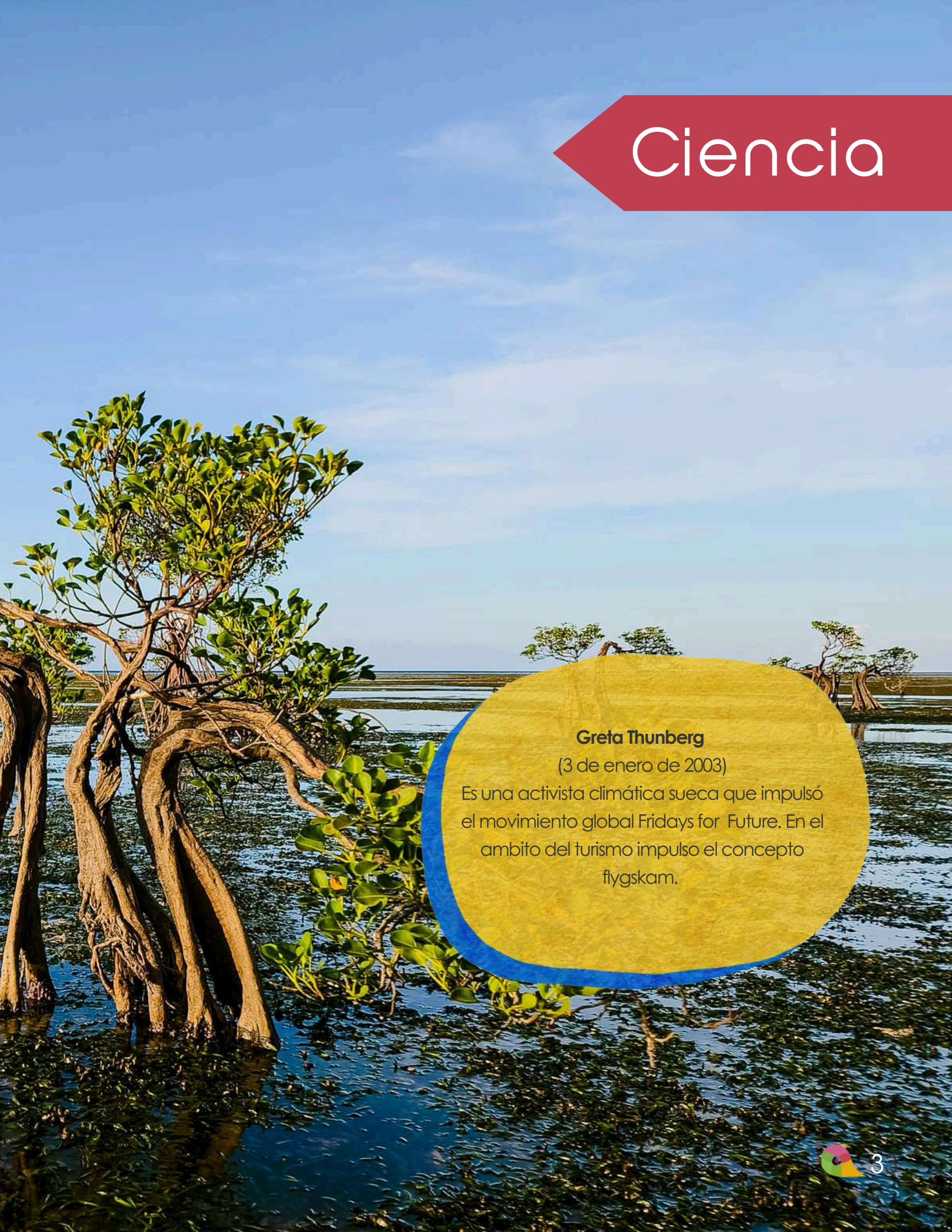
Sean bienvenidos.

Psict. Karla S. Enrriquez Borges
Directora en jefe




"NADIE ES DEMASIADO PEQUEÑO PARA HACER LA DIFERENCIA."
GRETA THUNBERG

Ciencia



Greta Thunberg

(3 de enero de 2003)

Es una activista climática sueca que impulsó el movimiento global Fridays for Future. En el ambito del turismo impulso el concepto flygskam.

Datos científicos para reflexionar

Paraísos que se agotan: el impacto invisible del turismo

Por: Martha Caballero Espejo y Sergio Iris Caballero
Facultad de Ciencias, UNAM

En estas próximas vacaciones, cuando muchas familias viajan a lagunas costeras o zonas de manglares, desconocen que están entrando a uno de los ecosistemas más importantes del planeta: los humedales, en los que se encuentran arrecifes, manglares, pantanos o pastos sumergidos.

Pero **¿qué son los manglares?** son una categoría de humedal costero en zonas tropicales donde se junta el agua dulce de los ríos con la salada del mar (agua salobre), allí dominan árboles de mangle (estos árboles cuyas raíces muchas veces sobresalen de la superficie y que están adaptados a vivir en agua salada)





Los humedales cubren solo el 6% del planeta, pero albergan cerca del 40% de las especies

y donde habitan muchas especies de animales como crustáceos (camarones, jaibas), peces como mojarras, robalos, y son lugares donde anidan cientos de especies de aves y reptiles como cocodrilos y lagartos.

Estos ecosistemas son poco valorados y apreciados debido a la falta de información y a una difusión errónea, ya que a menudo se consideran zonas donde se acumula suciedad y malos olores.

A diferencia de los bosques, las selvas y los desiertos, que todo mundo ubica, pocos nos detenemos a pensar en la importancia de los manglares, en los beneficios que nos ofrecen y en qué está pasando con su pérdida.

Los humedales, como los manglares, marismas, pantanos y lagunas costeras, funcionan como una esponja,

reducen las inundaciones, recargan los acuíferos subterráneos y actúan como una barrera natural que nos protege de fenómenos naturales como los huracanes; ¡los humedales pueden reducir hasta un 60% la fuerza de las olas!

También capturan y almacenan grandes cantidades de carbono en el suelo (más que en una selva o un bosque), lo que contribuye a mitigar el cambio climático.



Muchas especies animales se reproducen y crecen allí antes de llegar al mar. Se calcula que alrededor del 40% de las especies del planeta dependen de este ecosistema en alguna etapa de su vida;

entre ellas, las aves migratorias (varias especies de garzas y gaviotas) que hacen paradas en los humedales durante sus largos trayectos.

En nuestro país, encontramos manglares en los estados de Veracruz, Campeche,



En temporada vacacional, la basura en destinos turísticos puede duplicarse o triplicarse.

Tabasco, Yucatán, Quintana Roo, Chiapas, Oaxaca, Sinaloa y Nayarit, que representan el 6% de los manglares del mundo.

Sin embargo, durante las vacaciones, estos ecosistemas enfrentan grandes riesgos, ya que con el aumento de visitantes se incrementa la cantidad de basura (plásticos, colillas de cigarrillos, popotes, latas, etc.), la cual afecta de manera significativa a la flora y la fauna de los humedales.

Por otra parte, el tránsito de lanchas genera ruido y contaminantes (como gasolina y envases de aceite), y sus olas evitan que las semillas del mangle se fijen en el agua superficial.



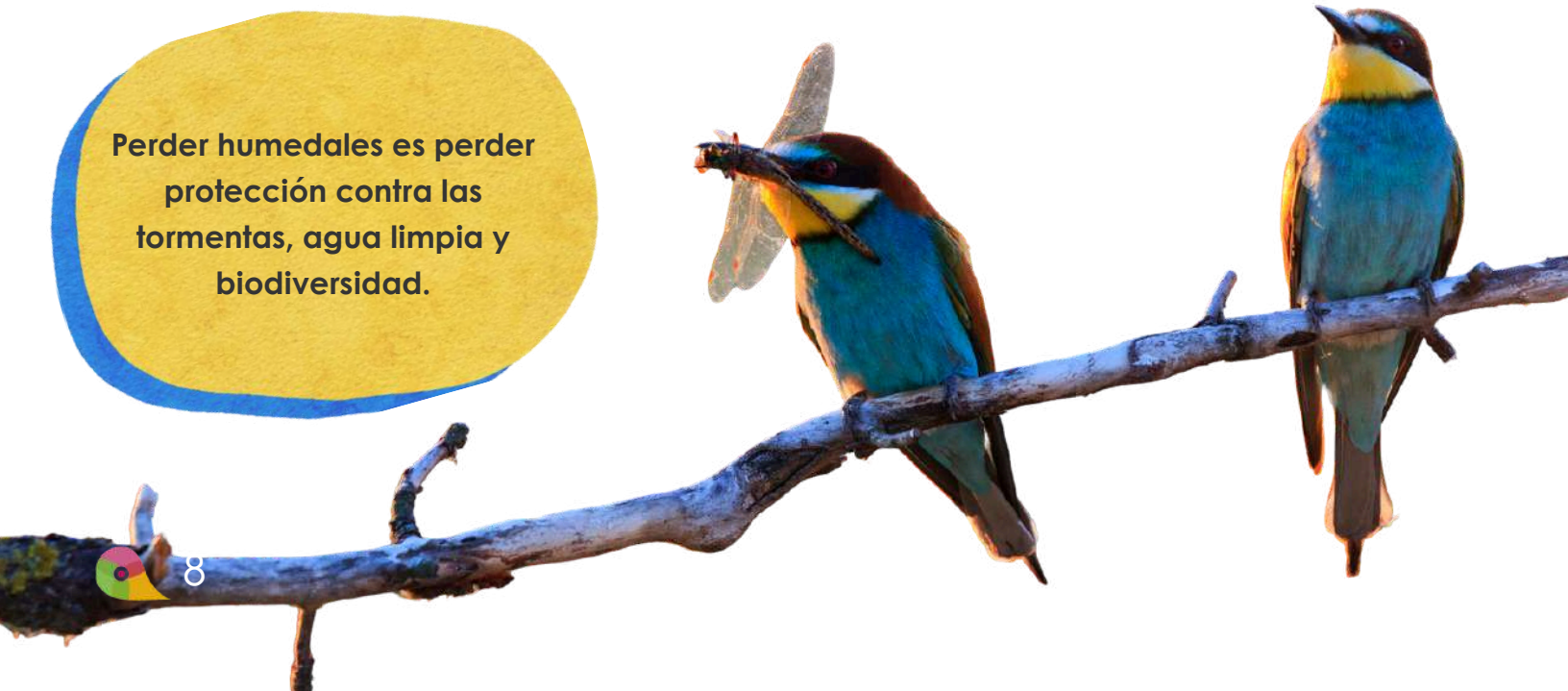
El exceso de ruido y la presencia humana alteran los hábitos de la fauna, en particular los de las aves y de reptiles como cocodrilos, tortugas e iguanas, entre otros.

De igual forma, con el fin de facilitar el movimiento de la gente, se abren senderos o caminos sin regulación, lo que provoca daños al ecosistema. Los expertos estiman que, a nivel mundial, perdemos alrededor del 35% de los humedales cada año.

Si vas de vacaciones a un manglar, ten presente todos los beneficios que nos proporciona: contrata servicios turísticos responsables, no dejes basura, guarda silencio y así podrás escuchar decenas de sonidos: el movimiento del agua, cantos de pájaros, ranas, insectos, etc.

Estos lugares no son solo bellos escenarios para vacacionar; son sistemas vivos que nos protegen y sostienen. **Disfrutarlos es un privilegio. Cuidarlos, una responsabilidad compartida.**

Perder humedales es perder protección contra las tormentas, agua limpia y biodiversidad.





Referencias

- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2020). Extensión y distribución de manglares en México.

- Comisión Nacional Forestal (CONAFOR). (2021). ¿Cuánto dependes de los humedales? Gobierno de México.

- Gobierno de México. (2021). Los humedales de México: belleza y riqueza de enorme importancia. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

- Convención Ramsar. (2021). Global Wetland Outlook: Special Edition 2021.

Capacítate con nosotros



Infancia Desarrollo pleno

Bimestral

Conocer
Normalización · Certificación
Competencias Laborales

Pide informes e
¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org

Capacítate con nosotros



Infancia Desarrollo pleno

Bimestral

Conocer
Normalización • Certificación Competencias Laborales

Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org



"EL ACTO DE PINTAR SE TRATA DE UN CORAZÓN CONTÁNDOLE A OTRO CORAZÓN DÓNDE HALLÓ SU SALVACIÓN."

FRANCISCO DE GOYA

Arte



Marjane Satrapi
(1969-2026)
Fue una famosa historietista y cineasta que crecio en Teherán bajo un regimén prensivo, usando el dibujo desde niña como refujio y medio de resistencia. Alcanzo el éxito mundial con Persépolis, una novela gráfica.

Cómo el arte me ayuda a encontrar calma y concentración

Redacción: Dunamis Pérez

Soy Dunamis, aunque muchos me conocen como "Dunamis de colores". Soy una niña venezolana migrante que vive en Colombia, y desde muy pequeña descubrí que el mundo puede verse de muchas maneras, especialmente cuando lo miramos a través del arte.

Comencé a dibujar y pintar cuando tenía apenas tres años. Desde entonces han sido muchas hojas coloreadas, muchos lápices gastados y muchas cajas de colores terminadas. Pero así es mi mundo: **un mundo lleno de colores.**



Fotografía 1: "Melodía de colores"
Lápices de colores sobre papel, 2023.
Autora: Dunamis Pérez

Cuando tenía ocho años me diagnosticaron Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Para muchos niños que tienen esta condición, el mundo puede ser difícil: cuesta concentrarse, hay mucha energía y a veces impulsividad. En la escuela esto puede traer problemas, porque no todos entienden cómo funciona nuestra mente.

Durante mucho tiempo, ni mis padres ni yo sabíamos que aquello que yo hacía desde tan pequeña —dibujar y pintar — me estaba ayudando a encontrar mi propio camino.



Para mí, el arte es mucho más que una actividad. Es un espacio donde mi mente puede concentrarse y encontrar calma. Cuando dibujo o pinto, los colores me ayudan a organizar mis pensamientos y a regular mis emociones. Entre colores encuentro equilibrio.

Al principio aprendí de manera autodidacta, viendo videos y observando libros de arte. Con el tiempo mis padres me han apoyado para seguir aprendiendo, He estudiado en escuelas de arte tanto en Venezuela como en Colombia, donde he podido mejorar mis técnicas y desarrollar aún mas mi creatividad. Actualmente también recibo clases de arte personalizadas.



Figura 2: "Guardiana de la estrella"
Autora: Dunamis Pérez





Figura 2: "Dulce imaginación"
Autora: Dunamis Pérez

Hoy puedo decir que el arte y la pintura forman parte esencial de mi vida. No solo son una forma de expresión, sino también una herramienta que me ayuda a comprender y ordenar mi mundo.

Mi mundo de colores es la manera en que convivo con mi diagnóstico y encuentro en él calma, concentración y equilibrio.
A veces una mente diferente solo necesita los colores correctos para encontrar su equilibrio

¿Y tú? ¿Qué actividad te ayuda a encontrar calma y concentración?.



Paul Pritchard

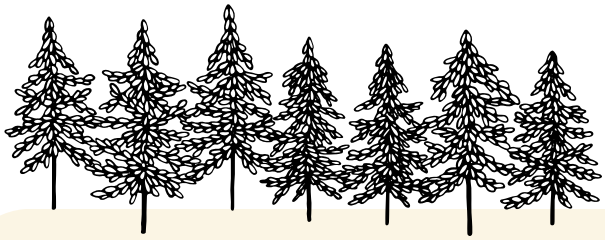
Nuestra vida es la primera ascensión más grande que jamás haremos. No mires a esa otra ruta, concéntrate en tu propia línea y sube tu propia montaña (Pritchard, 2022).

Paul Pritchard nació en Bolton, Inglaterra, el 16 de Abril de 1967, comenzó a escalar a la edad de 16 años, volviéndose conocido por recorrer rutas montañosas difíciles en todo el Reino Unido y alrededor del mundo, logrando convertirse en un destacado escalador, realizando rutas desde Himalaya, hasta la Patagonia, asimismo a lo largo de su trayectoria ha ganado reconocimiento y múltiples premios en el mundo de la literatura gracia a sus publicaciones.





¡Conócelo!





Su vida cambió para siempre cuando en el año 1998 sufrió una lesión cerebral en una de sus escaladas, provocando en él una hemiplejia, siendo esta un trastorno neurológico grave que ocasiona la parálisis total o parcial de un lado del cuerpo; en caso de Pritchard fue el lado derecho el afectado, viéndose comprometido habla y su memoria.

Prichard, ha demostrando fuerza, resistencia y voluntad, logrando seguir escalando, recorriendo el Tíbet hasta el Monte Everest en un triciclo reclinado, volviéndose un embajador y un educador en la diversidad y la inclusión en distintas conferencias internacionales, en donde no solo relata su historia de vida sino que motiva a miles a continuar con sus metas.

Este gran montañista ha escrito 4 libros en los cuales narra sus experiencias de escalada, su accidente, su historia de recuperación y profundiza en los aspectos espirituales y filosóficos de la escalada.



Una gran reflexión ...



Pritchard ha demostrado que no debemos definirnos por lo que nos sucede, pues siempre habrá una nueva forma de seguir haciendo lo que nos apasiona y siempre tendremos esperanzas cuando dejamos que la determinación y la valentía lideren nuestro accionar. Hoy por hoy, además de inspirar a otros, se sigue desafiando a sí mismo y reinventándose cada día.

Claro que el accidente me enseñó determinación y paciencia a raudales, pero más que eso, el accidente me enseñó a dejar ir el futuro sin esperar que sea de una manera determinada (Pritchard, 2022).







Referencias

- DMM.(s.f). *Paul Pritchard.* https://dmmwales.com/blogs/athletes/paul-pritchard

- Pritchard, P. (2022). *The Mountain Path: A climbers journey through life and death.* Vertebrate Publishing.

Capacítate con nosotros



Infancia Desarrollo pleno

Bimestral

Conocer
Normalización • Certificación Competencias Laborales

Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org

Cineclub

El árbol de la vida

Cuenta la historia de Jack, un hombre que recuerda su infancia y la relación con sus padres, mientras reflexiona sobre el amor, la pérdida y el sentido de la existencia. A través de sus recuerdos, la historia muestra cómo las experiencias familiares y el contacto con la naturaleza influyen en nuestra manera de comprender la vida.

Nos enseña a valorar el amor familiar, la infancia y nuestra conexión con la naturaleza, mostrando cómo nuestras experiencias nos ayudan a comprender la vida.

¡Conócela!

Disponible en Prime video y Apple TV.





"EL ESFUERZO FÍSICO EN LA ALTURA SANA EL CUERPO: EL SILENCIO DE LA CUMBRE SANA EL ALMA."

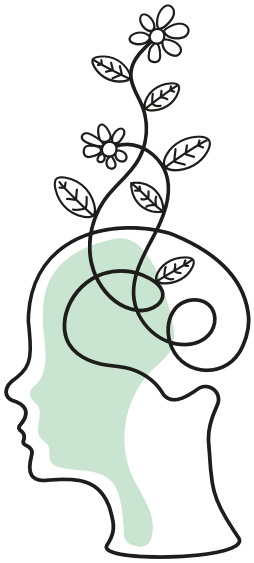
ALEX LOWE



Alex Lowe

(1958-1999)

Reconocido como uno de los alpinistas y escaladores más completos y dominantes de su generación, conocido popularmente en el ámbito de la montaña como «Pulmón con piernas» por su extraordinaria capacidad física.



Cuidando el cuerpo, protegiendo la mente

Texto: Rocio Gonzalez

“No es quien más alto llega, sino aquel que influenciado por la belleza que lo envuelve, más intensamente siente”
(Herzog, 1953).

En nuestro planeta existen innumerables áreas montañosas, unas altas, otras extensas, pero todas con una belleza incomparable como cualquier espacio de naturaleza que podamos encontrar en el amplio mundo que habitamos, nuestra conexión con las montañas va mucho más allá de solo realizar senderismo, parte desde la ciencia, la geología, la historia, el arte; y es que, en las montañas podemos respirar, pensar, olvidar, aprender o simplemente estar.



Tappe Martinez (2001) afirma que relacionarse con la montaña no significa solo hacer deporte, sino también contemplar, investigar, sentir y simplemente estar en ella. Las montañas albergan mucho más que su propia geografía; de hecho como señala un proverbio japonés, allí el tiempo se detiene y nos olvidamos del paso de los días . Dando así una reflexión significativa de la conexión con la naturaleza y cómo esta ha sido siempre generosa y dadora.

Por lo cual, no es extraño que a lo largo de los años se ha incrementado la curiosidad de los turistas, quienes acuden al medio montañoso para disfrutar, conectar o desconectar la mente, ese contacto con la naturaleza se vuelve un medio de autocuidado para muchos y una forma simple y sencilla de cuidar la salud mental.



Adicionalmente, el montañismo genera un sinfín de beneficios para la mente,como disminuir los niveles de ansiedad, regular las conductas agresivas, la integración del cuerpo-mente y la desconexión momentánea de los agentes estresores del día a día.

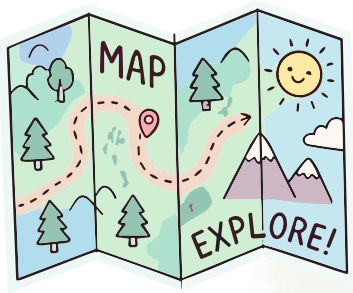
Es importante recordar que al tratarse de una disciplina deportiva, la preparación debe ser integral, tanto física como psicológica. Garantizar el cumplimiento de normas,el uso de equipos de seguridad adecuados y un acompañamiento de guías especializados,es fundamental y forma parte esencial del autocuidado y la responsabilidad hacia nuestra propia integridad.





Además de mejorar la salud mental, el montañismo ayuda a mantener la disciplina, la constancia y la perseverancia, mejorando a su vez, la condición física de quienes lo practican con frecuencia y otorgando una mejor calidad de vida.

Sin embargo, no hay que olvidar que a la naturaleza se le debe respeto, consideración y cuidado. Realizar senderismo de forma consciente nos invita a cuidar el planeta que habitamos y al mismo tiempo a cuidarnos a nosotros mismos de una forma sana e integral.





Referencias

- Herzog, M. (1953). Annapurna: Primer ochomil. Editorial Juventud.

- Marquez, S.(1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. Revista de Psicología General y Aplicada, 48(1), 185-206.

- Tappe Martinez, J. (2001). Efectos psicológicos positivos de la estancia en el medio montañoso. Medicina Naturista, (3), 176-181.



Capacítate con nosotros



Pide informes e
¡Inscríbete!

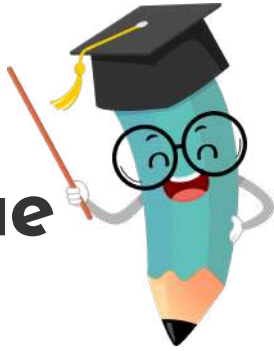
inscripcionesidp@bimestral.org


“DIME Y LO OLVIDO, ENSÉÑAME Y LO RECUERDO, INVOLÚCRAME Y LO APRENDO”
BENJAMÍN FRANKLIN

Trastornos del Neurodesarrollo



Benjamín Franklin
(1706–1790)
Fue un científico, inventor, político y diplomático estadounidense, reconocido como uno de los Padres Fundadores clave en la creación de los Estados Unidos.



Grandes Tareas, Historias que Florecen

Texto: Suheil Rodríguez. Licenciada en Educación, mención desarrollo cultural.
Defensora de Niños, Niñas y Adolescentes.

Soy maestra comunitaria, llevo 26 años prestando orientación y acompañamiento pedagógico en ámbitos formales y no formales. Dirijo un centro comunitario de formación permanente, donde mi rol es el de facilitadora del aprendizaje para niños, niñas, adolescentes y adultos.

Se trata de un maravilloso lugar, un refugio educativo, cultural y espiritual que llamamos: **Grandes Tareas,** ubicado en las instalaciones de la Iglesia Misión Cristiana para el Mundo, y auspiciado por la Fundación Todas las Cosas en Común.

Allí la vida late con fuerza, pues es un lugar donde un promedio de sesenta estudiantes por día, consiguen apoyo educativo, aprenden a organizarse, crean hábitos de estudio y refuerzan sus clases.



Es en este contexto en el que he comprendido que **el desempeño escolar de un niño comienza mucho antes de sostener un lápiz sobre el cuaderno,** comienza cuando es amado, comprendido, cuando se le valora y se le hace ver como un ser humano único y excepcional, y muy capaz de lograr sus metas, sueños y anhelos.

Ésta es mi Gran Tarea cada día, lograr que mis alumnos construyan su autonomía, y seguridad para comprender al mundo, contribuyendo a su desarrollo: espiritual, intelectual y físico. En ese sentido, puedo comentar que **la psicomotricidad, representa una herramienta útil, puesto que el juego y el movimiento con sentido es una verdadera antesala para la lectoescritura.**



Psicomotricidad:
Disciplina y dimensión del desarrollo humano que aborda la interrelación entre la función motriz, la esfera afectiva, la cognitiva y la socio-relacional.

Cada día veo llegar a mis niños y niñas con realidades muy complejas, cargados bien sea de energías acumuladas o de timidez profunda, y es que cuando jugamos a saltar la cuerda, al ajedrez, al elaborar artesanías y trabajos manuales, definitivamente no se pierde el tiempo, ya que estas actividades son herramientas terapéuticas y pedagógicas muy necesarias, especialmente para abordar trastornos y dificultades de aprendizaje que puedan afectar a nuestra infancia.

En coherencia con lo antes expresado, quisiera contar la historia de un alumno quien recuerdo con amor, su nombre lo omitiremos para proteger su identidad, él posee una discapacidad intelectual y motora

Artesanías:
Actividades técnico-manuales de carácter creativo y manipulativo que involucran el procesamiento directo de materiales.





Murales:
Expresiones plásticas de gran formato ejecutadas sobre soportes verticales continuos.

debido a la epilepsia, con catorce años de edad , llegó a mi cargo además de su condición con baja autoestima y poca motivación.

Fue mediante actividad de pintar murales , con las que pude ayudarle a hacerse consciente de sí mismo y sus maravillosas cualidades, para superar sus dificultades.

Mi reflexión como madre y docente es que sanar las brechas escolares exige entender que el desarrollo humano es integral, no se puede separar la mente del cuerpo, ni la emoción del movimiento continuo.

Cuando logramos que las familias comprendan que la actividad de balancearse o de trepar son también valiosos actos pedagógicos

que ayudan a mitigar dificultades del neurodesarrollo, transformamos por completo el rendimiento académico.

Mi mayor satisfacción es ver cómo un niño que llegó temeroso y etiquetado por sus dificultades, florece académicamente al ganar confianza en sus pies y manos. Porque cuando un niño domina su cuerpo, se vuelve dueño absoluto y autor de su propio aprendizaje transformador, hoy en nuestra hermosa comunidad.







Referencias

- Berruezo, P. P. (2000). El contenido de la psicomotricidad. En P. P. Berruezo & S. Zaragoza (Eds.), La psicomotricidad en España: Hacia un perfil profesional (pp. 41-99). Psico-Mundo.

- Da Fonseca, V. (1998). Manual de observación psicomotriz: Significación psiconeurológica de los factores psicomotrices. INDE Publicaciones.

- Lowenfeld, V., & Brittain, W. L. (1980). Desarrollo de la capacidad creadora. Kapelusz.

- Polonio López, B., Durante Molina, P., & Noya Arnaiz, B. (2001). Conceptos fundamentales de terapia ocupacional. Editorial Médica Panamericana.

- Wallon, H. (1979). El papel del otro en la conciencia del yo. Editorial Lautaro.

Suheil Rodríguez

Licenciada en Educación mención Desarrollo Cultural egresada de la UNEXSR Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. 26 años de experiencia en el ámbito escolar.



Activadora cultural en Ámbitos no formales
Facilitadora de Talleres de Motivación Infantil en Artes Plásticas.
Defensora de Niños Niñas y Adolescentes
Tutora para Colegios Inclusivos.

Conoce un poco mas aquí

Capacítate con nosotros



Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org

Capacítate con nosotros



Capacítate con nosotros



Créditos de este número

Consejo editorial

- Editora en Jefe. Karla S. Enrriquez Borges.
- Mónica A. Torres Ramos. Editora Académica.
- Alan Hipólito Juárez Solano. Editor Académico Adjunto.
- Rivka Grunshtein. Editora de Formato.
- David Grunshtein. Editor Adjunto.
- Karla S. Enrriquez Borges. Responsable de Redes
- Eduardo Andrade Montiel

Contenido

- Mónica A. Torres Ramos.
- Karla S. Enrriquez Borges
- Lilian Carmona Aparicio
- Anais Bermúdez Rodríguez
- Karla Estefany Juárez Hernández

Diseño

- Yarianny Coromoto Sánchez Rojas.
- Karla S. Enrriquez Borges
- Karla Estefany Juárez Hernández
- Equipo de Diseño IDP.


Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia



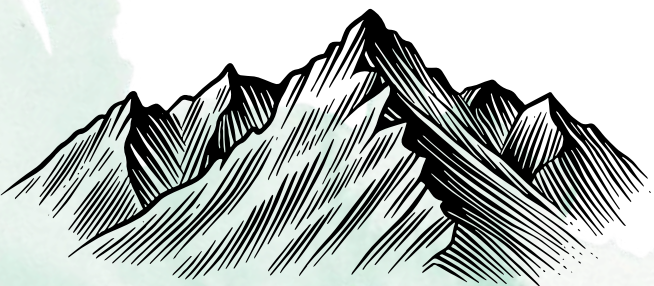
¡Síguenos!

Estamos al alcance de un click

bimestral
arte con responsabilidad social A.C.

Infancia
Desarrollo pleno

Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia




Bimestral, Revista
arte, cultura y ciencia