



Pexels

OSCILAN ENTRE OPUESTOS

NAYLA V. MAGAÑA

Zurisaddai López, colaborador de Voices of Brotherhood (una comunidad y plataforma que busca acompañar a los hombres), reconoce que debido a las cualidades que socialmente se han impuesto a su género, hay dos patrones que, principalmente, han condicionado la masculinidad y, de alguna forma, son contrarios.

“Lo que he visto son heridas que disparan el polo de la hiper-masculinidad, que muchas veces se identifica con lo que es el machismo (un hombre muy controlador, que con el uso de la fuerza y prepotencia intenta ponerse sobre otro con el fin de mostrarse superior); y el ‘tipo lindo’, que siempre busca quedar bien”, dice.

Respecto a la última categoría, Ricardo Rivera, fundador de Voices of Brotherhood, dice que tiene que ver con una personalidad que quiere agradar a todos.

“Termina abandonándose a sí mismo, no tiene confianza, su autoestima es bajísima, y vive con muchos remordimientos, pues siente abandono”, describe.

Como mentor de meditación budista, López identifica el cuestionamiento de “qué tipo de hombre soy”.

“Como hombres, creemos que somos eso que nos dijeron, y esto es lo que va configurando lo que consideramos que es ser masculino”, sentencia.

“Pero, esto se define en relación al lugar en el que crecimos, pues todos tenemos algo con lo que nos hemos identificado, y esto deriva en una personalidad, e incluso con la construcción del ego desde nuestra familia, educación, la religión, o relaciones con el resto de las personas”.

MASCULINIDAD E HIJOS

Rivera agrega que los hombres, a veces, carecen de conexiones, capacidad de aceptación y evitan vulnerarse. En su experiencia, el ser padre le ha abierto los ojos para adquirir más herramientas y replantearse conductas cíclicas.

“La mía ha sido una paternidad decidida: ser padrastro. Mi idea del cómo debe ser un padre se ha ido modificando, y lo que dije que quería hacer y cómo salen las cosas, son diferentes”, dice.

“He notado que salen mis sombras y mis heridas de lo que yo viví o me hizo falta; y aunque me ha parecido difícil, a la vez es hermoso hacer a mi hijo parte de ese proceso, y decirle: ‘no sé al 100 por ciento cómo ser un buen padre, pero estoy aprendiendo’”.

López, quien tiene un hijo adolescente, reconoce la manera en la que sus propios procesos le han abierto el camino a enunciar sus emociones y no evadirlas.

“El que los hombres que somos padres tomemos conciencia de qué tipo de masculinidad estamos ejerciendo, que nos relacionemos con conciencia, pasión y amor con nuestros hijos, tiene un impacto grandísimo para ellos”, alerta.

Atención a la escucha

Hace seis años, Rivera creó “Voices of Brotherhood” con especialistas en Psicología y salud mental. Ello, luego de toparse algo muy repetido en los hombres: el que no contaban con herramientas para comunicar lo que estaban sintiendo o necesitando.

“Están careciendo de algo necesario: una conexión, aceptación y acercamiento, una comunidad que les permita conectar con ese lado firme y fuerte para empatar, vulnerarse, sentirse cómodos y seguros, abriéndose sobre lo que sienten”, anota.

UN REGALITO: EXPO JERSEY

Este evento dará la oportunidad de comprar o intercambiar uniformes de fútbol de colección, firmados o ediciones especiales.

- Do. 15 de junio, de 10:00 a 18:00 horas
- Frontón Bucareli (Bucareli 118, Centro) / Entrada gratuita



LA EXPO: INTELIGENCIA ARTESANAL

Sergio Arau, ex integrante de la banda Botellita de Jerez, presenta este montaje para reivindicar el valor del talento frente a la inteligencia computarizada. Presenta chamarras y guitarras intervenidas, y obras con diversas técnicas.

- Lu. a Vi. de 11:00 a 18:00, Sá. de 11:00 a 19:00, hasta el 28 de junio
- Casa Milán (Milán 41, Juárez) / Entrada gratuita



MÚSICA: ORQUESTA SINFÓNICA NACIONAL

Ludwig Carrasco, director artístico, encabeza dos programas: “Ecos de Viaje” con el estreno en México de “Concierto para tuba y orquesta” de Roberto Pintos y “Mahler Monumental” con la “Sinfonía Núm. 6 en La Menor” del austro-bohemio.

- Do. 22 y 29, 12:15: Vi. 20 y 27, 20:00 horas
- Palacio de Bellas Artes / Desde \$120



TEATRO: ERRANTES, VIAJE A LA MEMORIA

Obra que indaga la fragilidad humana, a través de la historia de un viajero creador de universos fantásticos, quien tiene alucinaciones.

- Ju. 19 y Vi. 20, 20:00; Sá. 21, 19:00 y Do. 22, 18:00
- Centro Cultural del Bosque (Campo Marte, Paseo de la Reforma) / \$150



EL DEPORTE: SULTANES CONTRA DIABLOS ROJOS

El equipo norteño visita al capitalino en su casa (suma 17 títulos y celebra 85 años), por tres noches seguidas. Hagan tiempo para visitar el Museo Diablos y comer tacos de Los Originales de la Base.

- Ma. 17, Mi. 18 y Ju. 19 de junio, 19:00 horas
- Estadio Alfredo Harp Helú (Viaducto, Ciudad de los Deportes; Puerta 8) / De \$97 a \$976

para **papá** DOMINGO 15 / JUN. / 2025

1953
Edmund Hillary alcanzó la cima del Everest por primera vez. Su hijo siguió sus pasos en 1990 y 2003.

suplementos_especiales@reforma.com / Editora: Andrea Rodríguez / 555-628-7908



Cuenta su historia

Andrés escribió “Conquista tu Propia Montaña” (Empresa Activa, 2024), un relato en el que asocia elementos de liderazgo —como preparación, disciplina, temple e inteligencia emocional— con anécdotas vividas en las expediciones que han hecho en América, África, Europa y Asia.

Otorga herramientas y estrategias para lograr distintas metas, como dejar a un lado lo que no es realmente relevante e ir “más ligeros” en el camino.



Deporte enriquecedor

El alpinismo, con planificación y preparación, fomenta...

- Resiliencia
- Optimismo
- Disciplina
- Coordinación
- Persistencia
- Fuerza



El alpinista Andrés Pérez ha escalado montañas de todo el mundo en compañía de su hijo



■ Ser padre lo ha ayudado a ser mejor atleta: pulió su paciencia, lo hizo consciente de cuidar los detalles y aprender de los errores.

LOGROS DE ALTURA

MARISOL CARMONA

Dominar el Monte Everest es una prueba de determinación y resistencia. En el 2023, Andrés Pérez Martínez y su hijo Andy se convirtieron en el primer padre e hijo mexicanos en conquistar la cima. Fue un viaje de dos meses lleno de emoción, lealtad, aventura e, incluso, algunos sustos.

“Mientras más lejana está la montaña, es más sabrosa la experiencia. Además, compartirlo con mi hijo es una maravilla. En vistas tan altas, podemos tener reflexiones y conversaciones diferentes, sin caretas, más profundas y cercanas”, dice.

El también conferencista confiesa que la experiencia fue posible gracias a la compañía de su hijo; pues había enfrentado problemas en las vértebras y su suministro de oxígeno parecía no ser suficiente para alcanzar la cumbre, pero Andy era “pura determinación y fuerza mental”, aspectos que lo impulsaron.

Andrés narra que este legado deportivo inicia cuando, con su propio padre, escaló el Popocatepetl y, en ese momento, le habló de la importancia de so-

ñar en grande, de la disciplina y del compromiso con uno mismo. Años después, cuando Andy tenía cerca de tres años, en el 2006, subieron juntos el volcán Xitle; en una experiencia que define como “mágica” y transformadora.

“Andy era chiquito y yo lo ayudé a subir. Cuando llegamos a la cima veía su cara y estaba maravillado, mientras yo le explicaba lo que era un cráter. Después, por el esfuerzo, se quedó dormido... lo tuve que bajar cargando con una mano y con la otra llevaba un bastón porque la pendiente es pronunciada”, explica.

Este hito fue el comienzo de su travesía para conquistar los picos más altos de nueve países diferentes, como el Alpamayo, en Perú, o Mont Blanc, de los Alpes. Así, mientras subían el Kilimanjaro, la montaña más alta de África, Andrés empezó a sentirse mal y supo que no podría llegar a la cumbre, pero no pensó en decirle a Andy que bajara con él, pese a que sólo tenía 13 años. Era momento de darle la libertad de desarrollar su talento.

“No tuve miedo de que se fuera sin mí. Al verlo tan fuerte, física y mentalmente, confíe en su preparación”, narra el atleta.

MIRADA COMPARTIDA

“Escalar es un deporte donde sufres” dice Andy, de 21 años de edad, “pero es por un propósito y te hace sentir vivo. Te cuesta, pero me encanta notar que lo estás logrando, paso a paso”.

Quien estudia Ingeniería Física en Inglaterra coincide con su padre en que lo importante no son las cimas, sino el camino.

“Lo que más me gusta de mi papá es que siempre está viendo cómo lo logramos y no se concentra en lo negativo. Somos buena mancuerna porque tratamos de estar pendientes del otro”, dice Andy, “nos une nuestra sangre, pero al mismo tiempo, la cuerda. Me siento suertudo de considerarlo mi papá y mi compañero de montaña”.

Actualmente, los dos Andrés tienen la meta de subir el Aconcagua, por la ruta Glaciar de los Polacos, que definen como dura y retadora; y el K2, la segunda montaña más alta del mundo; ésta última, programada para julio del próximo año.

“Nunca ha sido ascendida por un padre y un hijo juntos, lo han intentado pero no han podido. Si lo logramos, sería la primera vez en la historia”, indica Pérez.