



UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.
Incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México
ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO

REDISEÑO EDITORIAL PARA LA REVISTA
"DEJANDO HUELLA"
GRUPO ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

TESIS PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN DISEÑO GRÁFICO

presenta
SONIA LILIANA BÉJAR CUARA

Uruapan, Michoacán
Enero 2004

4

872731
DEJANDO
HUELLA





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA:

*** A MIS PADRES:**

Por su esfuerzo y apoyo por ayudarme siempre a salir adelante.

AGRADECIMIENTOS:

- * A Dios
- * A mis padres
- * A mi asesor: Kenneth Treviño
- * Al Sr. Ruperto Alcalá director del Albergue Vasco de Quiroga
- * A todas las personas que ayudaron de alguna manera para la realización de esta tesis.

**dedicatoria
y
agradecimientos**



Introducción	11
PRIMERA PARTE	
Problemática y Objetivos	15
SEGUNDA PARTE	
Historia de los centros de rehabilitación	19
¿Qué es un centro de rehabilitación?	23
Función de los centros de rehabilitación	25
Tipos de centros de rehabilitación	29
Problemas sociales y A.A.	31
Albergue Vasco de Quiroga	35
Dejando Huella	39
TERCERA PARTE	
DISEÑO GRÁFICO	47
***Concepto de diseño	
***Concepto de diseño gráfico	
***Función del diseño	
El diseñador	48
Metodología del diseño	49
Historia del diseño	51
Áreas del diseño	67
MEDIOS DE COMUNICACIÓN	73
***Concepto	
***Medios de comunicación	
***Clasificación de los medios	

índice





DISEÑO EDITORIAL	75
Formato	75
Retículas	76
Columnas	76
Ancho de columnas	77
Calculo Tipográfico	77
Composición de texto	78
Indicaciones para un texto	78
Legibilidad	78
Tipografía	79
Unidades de medición	80
Interlineado	81
Títulos	81
Imágenes	82
Elementos Gráficos	85
Folios	85
Pie de Foto	86
Blancos	87
Papel	88
DISEÑO EDITORIAL DE LA REVISTA	89
Concepto	89
Historia	89
Tipos de revista	95
Partes de una revista	97
MÉTODOS DE IMPRESIÓN	105
ENCUADERNADO Y ACABADOS	109

CONCLUSIONES

115

CUARTA PARTE

INTRODUCCIÓN

121

**ANTECEDENTES DEL PROCESO DE
DISEÑO**

125

Proceso de Diseño

127

Manual para a revista «Dejando Huella»

145

APORTACIÓN GRÁFICA

175

CD con retícula y formatos para la elaboración de la revista

205

PRESUPUESTO

207

CONCLUSIONES

211

BIBLIOGRAFÍA

215





DEJANDO
HUELLA

INTRODUCCIÓN

El hombre desde sus inicios a transmitido sus vivencias, mensajes e ideas por medio de la comunicación visual, con la finalidad de crear una reacción o respuesta en el público receptor ya que la imágenes con el paso del tiempo han ido evolucionando hasta convertirse hoy en día en un lenguaje universal y componente definitivo de nuestro medio ambiente. Para darle forma de manera adecuada y correcta a esos mensajes han nacido disciplinas como el Diseño Gráfico.

Esta disciplina es muy joven, de tal manera que no se ha difundido lo suficiente creando un falso concepto de la labor que lleva acabo el Diseñador Gráfico ya que existen personas ajenas a la profesión las cuales realizan trabajos que le competen, creando confusión en posibles clientes que llegan a requerir de los servicios que un profesionista en diseño puede brindar, puesto que la característica que lo distingue de esas personas es que éste canaliza la información apoyándose en los conceptos fundamentales del Diseño Gráfico y en las diferentes áreas como: Identidad Corporativa, Publicidad, Señalización, Diseño de Audiovisual, de Envase y Embalaje y Editorial.

El Diseño Editorial se encarga de organizar y hacer eficiente la lectura de la información para obtener un resultado claro, conciso, captando la atención del lector, a través del empleo adecuado de los elementos que lo rigen como: las retículas, formatos, etc. Esta información surge de fuentes varias como: personas, eventos, grupos e instituciones de apoyo social, entre otros. Algunas de estas instituciones o grupos están encargadas de brindar una ayuda a personas que sufren adicciones o dependencias emocionales.

INTRODUCCIÓN





Un ejemplo de este tipo de institución es el Albergue «Vasco de Quiroga» grupo de Alcohólicos Anónimos, cuyo objetivo es ofrecer alojamiento a alcohólicos, dependientes emocionales y drogadictos, creando un medio de difusión en el que se da una visión general sobre sus vivencias, el cual surge de la necesidad de dar a conocer por medio de una revista, los problemas que aquejan a las familias de una persona adicta, además de publicarse cartas de experiencias personales que han sufrido los miembros que integran diversas instituciones de rehabilitación.

También se brinda información sobre sus actividades entre otros temas de interés social, por medio de la revista «Dejando Huella», la cual es editada y distribuida a todos los centros de rehabilitación del Estado de Michoacán.

El proyecto que a continuación se presenta está basado en mejorar la imagen editorial de esta revista, por medio del Diseño Gráfico se pretende estructurar la información resolviendo el problema de manera sencilla, estética, organizada y clara.



DEJANDO
HUELLA

1

**PROBLEMÁTICA Y
OBJETIVOS**

El Albergue «Vasco de Quiroga» grupo Alcohólicos Anónimos, institución establecida en la ciudad de Morelia Michoacán, tiene como finalidad primaria contribuir a dar terapias grupales o individuales a todo tipo de personas que sufre alguna dependencia o adicción con el propósito de ayudarlos a salir adelante y reintegrarlos a la sociedad.

A partir de dicho propósito nace la inquietud por parte de la junta directiva del Albergue de proyectar, informar, y dar un mensaje a toda la ciudadanía, por medio de una publicación, los problemas que aquejan tanto a una persona adicta como a su familia, ya que la drogadicción y el alcoholismo son considerados problemas graves cuyas causas principales es la desintegración familiar.

Es así que el Albergue «Vasco de Quiroga» realizó y proyectó en el mes de Noviembre de 1997 su primera publicación «Dejando Huella» con temas y artículos sobre las experiencias de integrantes de los grupos de rehabilitación, llevando implícito el pensar sincero y espontáneo, el deseo de colaborar con las autoridades encargadas de vigilar la salud de la sociedad para hacer frente a este problema que mutila o discapacita a cientos de miles de personas.

Cabe mencionar que estas publicaciones se realizan sin esperar ningún tipo de lucro ya que únicamente están brindando una información y es una obra social para todos aquellos que lo deseen.

Esta revista tiene como objetivo principal el llegar a toda la sociedad michoacana y además a ciudades como Irapuato, Guadalajara, Querétaro entre otras, con el fin de crear conciencia en la sociedad acerca de los problemas de la drogadicción, alcoholismo, dependencias emocionales, etc. y dar a conocer los centros de rehabilitación que existen para quienes requieran y deseen asistir, así



problemática y objetivos

como lograr posteriormente otros beneficios transmitiendo las vivencias personales de quienes integran estos grupos.

Por lo tanto siendo un medio único en su género, con una distribución en todo el Estado de Michoacán, pocos conocen realmente la labor social que brinda esta revista, y su poco conocimiento es debido a la falta de impacto visual provocando desinterés por parte de los lectores así mismo presenta una desintegración editorial problema que desde inicios de sus publicaciones se ha venido presentando.



Publicaciones de la revista
«Dejando Huella»

Otras causas son el manejo inadecuado encunto a sus portadas, el grave problema de edición que presenta su contenido, disposición inapropiada del material gráfico e información y sobre todo de títulos, ocasionando en el receptor una perdida de secuencia y confusión ya que no se le puede identificar como pertenecientes a una misma institución.

Es así, que por medio del Diseño Editorial, área del Diseño Gráfico, este proyecto tendrá como objetivos principales para la revista «Dejando Huella» darle una aportación editorial a un conjunto de imágenes basándose en elementos a seguir como el formato, retículas, composición tipográfica, legibilidad, etc., logrando con ello una mejor organización en el interior de sus páginas creando una forma de lectura ágil y dinámica, de igual manera proporcionarle una portada atractiva así como también se hará la aportación sobre temas de interés dando lugar al desarrollo de un medio de comunicación agradable brindando un bien tanto para el público receptor así como para sus colaboradores.



DEJANDO
HUELLA

2

HISTORIA DE LOS CENTROS
DE REHABILITACIÓN

En 1935 tuvo su comienzo Alcohólicos Anónimos en Akron Ohio, a partir del encuentro que tuvieron Bill W., agente de bolsa de Nueva York y el Dr. Bob cirujano de Akron, ambos alcohólicos desahuciados.



*Bill W.
Fundador
de A.A.*



Antes del encuentro, Bill y Bob habían tenido contacto con el Grupo Oxford, sociedad compuesta por gente no alcohólica, que realizaba la aplicación de los valores espirituales en la vida diaria, siendo su dirigente el clérigo episcopaliano Dr. Samuel Shoemark, tomando ésto como punto de partida para Alcohólicos Anónimos. Bajo esta influencia espiritual y con la ayuda de Ebby T. amigo de Bill, este había logrado su so-

briedad y había mantenido su recuperación trabajando con otros alcohólicos.

Cuando Bill y Bob se conocieron, Bob se encontraba por primera vez cara a cara con un compañero alcohólico que había logrado dejar de beber. Bill recalca que el alcoholismo era una enfermedad de la mente, de emociones y del cuerpo. Estas ideas le dieron Bob el convencimiento para dejar de beber y lograr su sobriedad. Ambos se conjuntaron y se pusieron a trabajar con alcohólicos en el hospital Municipal de Akron. Como conse-



*Dr. Bob
Cofundador
de A.A.*

HISTORIA DE LOS centros de rehabilitación





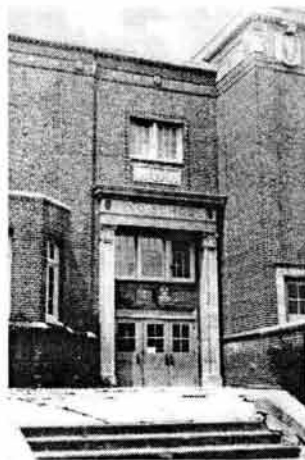
*Clérigo episcopaliano
Samuel Shoemark*

cuencia de sus esfuerzos, un paciente pronto logró su sobriedad.

Llegando ellos tres a construir el núcleo del primer grupo de A.A., dando así lugar a otros grupos, naciendo en Nueva York en 1935 el segundo y en 1939 el tercero en Cleveland.



*Henrietta Seiberling
activa del grupo Oxford*



*Lugar de reuniones del
grupo Oxford*

En un principio la comunidad de A.A. publicó un libro escrito por Bill en el cual se exponía su filosofía y los métodos que utilizaban en la comunidad, llevando también historiales de 30 miembros recuperados rápidamente.

El grupo de Cleveland, compuesto por 20 miembros delegó a los alcohólicos que llevaban solamente unas cuantas semanas sobrios el trabajar con nuevos integrantes, dando resultados fantásticos pues por primera vez, había evidencia de que la sobriedad podría producirse en masa.

En 1939 la revista Liberty publicó un artículo sobre los grupos A.A. creando una reacción tan extraordinaria en el público, que llegaron a la oficina de Nueva York aproximadamente 800 solicitudes de ayuda de personas que padecían esta enfermedad. Y en 1940 el Sr. Rockefeller realizó una cena haciendo publicidad de los grupos A.A., dando como consecuencia otra oleada de peticiones de ayuda a personas enfermas y fue así, que a finales del año se lograron establecer 2000 miembros de Alcohólicos Anónimos.



*Portada de la
revista Liberty*

En marzo de 1941 el número había aumentado a 6000 y los grupos se habían multiplicado proporcionalmente. La comunidad fue extendiéndose por todas partes de Estados Unidos y Canadá. Y para 1950 había 100 000 alcohólicos recuperados en todas partes del mundo.

En 1946 Bill sacó algunas conclusiones en cuanto a las actitudes, costumbres y funciones que ayudarían para mejorar los objetivos de A.A. realizando así lo que hoy en día se conoce como las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos.

Durante toda esa década el Dr. Bob junto con la Hermana M. Ignacia, dedicaban sus esfuerzos al asunto de la hospitalización de alcohólicos en el hospital de Santo Tomás, facilitando la atención médica y llevando a cabo el programa A.A a unos 5000 alcohólicos enfermos.

En 1950, el Dr. Bob celebró en Cleveland su primera Convención Internacional, enfocando la necesidad de mantener siempre el programa de A.A. Bob muere el 16 de noviembre de ese año y deja a la Hna. Ignacia a cargo del grupo de alcohólicos del hospital llegando a ascender el dicho grupo a 10,000 alcohólicos.

El 24 de enero de 1971, muere en



*Hospital de Arkon y
Hospital Santo Tomás*



Hermana M. Ignacia

Miami Beach, Florida, Bill dejando tan importante legado a todas las personas que buscan rehabilitación.

Si no hubiera sido por la ayuda de los amigos de A.A en sus primeros días, es probable que nunca hubiera existido, ni hubiera crecido y prosperado.

1a. Conferencia Mundial de A.A.



Alcohólicos Anónimos ha llegado a ser una comunidad de extensión mundial, lo cual ha demostrado que la manera de vivir de A.A hoy día puede superar todas las barreras de raza, credo e idioma.



Cartel para la cuarta conferencia de A.A.

Pláticas y reuniones sobre alcoholismo



Presentan talleres de prevención a niños, adultos, jóvenes, padres de familia, ayudan a la integración familiar, dan soluciones comunitarias para el alcoholismo, farmacodependencia y drogadicción.

Los centros de rehabilitación son constituídos básicamente por ciudadanos (hombres y mujeres) concientes de los problemas que aquejan a la sociedad, conocedores de

los beneficios que aportan los programas preventivos y sobre todo que comparten con otras personas sus experiencias, su fortaleza y esperanza para resolver su problema siendo alcohol, drogas o farmacodependencia.



Taller de prevención para niños y adolescentes

Los centros de rehabilitación tienen como función primordial darle solución a los problemas sociales, siendo la desintegración familiar, el desequilibrio económico, problemas de salud, pandillerismo, pleitos callejeros, asaltos, dañosAA a propiedad privada o lo que llaman los genes de "pre-disposición" que son aquellos que de nacimiento vienen con este gen, dando así lugar a algunas de las causas que ocasionan personas adictas buscando fugas o salidas rápidas como los son las drogas.



Todo grupo de ayuda social como los son los centros de rehabilitación tienen el propósito de crecer espiritualmente, dar estímulo y comprensión al alcohólico; ofrecer a los familiares consuelo y darles a conocer la realidad sobre el alcoholismo y la manera en que pueden ayudar al adicto.

Dan beneficio a los alcohólicos, dependientes y/o drogadictos por medio del estudio y práctica de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de A.A, los cuales consisten en:

Doce Pasos

- 1.- Admitir que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
- 2.- Llegamos al convencimiento de que un poder superior podría devolvernos el sano juicio.
- 3.- Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo conocemos.
- 4.- Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- 5.- Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
- 6.- Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
- 7.- Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
- 8.- Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- 9.- Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para nosotros.

función de los
centros de
rehabilitación



10.- Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.

11.- Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos deje conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12.- Habiendo obtenido un despertar espiritual, como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de participar estos principios en todos nuestros asuntos.



Doce Tradiciones

1.- Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

2.- Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo.

Nuestro líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3.- El único requisito de ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

4.- Cada grupo debe de ser autónomo, ex-

cepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos, considerado como un todo.

5.- Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún esta sufriendo.

6.- Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar su nombre a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7.- Todo grupo de A.A. debe de mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuera.

8.- A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero los centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9.- A.A. como tal nunca debe de ser organizada; pero puede crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10.- A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe de mezclarse en polémicas públicas.

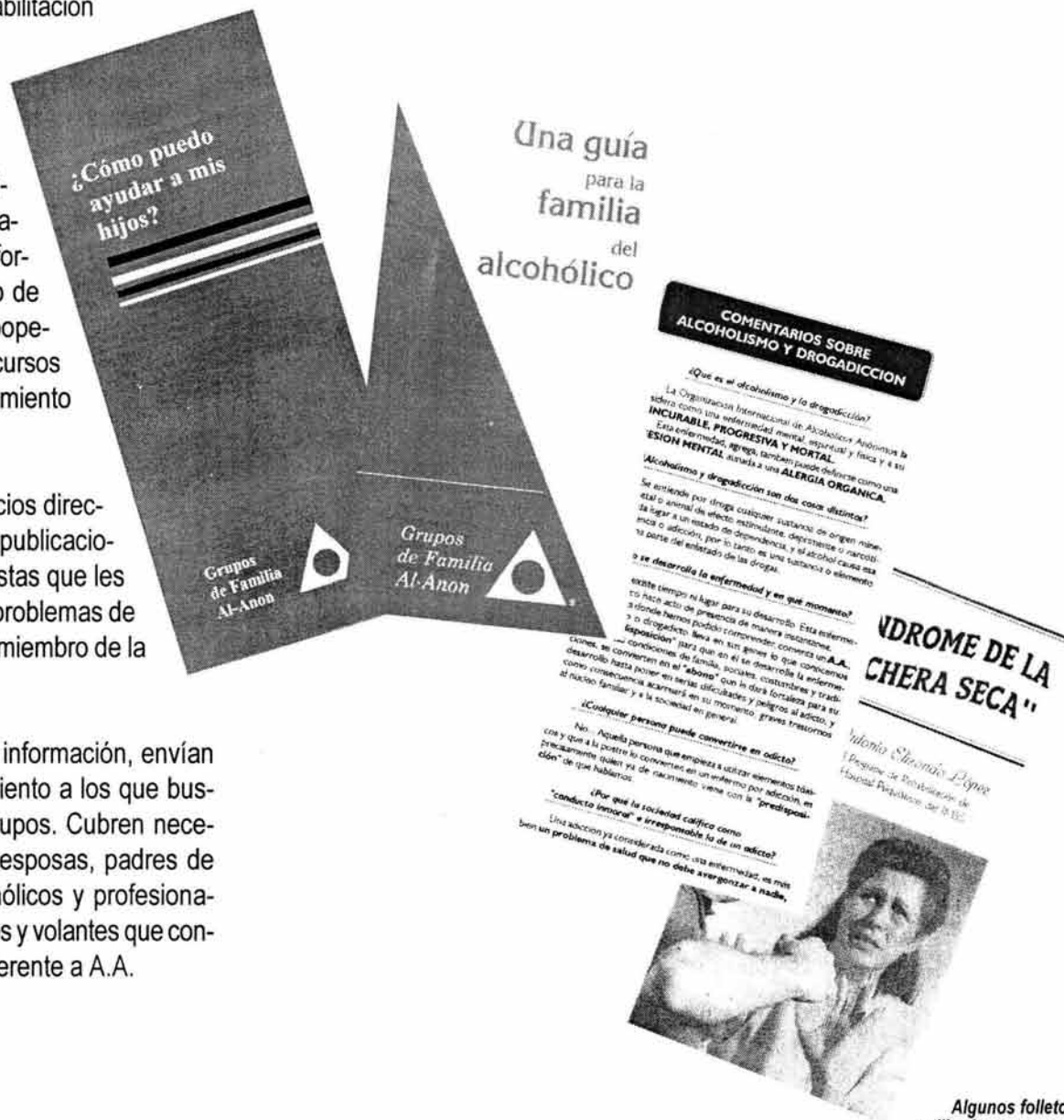
11.- La política de relaciones se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato ante la prensa, la radio y el cine.

12.- El anonimato es la base espiritual de todas nuestra tradiciones, recordando siempre anteponer los principios a las personalidades.

Siguiendo estos pasos y tradiciones los centros de rehabilitación ayudan a reducir tensiones y mejorar el entendimiento, actitud y conducta de los hijos dentro de la familia. Lleva acabo actividades educativas y de información pública dentro de sus comunidades, cooperando con todos los recursos concernientes al tratamiento del alcoholismo.

Ofrecen servicios directos o individuales con publicaciones gratis con respuestas que les sirven a hogares con problemas de alcoholismo en algún miembro de la familia.

Proporcionan información, envían material de asesoramiento a los que buscan formar nuevos grupos. Cubren necesidades de esposos, esposas, padres de familia, hijos de alcohólicos y profesionales por medio de folletos y volantes que contienen información referente a A.A.



Algunos folletos utilizados en grupos A.A.

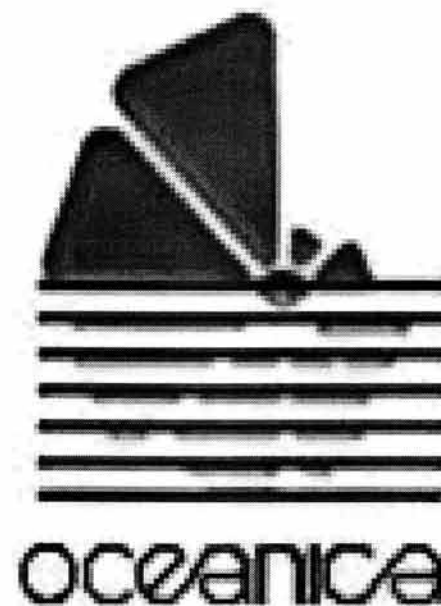
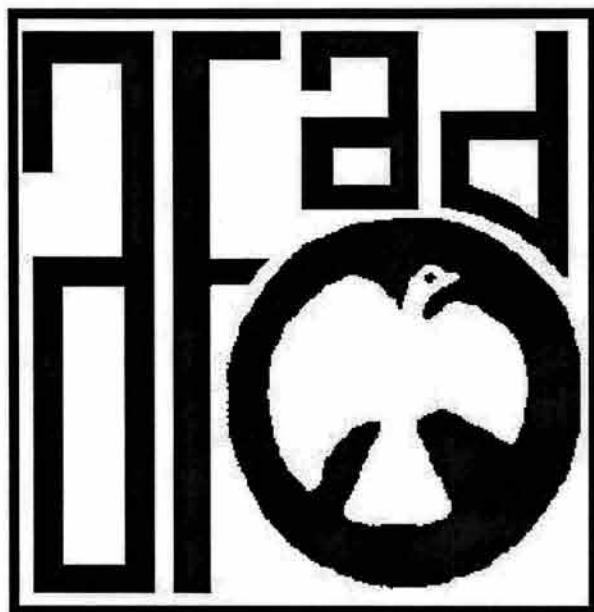
Realizan reuniones abiertas y cerradas, las abiertas están al servicio de los alcohólicos y sus familias, así como a cualquier persona que le interese un problema con la bebida o ayudar a otros a solucionarlo. Las reuniones cerradas son sola-

mente para los alcohólicos, los miembros de los grupos comparten con otros lo referente a su forma y costumbre de beber, así como también los esfuerzos que realizan para llegar a una sobriedad estable.

Básicamente las funciones de cualquier centro de rehabilitación se da a la tarea de crear conciencia en la sociedad en torno al problema del alcoholismo o la drogadicción, mostrar el elevado riesgo que implica su consumo, ofrecer oportunidades de superación personal, reintegrar a sus miembros a la sociedad y sobre todo orientarla sobre los riesgos físicos y psicológicos que se derivan del alcohol y las drogas.



ALGUNOS LOGOTIPOS DE GRUPOS DE AUTOAYUDA.



MÉXICO

República Federal situada al sur de América del norte, la superficie del país es de 1.958.201 km², suma de la superficie continental, 1.953.128 km, e insular 5.073 km, cuenta con una diversidad cultural hispana e indígena.

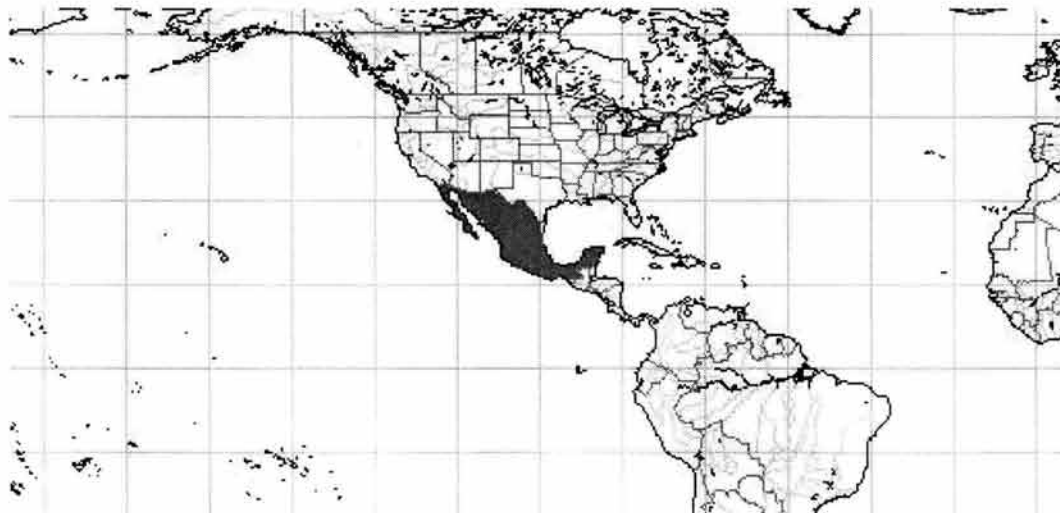
Compuesta por tres grupos principales: mestizos, indígenas y población de origen europeo. Los mestizos son el grupo mayoritario, ya que constituye cerca del 80% de la población. El total de la población indígena es de cerca del 10%, con más de 50 grupos definidos.

México a reflejado gran cambio en cuanto a lo cultural, social y económico. En el aspecto económico su actividad de pro-

ducción primaria se basa en actividades agropecuarias y mineras, llegando a convertirse en una industria semindustrializada.

Los logros económicos fueron el resultado de un vigoroso sector empresarial, haciendo hincapié en la industria, generando así mejores condiciones de vida. Más sin embargo, debido a las mejoras en las condiciones de vida trajo como consecuencia al país la emigración de gran número de personas, provocando inhumanas condiciones de trabajo y explotación, debido a la falta de cultura y analfabetismo de la población procedente del campo.

Debido a este analfabetismo es mucho más difícil poder encontrar empleos trayendo consigo otras consecuencias graves y problemas sociales como: escasez



PROBLEMAS
sociales
y A.A.





de recursos económicos, explotación infantil, prostitución, madres solteras, abuso excesivo del alcohol, drogas o farmacodependencias, buscando la mayoría de las personas fugas rápidas en estos últimos.

Debido al gran índice de criminalidad que se ocasiona por el uso excesivo de drogas la sociedad se ve en peligro constante, para su combate nacen grupos

de ayuda a personas que sufren adicciones, tal es el caso de Alcohólicos Anónimos, institución encargada de transmitir el mensaje de esperanza para alcanzar en los afectados la sobriedad y reincorporarlos a la sociedad como personas de bien. La ciudad de México ocupa el segundo lugar a nivel mundial con 300 mil integrantes en los centros de rehabilitación.

La organización de A.A. aparece en México a principios de 1945, específicamente en Monterrey Nuevo León a manos de Gilberto M. y su esposa Francisca González, de un comunicado que les llegaba de la ciudad de los Ángeles, para formar oficialmente el primer grupo A.A.

Desafortunadamente a inicios de 1946 y debido a conflictos con unas com-

pañías cerveceras deja de funcionar éste grupo en septiembre del mismo año. Dándose más tarde la Sra. Francisca González a la tarea de traducir varios folletos que le llegaban del extranjero, los cuales serían publicados en los periódicos locales.

El 18 de septiembre de 1946 se llevó a cabo la Primer Junta de Información Pública en el teatro del pueblo de la Ciudad de México, por el Co. Ricardo Pérez proveniente de Cleveland, Ohio y cónsul honorario de México. El motivo de la junta era "transmitir el mensaje de A.A. a la sociedad mexicana".



Sr. Gilberto M. y su esposa Francisca González

Fue el 25 de septiembre de 1946 que nace el primer grupo de habla inglesa de A.A. en México: "México City Group" fundado por Lexter Fox, Ramón C y Daniel A., integrándose más tarde el Lic. Fernando y Pauline Doerr.

Hacia 1956 nace el primer grupo de habla hispana en la República Mexicana: "Hospital Central Militar", como consecuencia de la Junta de Información Pública que se había llevado a cabo el 16 de septiembre de 1946. Sus fundadores fueron el Dr. Gonzáles Valera y el mayor Joaquín Barrón con la colaboración de la Sra. Irma Reyes de Barrón. Dos años más tarde le cambian el nombre por: "Grupo Distrito Federal".

A partir de la época de los sesentas el crecimiento en cuanto a la apertura de centros de rehabilitación, en Yucatán el 15 de marzo de 1957 surge el grupo "Panteón Florido", asistiendo a la apertura el cofundador de A.A. Bill W.

Para 1961 se forma en Guadalajara "Grupo Tapatío", incluyendo tres más, en 1962 otros tres, en 1963 siete, en 1967 nueve y actualmente existen un número de 13,000 grupos, esto sólo por contar algunos que se encuentran distribuidos en ciertas áreas de la república, siendo una de ellas Michoacán.

MICHOACÁN

Michoacán, palabra procedente del náhuatl "michihuacán" que significa "lugar de pescadores". El significado de la palabra se atribuye al hecho de que las primeras poblaciones prehispánicas se construyeron en torno a los lagos Pátzcuaro, Zacapu, Cuitzeo y Zirahuén.

El desarrollo urbano de la entidad muestra su principal característica en la desigual distribución geográfico-municipal de los asentamientos humanos. La población del estado está distribuida en las 7,716 localidades de los 113 municipios de Michoacán.

Los principales centros de población son: Morelia, considerada la de Mayor importancia por ser la capital del estado; Uruapan, Zamora, Apatzingan, Zitácuaro, La Piedad, Zacapu, Cd. Hidalgo, Jacona y Sahuayo.

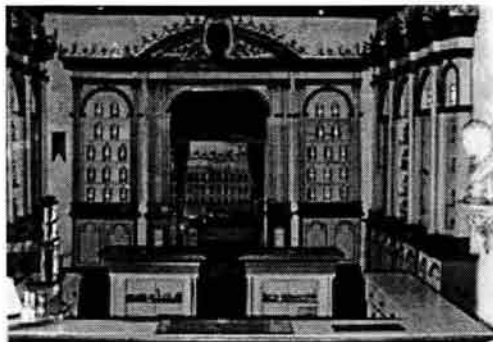
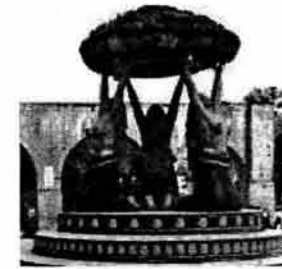
Como se mencionaba Morelia capital del estado de Michoacán, por ser una ciudad





*Museo y Casa de las Artesanías
en Morelia*

fundada hace más de 400 años, su importancia queda establecida por el gran número de establecimientos con que cuenta para el servicio público: bancos, centros de cultura y enseñanza superior, museos, hoteles, moteles, central de autobuses, hospitales y sanatorios.



Centro Cultural

Entre los hospitales y sanatorios, se puede destacar la función que han tenido los centros de rehabilitación, dentro de la ciudad gracias a su importancia ya que es un centro urbanizado con gran desarrollo, han llegado muchas personas buscando mejores condiciones de vida, económicas, llegando muchas de ellas a no lograrlo ya sea por la falta de experiencia o generalmente por analfabetización. Dan-

do como consecuencia fugas o salidas rápidas usando drogas como el alcohol, fármacos, u otras sustancias que los convierten en adictos.

Es por eso que los centros de rehabilitación, tienen como función brindarles un apoyo y ayudarlos a su recuperación encaminándolos a formar parte de la sociedad donde se desarrollan.

El Albergue "Vasco de Quiroga" grupo Alcohólicos Anónimos nace aproximadamente entre 1990 – 1991 en la ciudad de Morelia Michoacán, con la finalidad de llevar a cabo la labor de ayuda para rehabilitación de enfermedades como el alcoholismo, la drogadicción, farmacodependencias, etc.

Se ha caracterizado por llevar una administración autónoma independiente, es decir, nunca ha dependido de instituciones privadas o del gobierno, su mantenimiento es a base de contribuciones de los miembros del grupo o de sus familias.



El Albergue Vasco de Quiroga es una comunidad constituida básicamente por ciudadanos hombres y mujeres de diferentes edades, de cualquier condición social y económica, afectadas por el consumo del alcohol y/o drogas, que comparten su experiencia, fortaleza y la esperanza que han tenido para resolver su problema y ayudar más adelante a la recuperación de las personas afectadas, ya que es considerada una enfermedad progresiva, y mortal.

Estructurados básicamente por 31 personas que conforman el cuerpo de servidores, con el objetivo de ayudar a lograr la sobriedad y equilibrio en las emociones de las personas que llegan a integrarse en el Albergue.

ALBERGUE
Vasco de
Quiroga





El programa que sigue básicamente se apoya en los 12 pasos y las 12 tradiciones de A.A., siguiendo el diagrama de **SERVICIO**; lo que ofrecen los grupos A.A., **UNIDAD**; Las Doce Tradiciones y **RECUPERACIÓN**; Los Doce Pasos.

Llevan a cabo juntas llamadas "a puertas cerradas" que son solamente para los internos o recién llegados y "a puertas abiertas" reuniones para las personas cercanas a los afectados como amigos, familiares, etc. En estas juntas los miembros platican sus propias experiencias como



bebedores antes de llegar al Albergue, explican como por medio de los principios de A.A. se guiaron a la sobriedad.

El grupo de puertas abiertas se subdivide a su vez en otros tres grupos:

1.- GRUPO DE HORA Y MEDIA, en el cual asisten a recuperación las personas por su propia voluntad, en el que se realizan platicas relacionadas con el problema del alcohol o drogas y la manera de atacarlo, esto es muy superficial ya que únicamente su duración es de hora y media.

2.- GRUPO DE VEINTICUATRO HORAS, es considerado más fuerte que el de hora y media ya que se necesita el internamiento del afectado por veinticuatro horas para conocer sus reacciones, este grupo lo dejan prácticamente para aquellas personas que no pueden parar de beber y comienzan con el uso de alguna droga.



3.- GRUPO DE INTERNAMIENTO OBLIGATORIO, cuando las familias de los afectados solicitan el servicio del centro para ayudarlos a su recuperación, no teniendo otra alternativa debido a la falta de interés que ha mostrado al no acceder voluntariamente a los dos grupos antes mencionados.

El internamiento de las personas varía dependiendo de que tan fuerte sea su problema o la situación en la que se encuentre.

El programa que siguen para los internos se basa en la proyección de películas que lleven implícito un mensaje útil para los internos, hacen juntas de estudio en las que revisan la literatura que emplea A.A., brindan terapia empleando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones analizando de dos en dos pasos diarios, generalmente por las mañanas, ya que por las tardes emplean la psicoterapia grupal en las que se ven las experiencias como adictos o bebedores.

Además del servicio de rehabilitación para alcohólicos y/o drogadictos tienen un grupo de autoayuda para niños, jóvenes y adultos en los cuales se trata el problema de las dependencias emocionales causadas por los conflictos que encierra el convivir con una persona al-

cohólica, dependiente o drogadicta. Encausarlos en el programa de A.A. para evitar y ayudarlos a conocer todos los problemas que acarrear las adicciones, resolver problemas que muchas veces llegan a convertirse en una desintegración familiar.



Reuniones de integrantes de grupos A.A.





Realizan juntas dominicales para los familiares de los internos dándoles a conocer los avances o problemas que han tenido y lo que pueden hacer para ayudarlos en su recuperación.

Otro de sus servicios, es la publicación de una revista, la cual sale mensualmente, en la que tratan artículos de las experiencias vividas de los miembros de grupos de rehabilitación de alcohólicos anónimos.

Dejando Huella es una publicación que nace en el mes de noviembre de 1997 por inquietud de los miembros que componen el cuerpo de servidores del Albergue Vasco de Quiroga grupo Alcohólicos Anónimos de la ciudad de Morelia Michoacán. Donde se plasman las experiencias, fortaleza y esperanza que han tenido las personas que sufrieron el problema del alcoholismo y/o drogadicción.

La causa principal que detectaron el cuerpo de servidores para llevar a cabo este proyecto fue el gran número de personas que padecían alguna adicción, que no contaban con una familia o no conocían grupos de rehabilitación a donde recurrir para solucionar su problema.

Su función prácticamente es proyectar, informar y dar un mensaje a la ciudadanía de los problemas que aquejan a las personas que sufren de adicciones así como a su familia ya que el alcoholismo o la drogadicción traen consigo problemas sociales como lo es la prostitución, desintegración familiar, pandillerismo, etc.

La revista "Dejando Huella" lleva consigo implícito en cada una de sus publicaciones el pensar sincero, espontáneo, el contribuir con las autoridades encargadas de vigilar la salud social, hacer frente a los problemas que matan a miles de personas y en sí a la misma sociedad.



dejando
huella





Cabe mencionar que desde el inicio de sus publicaciones se han realizado sin esperar ningún tipo de beneficio o bien lucrativo, para su realización el cuerpo de servidores del Albergue se dio a la tarea de buscar personas y/o empresas que les ayudarán a su realización consiguiendo únicamente: Taller de Joyería "La Perla", Frenos y Embragues del Lago, Pizza Verona, Notario Público Lic. Rafael Servin, Calizas de Michoacán, Servicio Mecánico automotriz Diesel, Abarrotes la Esmeralda y por su puesto la



editora gráfica "Halcón" que les ayuda patrocinándoles una parte de la impresión. La parte faltante para cubrir el costo del tiraje es aportado por los miembros del grupo y el cuerpo de servidores.

La revista comenzó con un tiraje de 1,200 impresiones, con un contenido de treinta páginas tratándose temas o comentarios sobre el alcohol, las drogas y dependencias emocionales, proyectando exclusivamente el testimonio de vidas pasadas de los adictos, actitudes de daño, sentimientos, emociones y como se han solucionado en las familias estos problemas.

CARACTERISITICAS EDITORIALES DE LA PUBLICACIÓN «DEJANDO HUELLA»

Desde el inicio de su publicación se ha carecido de un diseño editorial y visual, emplea portadas a todo color siempre manejando el encabezado de la revista de tamaño muy pequeño en la parte superior justificado hacia la izquierda al igual que el número de publicación, el color del encabezado cambia en cada publicación conforme es rojo, amarillo, verde, etc., en letras más pequeñas y debajo del encabezado lleva la leyenda "revista mensual" al lado de estos dos elementos se encuentra la estilización de una huella y justificado hacia la derecha otra leyenda con "distribución gratuita con circulación en todo el es-



En cada una de las páginas justificado de lado izquierdo en la parte superior se encuentra el folio y el nombre de la revista y justificado hacia la derecha la ciudad donde la realizan y la fecha apoyándose en dos líneas delgadas.



Actualmente la revista se ha unificado un poco en cuanto a sus interiores ya utilizan una sola tipografía para todos los artículos aunque para los títulos siguen mezclándolas, comienzan a emplear color en sus artículos o en las fotografías, el número de páginas a au-

mentado a cuarenta, originalmente su distribución solamente era en Morelia en los grupos de rehabilitación que para ese entonces había, pero conforme pasaba el tiempo el cuerpo de servidores se dio cuenta de que las revistas ya no les eran suficientes ya que habían alcanzado otros lugares de distribución.

Fueron incrementando su tiraje conforme aumentaban sus necesidades de 1200 pasaron a 1500, 2000, 2500, 3000, 3500 y 5000 que son las que se siguen imprimiendo llegando a distribuirse en todo el estado de Michoacán, dentro de Morelia llega a algunas oficinas de gobierno, medios de comunicación como el radio y la televisión y a ciudades como Irapuato, Morelia, Guadalajara, Querétaro. Algunas de estas revistas han llegado al extranjero como a España, Europa, Francia y Brasil ya que personas que asisten al Albergue tienen familiares en esos lugares y les hacen llegar la revista, distriyéndola estos familiares en centros de rehabilitación latinos de esos países.

Gracias al gran éxito que han obtenido el cuerpo de servidores del Albergue «Vasco de Quiroga» se han planteado nuevos objetivos a futuro en cuanto a la distribución y el tiraje de la revista.

Tienen como principal objetivo lle-

gar a distribuirse en toda la República Mexicana, llegar a Estados Unidos, directamente a los grupos de Alcohólicos Anónimos Latinos que existan, ir aumentando su tiraje conforme se vayan presentando sus necesidades por lo pronto para el mes de noviembre se aumenta el tiraje a 6000. Seguir cumpliendo con su función que es la de ayudar a la ciudadanía a través de este medio de comunicación, ya que como respuesta a ello han logrado que muchas personas al igual que sus familias se reintegren y lleguen a los centros a pedir ayuda para lograr su sobriedad.



*Ayudar a todo el mundo
a través de un medio
de comunicación*





DEJANDO
HUELLA

3 DISEÑO GRÁFICO

CONCEPTO DE DISEÑO

La palabra diseño implica ciertas acciones que aunadas crean algo nuevo.

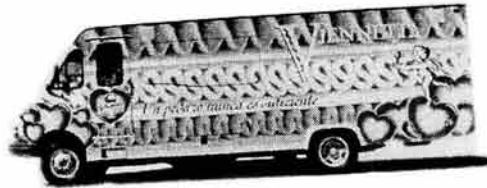
DISEÑO GRÁFICO

Se le llama Diseño Gráfico a la transformación de ideas y conceptos en una forma de orden visual y estructural. Es un área dispuesta a resolver problemas de comunicación relacionados a productos, conceptos, imágenes y organizaciones de la manera más original y creativa. Valiéndose de diferentes técnicas visuales como la ilustración, fotografía, tipografía, buscando destacar las cualidades de su producto, empresa o servicio dentro de un medio competitivo.

Es un proceso de creación visual que cubre exigencias prácticas transformando un mensaje prefijado. Un buen diseño es la mejor expresión visual de un mensaje y para hacerlo eficazmente, el diseñador debe buscar la mejor forma para que ese mensaje sea utilizado y relacionado con su ambiente.

El diseño tiene dos formas fundamentales la parte creadora en la que se conceptualiza lo que se va a realizar y la parte realizadora que es el material que se encarga de darle vida a lo conceptualizado.

En la actualidad el concepto de diseño gráfico se toma como un instrumento de innovación, creación, una nueva forma de expresión que da solución a problemas visuales.



DISEÑO
GRÁFICO
diseño
gráfico



DISEÑADOR GRÁFICO



El diseñador gráfico es una persona involucrada en el campo de la comunicación. Los diseñadores deben persuadir a un público para que responda positivamente a un mensaje visual. Es una persona práctica que debe saber resolver problemas y de dominar un lenguaje visual, ya que éste es la base de la creación del diseño.

Debe buscar que sus soluciones siempre sean funcionales, adecuadas y simples, es una persona que debe de saber dar solución desde la más sencilla como es un cartel de ofertas hasta la más complicada como lo sería un sistema de señalización.

Todo diseñador debe de estar informado y mantenerse actualizado con todas las técnicas de creación visual (fotografía, ilustración, tipografía, etc.), así mismo conocer los conceptos básicos de mercadotecnia que afecten el desarrollo del diseño gráfico, así como tener un amplio conocimiento de los procesos de impresión ya que lo habilitan para de-

sarrollar trabajos de buena calidad, tiene que hacerse efectivo para negociar con clientes, proveedores, colegas, etc. Su desarrollo profesional se desarrolla en empresas, instituciones de publicidad o privadas, agencias de publicidad, despachos de diseño o como freelance. Además de que está capacitado para resolver necesidades como: símbolos, logotipos, logosímbolos, anuncios, catálogos, letreros, carteles, espectaculares, libros, revistas, etc.

gEOFISICA



Para que un diseño se realice de una manera adecuada debe de pasar por una serie de etapas en las cuales se definirán aspectos que darán como resultado un apropiado trabajo de diseño cuya función será comunicar e informar visualmente al público receptor.

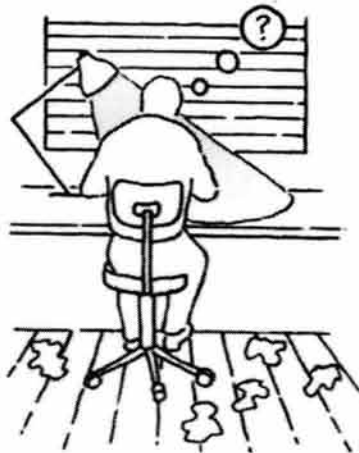
Estas **etapas** van desde la de investigación previa que se le hace al cliente para conocer sus necesidades e ideas acerca del trabajo que solicita, esto con la finalidad de que el diseñador gráfico identifique cuales son realmente las necesidades de su cliente y de esta manera crearle una solución eficaz, así mismo se tratan otros aspectos como el presupuesto dando un costo aproximado incluyendo servicios extras (fotografías, ilustraciones, etc.) en caso de ser necesarios, dentro del mismo se abarca el tipo y formas de pago y la entrega del proyecto; el siguiente paso es llevar acabo un estudio mercadológico (sí el trabajo lo requiere) o en su defecto una pequeña investigación acerca de las condiciones que se pudieran llegar a tener y que puedan afectar la realización del proyecto.

Enseguida se pasa a la **realización** en la cual se hace un listado y selección de palabras clave, se enumeran una serie de palabras relacionadas con el concepto a transmitir; bocetaje, rela-

ción de las palabras con imágenes para una descripción de la idea; selección de algunos bocetos hasta llegar a un máximo de tres los cuales se expondrán al cliente, esto tres bocetos son a color y con un tipo de letra, formato elegido y elementos gráficos a utilizar en esta segunda entrevista se hace la elección del boceto final para enseguida pasar a aplicaciones y conclusiones sobre el trabajo.



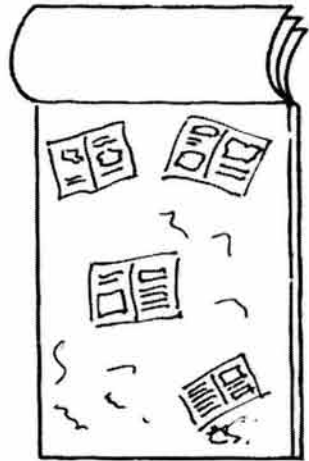
Entrevista con el cliente



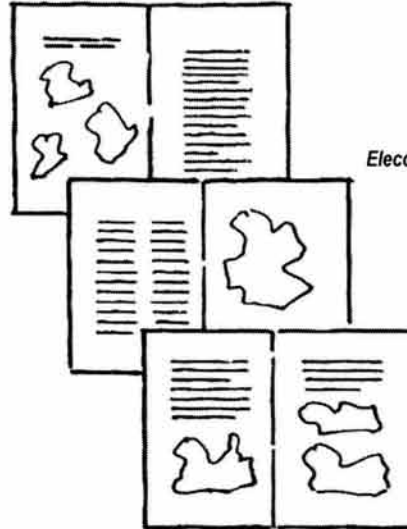
Generar ideas

metodología del diseño

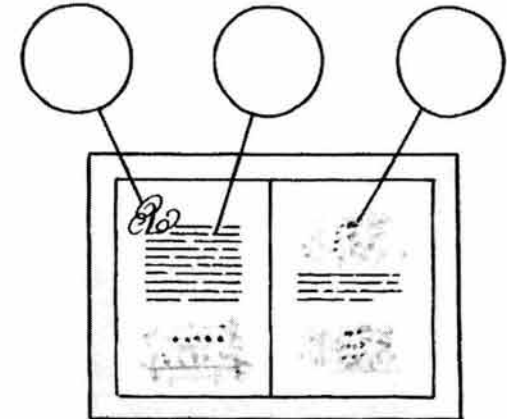




Bocetaje

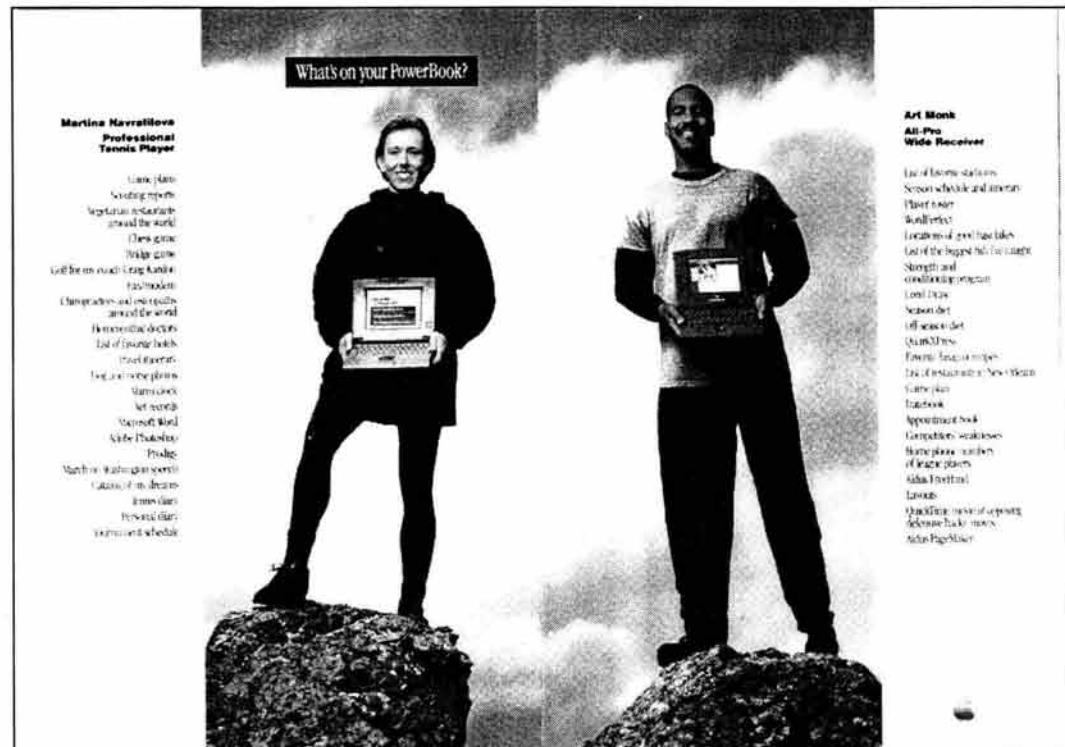


Elección de tres bocetos



Presentación al cliente sobre el proyecto

Proyecto final anuncio
doble página para la
revista «Gay Games»



La comunicación visual tienen sus orígenes en la prehistoria, cuando los pueblos primitivos de África y Europa dejaron en sus cuevas muestras de pinturas (pictografías) que realizaban a base de pigmentos mezclados con grasa, dichas pinturas eran creadas para la sobrevivencia con fines prácticos y ritualistas.

Las pictografía primitivas evolucionaron de dos formas: primero constituyeron el principio del arte pictórico y el segundo evolucionaron hacia la escritura.

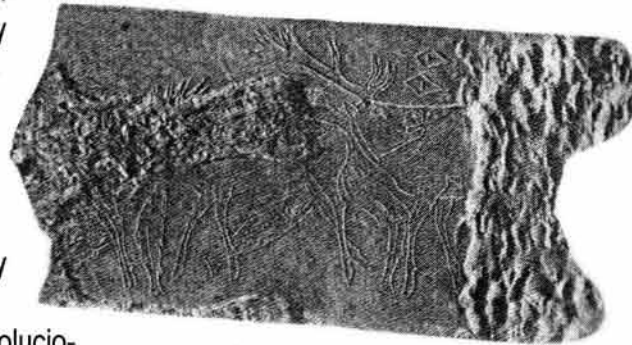
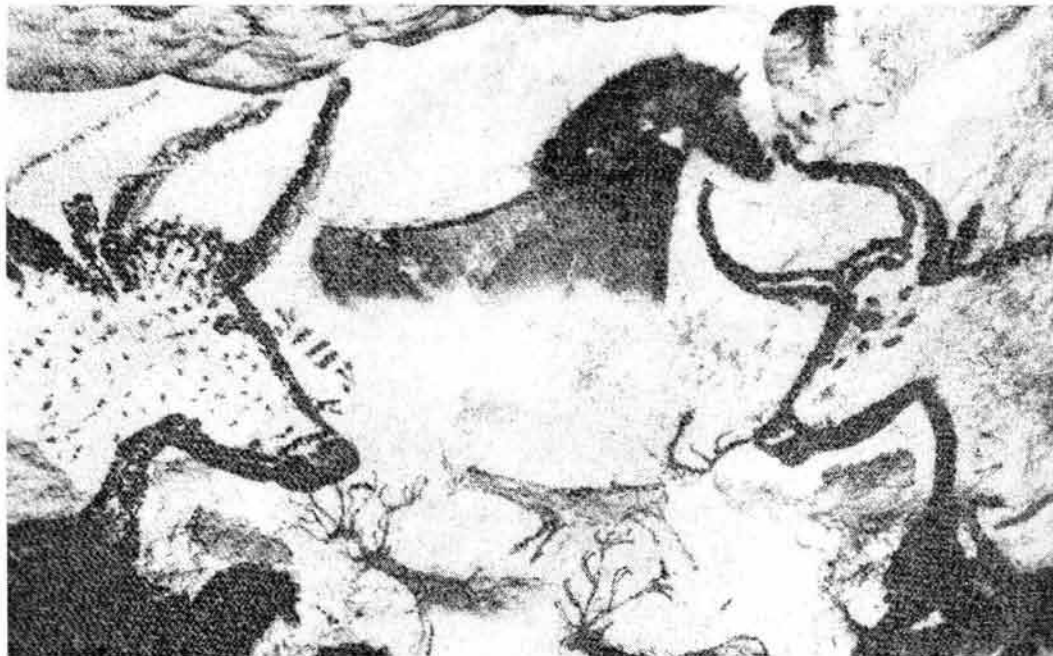


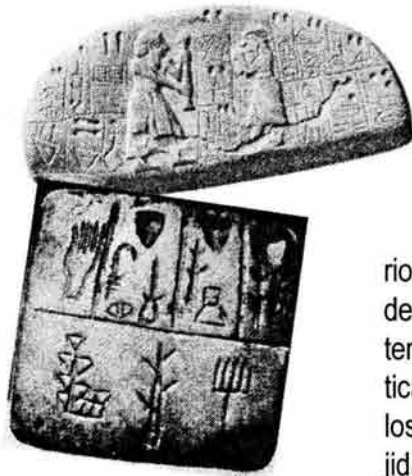
Imagen prehistórica de un dibujo grabado en arcilla



Registros de experiencias de pueblos prehistóricos

HISTORIA DEL diseño gráfico





Zonas de las pictografías divididas de manera vertical y horizontal.

La escritura nació en Mesopotamia y evolucionó posiblemente por sacerdotes y escribas ya que ellos eran los encargados de llevar la economía de los templos y necesitaban llevar registros.

Fue evolucionando al paso de varios siglos hasta llegar a crear un sistema de cuadrícula en el cual la escritura era contenida en espacios divididos de manera vertical y horizontal, llegando así a manos de los fenicios los cuales redujeron la complejidad de la escritura hasta convertirlos en signos fonéticos.

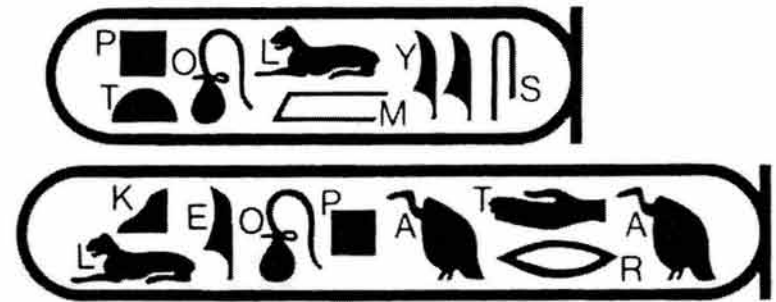
Otra invención, que fue legado de los egipcios dentro de la comunicación visual fue el desarrollo de jeroglíficos y de los papiros así como también fueron el primer pueblo en elaborar manuscritos ilustrados en los cuales se combinaban dibujos e información para transmitir un mensaje.



Jeroglíficos que significan abeja, hoja, mar y sol.



Detalles inscritos en el sarcófago de Aspalta, rey de Etiopia 593 a.C.

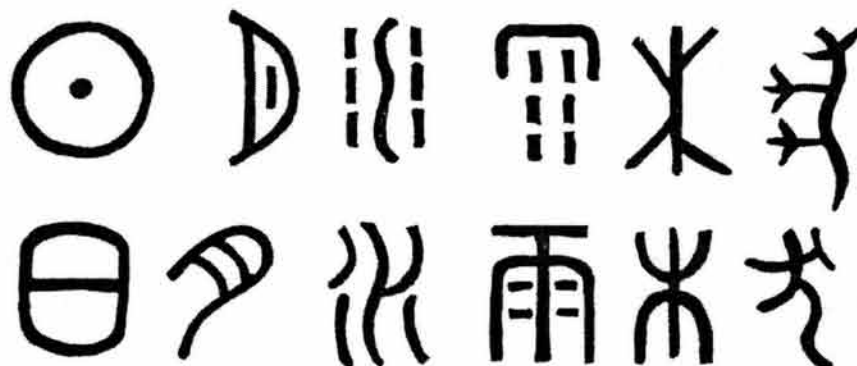


Jeroglíficos representados con caracteres alfabéticos

Los chinos contribuyeron con aportaciones como la **brújula** que ayudo a la exploración y navegación, llegando a obtener otro medio de comunicación; la **pólvora** que utilizaban para los juegos artificiales y en la comunicación visual contribuyeron con la introducción de la **caligrafía**, sistema más antiguo de escritura que aún se utiliza en China, su inventor fue el chino Ts-ang Chieh alrededor del año 1800 a.C., su inspiración fue en base a las garras de la aves y las huellas de los animales. A estos caracteres se les denomina logogramas, ya que son caracteres gráficos que representan una palabra completa; el **papel**, sustrato utilizado en la transmisión de información y la **imprenta** que hizo posible la transformación y reproducción de las palabras e imágenes. Su inventor fue el oficial Ts' ai Lun en el año 105 d.C.

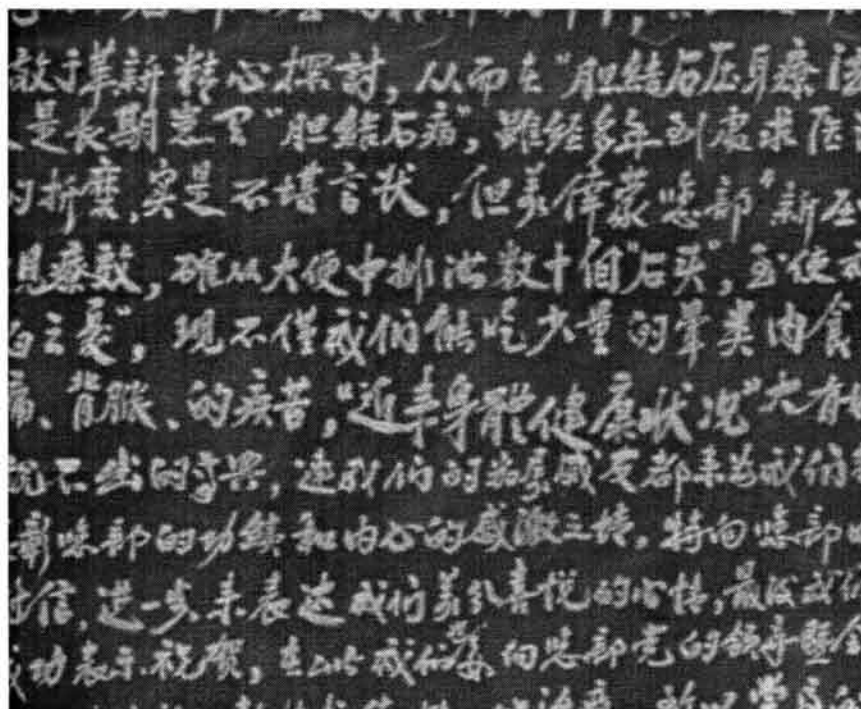


Brújula china



Logogramas hechos por Ts-ang Chieh

Caligrafía china



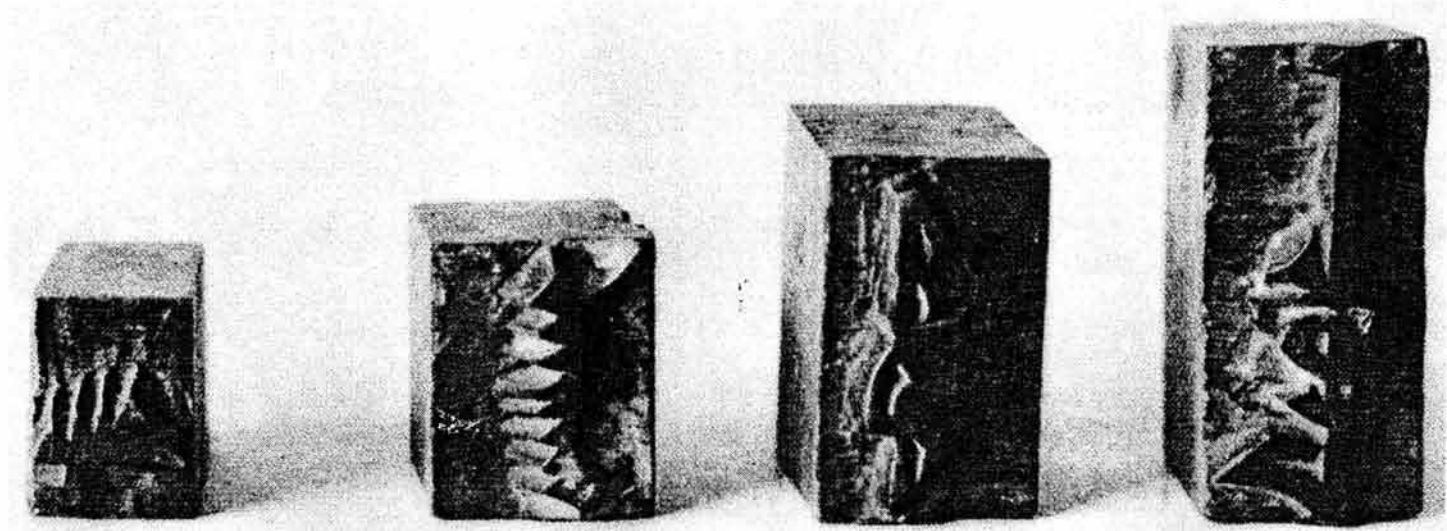


Documento realizado a partir de la invención de la imprenta.

El segundo invento más importante en la historia de la humanidad después de la escritura ha sido la imprenta.

A partir de su invención se han desarrollado dos hipótesis: la primera menciona que la imprenta evolucionó a partir de los sellos grabados (estos sellos los hacían con una plasta roja hecha de cinabrio que se les ponía a las cartas y después era presionada con un grabado hasta formar la impresión). La segunda se centra en la práctica china de reproducir impresiones entintadas de inscripciones hechas en piedra.

Tipos móviles chinos



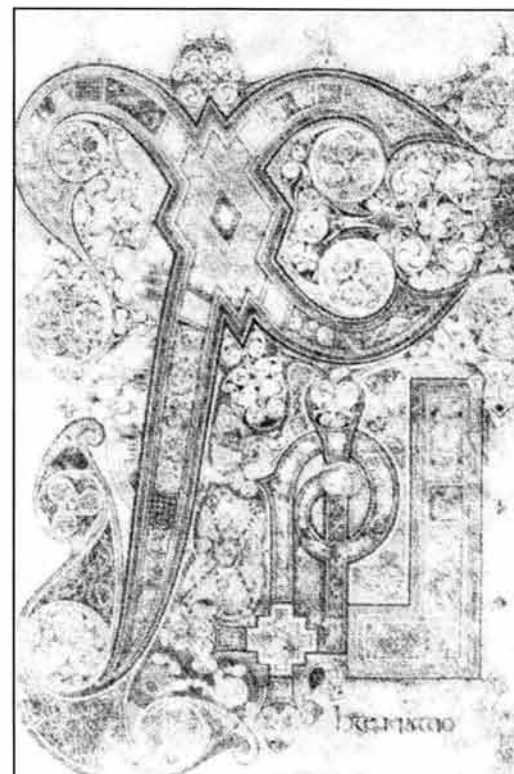
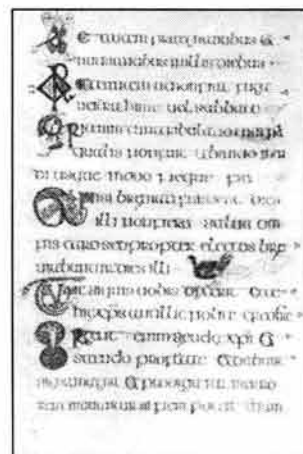
La revolución silenciosa de la imprenta trajo un renacimiento de la ciencia y la cultura. Siendo Pi Sheng el que desarrolló la imprenta de tipos móviles y reutilizables. Estos caracteres eran moldeados con arcilla delgada que después se calentaba hasta formar un tipo de barro duro, enseguida en un molde de hierro se colocaba un recubrimiento de cera y se disponían ahí los tipos, el molde se calentaba otra vez a fin de ablandar la cera; a continuación con una tablilla plana se oprimían los caracteres de imprenta para asegurar su uniformidad realzada en la superficie del molde.

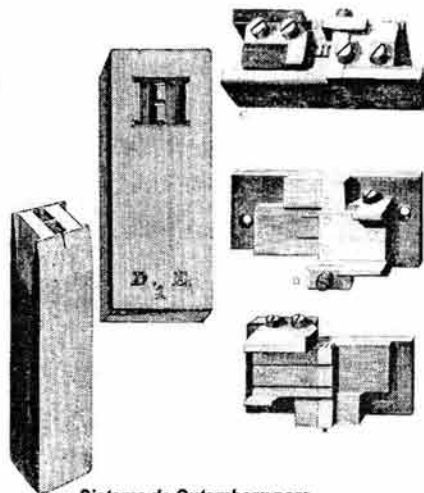
Hasta 1403 d.C. en Corea se hizo un esfuerzo para imprimir con tipo móvil de bronce, pero por ser un sistema cultural cuyos caracteres eran 44 mil el tipo nunca se usó ampliamente. Pero siguió su curso abriendo nuevos horizontes en otras partes del mundo.

En la Edad Media con el periodo del obscurantismo la sociedad Europea se hundió en el analfabetismo y la pobreza, más aún, en el oficio de fabricación de libros seguían conservando sus riquezas, siendo los monasterios los encargados de la preservación y realización de manuscritos iluminados, los cuales eran libros manuscritos con adornos en oro o plata.

El empleo del decorado gráfico e ilustrativo reforzaba visualmente la palabra escrita. La producción de manuscritos que se elaboraron durante los mil años de la época medieval crearon un vasto vocabulario en formas gráficas, composición de páginas, estilos de ilustración y letra al igual que técnicas.

A medida que Europa pasaba de la época medieval al renacimiento, el incremento de la demanda de libros era cada vez mayor, ya que por el surgimiento de una clase media culta había muchos estudiantes que crearon un amplio mercado en la demanda de material para lectura. Llegando a incrementarse el valor de un libro al de una granja o un viñedo.





Sistema de Gutenberg para fundir tipos.



Página de la Biblia de Gutenberg.

Disponiendo del papel, de la imprenta en relieve y la creciente demanda de libros, era necesario que la mecanización del tipo móvil evolucionará.

En Aviñón, Francia, el orfebre Procopius Waldfoghel participó en la producción de alfabetos de acero en 1444. Más sin embargo el personaje que sobresalió en el trabajo de la imprenta fue Johann Gutemberg.

La clave de la invención consistió en elaborar un molde tipo para proyección de letras individuales, cada carácter debía ser paralelo al plano en cada dirección y de la misma altura exacta, el molde se ajustaba a la adaptación de matrices para caracteres angostos (i) y anchos (m).

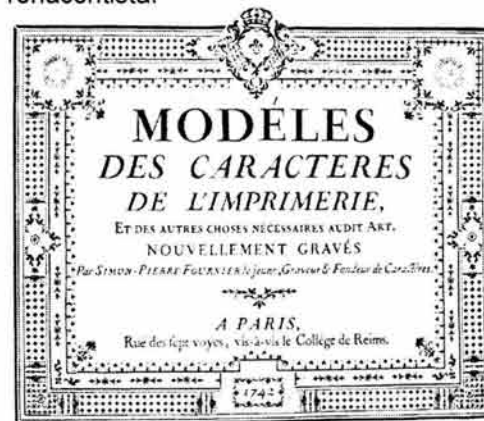
Varias prensas en la elaboración de vino, queso y papel sirvieron como prototipo para que Gutemberg llevará a cabo la realización de su prensa, con algunas mejoras como: protección de imágenes, la modificación del tornillo que ayudaba a la elevación de la plancha, ayudaron a que la máquina presentará una tremenda velocidad además de ca-

lidad de impresión, este sistema llegó a utilizarse por más de 400 años.

Una de sus obras más importantes fue la impresión de la Biblia de 42 líneas. La Biblia se caracterizaba por no llevar portada, paginación ni otras innovaciones que la diferenciara de muchos manuscritos hechos a mano.

Para 1455 como la mayoría de los innovadores Gutemberg llegó a su decadencia, haciéndose a un lado por completo de la imprenta.

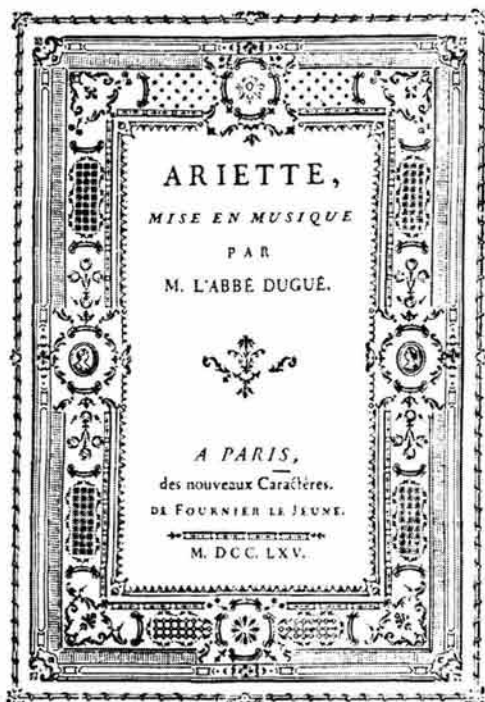
Entre los siglos XIV y XV comienza en Italia un período de renovación del mundo medieval al mundo moderno. En la composición gráfica, el renacimiento de la literatura clásica y el trabajo de los humanistas está ligados con el enfoque innovador del diseño de libros. El diseño del alfabeto romano por Swyheym y Pannartz se considera el primer paso hacia el diseño renacentista.



Portada para Modèles des Caractères de l'Imprimerie.

Durante el siglo XVII tuvo lugar el despertar del genio literario, publicándose trabajos interesantes como los de Shakespeare y Miguel Cervantes de Saavedra.

De 1720 a 1770 floreció una era dentro del diseño gráfico llamada Rococó, que era un florido e intrincado ornamento compuesto de curvas con forma de S y C, volutas, adornos góticos y dibujos de plantas derivadas de la naturaleza del arte clásico, oriental y medieval.



Portada para el Airtte, Mise en Musique.

Entre 1760 y 1840 tuvo lugar la Revolución Industrial en Inglaterra, proceso de cambios económicos y sociales. La energía fue el principal impulso básico para la transformación. La inversión de capital en máquinas llegó a ser la base del cambio industrial. La pronta necesidad de comunicación, la creciente sociedad urbana industrializada produjeron rápidamente la expansión de imprentas comerciales, anuncios y carteles.

A principios de 1800 nace el tipo sans-serif cuya característica principal fue la ausencia de patines.

TWO-LINE GREAT PRIMER SANS-SERIF.

**TO BE SOLD BY AUCTION,
WITHOUT RESERVE;
HOUSEHOLD FURNITURE,
PLATE, GLASS,
AND OTHER EFFECTS.
VINCENT FIGGINS.**

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm nopqrstuvwxyz

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm nopqrstuvwxyz

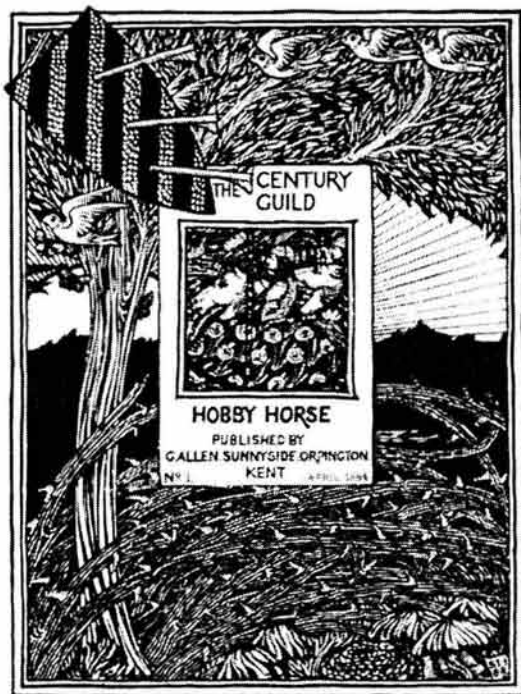
ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm nopqrstuvwxyz

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm nopqrstuvwxyz

Primeras tipografías sans-serif hacia el año 1823.

rodiaī artibus certius. Quid Apollonii f
cleatius possit iueniri! Cum igitur eos o
gręcorum cōmentariis sunt relicta artis
certusq; rationis legibus emendasse: no
illos imitatore[m] eorum extitisse. quipp
studis litterarum ppter inopiam script

Tipografía de la opera de Priscianus cuya característica es el énfasis vertical y los ángulos agudos de tipo gótico



Portada que refleja la preocupación medieval

William Morris guía del Movimiento de las Artes y Oficios valoró la naturaleza de los materiales así como los métodos de impresión y manifestaciones individuales del diseñador y trabajador.

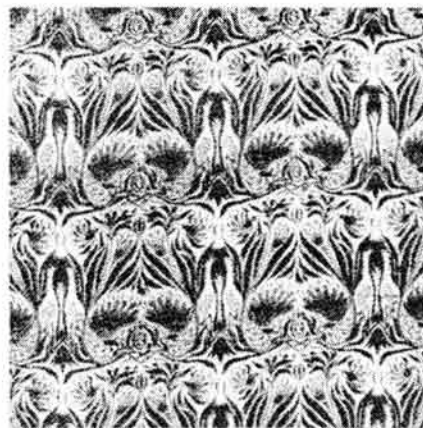
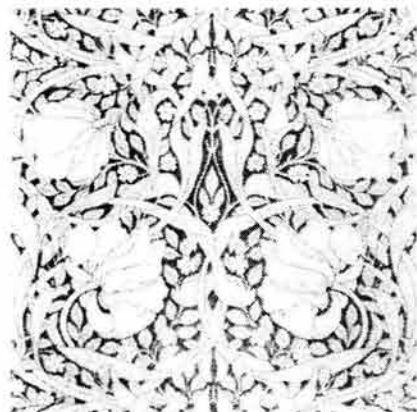
Morris se convirtió en un brillante diseñador de papeles tapiz, textiles, tapetes en cuyas inspiraciones aún predominaba el empleo del arte medieval y las configuraciones botánicas.

Durante dos décadas se desarrolló un nuevo estilo decorativo que invadió varias artes del diseño como: la arquitectura, mobiliario, diseño de productos, moda y gráficos, llegando a implementarse en cucharas, carteles, paquetes, sillas, escaleras, entradas a trenes subterráneos y casas, a este nuevo arte se le llamo Art Nouveau (arte nuevo).



Silla decorativa característica importante del Art Nouveau.

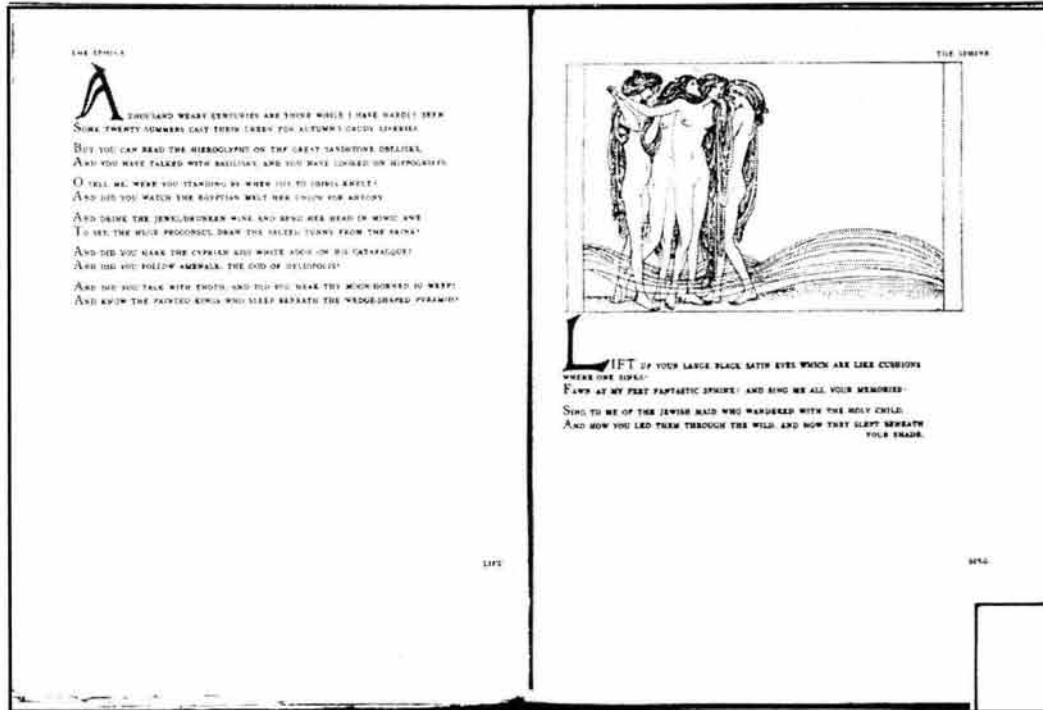
«Pimpinela», diseño de papel tapiz de William Morris



«Pavo real» diseño de Arthur H. Mackmurdo.



El potencial de la forma es un medio visual para expresar los pensamientos.

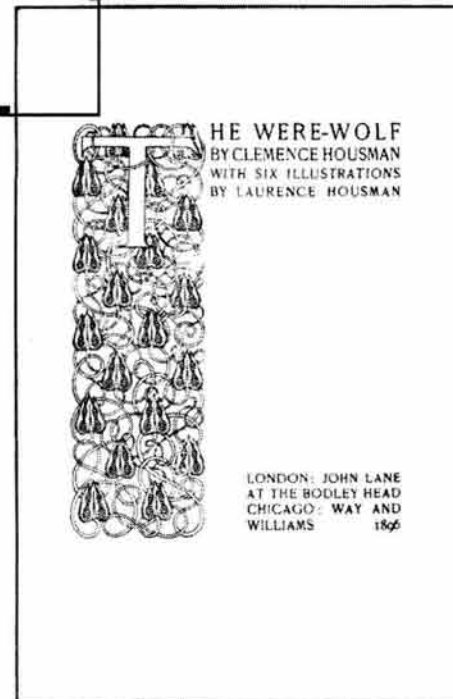


Diseño de portada
«El hombre lobo» estilo
Art Nouveau

El Art Nouveau se caracterizó por el empleo de una línea delgada parecida a una planta orgánica, zarcillos de vid, flores, lirios, pájaros, figuras femeninas eran motivos frecuentemente utilizados. Este arte dominó la mayor parte del siglo XIX convirtiéndose posteriormente en la fase inicial del movimiento moderno. Los diseñadores e ilustradores trabajaban porque éste arte se volviera parte de la vida cotidiana.

En Inglaterra el empleo del Art Nouveau se dirigió más al diseño gráfico

y la ilustración. En 1894 los cuñados James Pryde y William Nicholson dieron uno de los momentos más notables en la historia del diseño gráfico, cuando decidieron abrir un despacho de diseño publicitario, desarrollando a la par una nueva tendencia a la cual se le llamó "collage" (eran recortes de papel entremezclados de diferentes colores y tamaños en diferentes posiciones pegados en un tablero).





Cartel realizado por
Henry Toulouse-Lautrec
seguidor del movimiento modernista

En 1880 se funda en Francia el cabaret La Chat Noir que más que cabaret era el punto de reunión para los artistas y escritores que compartían ideas, entre los artistas que frecuentaban el lugar se encontraba Henri Toulouse-Lautrec, George Aurid, Théophile Alexandre Steinlen.

Esta fue la gran época del desarrollo y diseño de carteles ya que eran considerados un medio de comunicación por el cual se podían relacionar con otras personas.

Las dos primeras décadas del siglo XX fueron épocas de cambios insólitos en el carácter de la vida social, política, cultural y económica, los avances científicos y tecnológicos transformaron la industria y el comercio.

La escuela De Stijl, el suprematismo y el constructivismo tuvieron un impacto sobre el lenguaje gráfico y la comunicación visual. El diseño tipográfico está relacionado con la pintura, poesía, arquitectura, dándose como caso que la cultura cubista y la poesía futurista dieron el origen del diseño gráfico del siglo XX.

La influencia más importante fue la Bauhaus, escuela de arte y diseño y gran fuente de inspiración ya que se quería mejorar el diseño y trabajarlo como un arte separado, puesto que se había venido manejando

en conjunción con otras artes como la arquitectura. Establecida en Alemania después de la Primera Guerra Mundial y fundada por Walter Gropius arquitecto y diseñador, la Bauhaus tenía como filosofía reunir el arte y la tecnología. Innovó en el desarrollo de una nueva tipografía y experimentaron con materiales nuevos para imprimir.

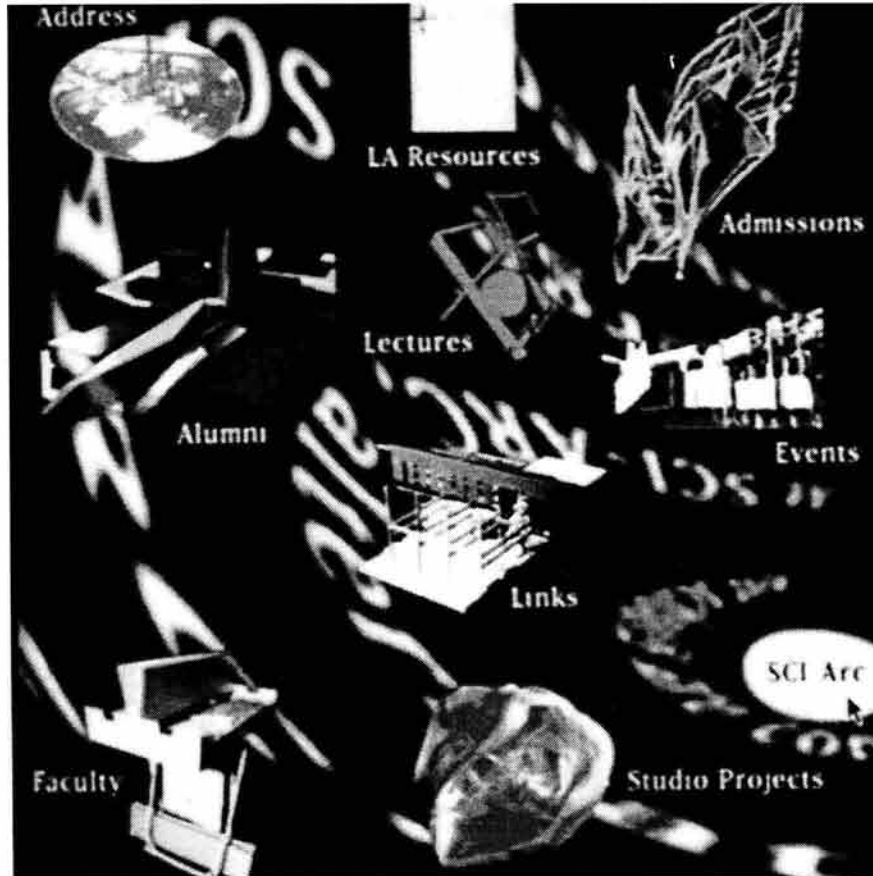


Después de los años que le siguieron a la Segunda Guerra Mundial el estilo tipográfico creció y dominó caracterizándose por integrarse de todas las rasgos modernistas como la utilización de la composición asimétrica utilizando retículas, tipografía palo seco y uso de márgenes desiguales.

En 1950 se crearon dos tipografías importantes por diseñadores suizos, la UNIVERS de Adrian Frutiger y la HELVÉTICA de Edouard Hoffman y Max Miedinger.

En los setentas las influencias del diseño gráfico se debieron a la popularidad del POP ART volviéndose ecléctico. A mediados de este mismo año y principios de los ochentas se vio influenciado por el estilo PUNK, revitalizando la tipografía y haciendo mezclas de diversos tipos ya fueran altas o bajas. Todo era un collage visual y táctil en las artes gráficas.





En últimos años (1970 - 2000) se ha visto una gran evolución en cuanto a la manera de diseñar, los diseñadores van buscando día a día la manera de comunicarse a través de mensajes visuales impactantes, el estilo de diseño moderno se basa en el futurismo, esto quiere decir utilizando elementos que corresponden a una nueva era, tipografías cuadradas, redondas, ilegibles, deformadas,

etc., el empleo de tecnologías sofisticadas, y sobre todo un «desorden visual» que da la forma de una idea bien estructurada y comprensible.

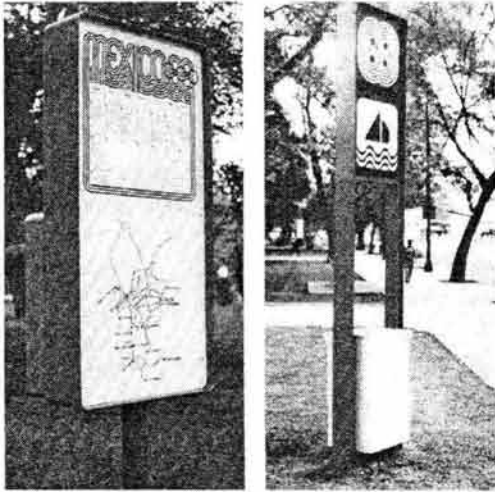
DISEÑO ACTUAL MEXICANO

Actualmente el grado de industrialización en un país se ve relacionado directamente con el diseño gráfico ya que hay un campo vasto en el que se puede desarrollar ampliamente una comunicación visual.



En México, el concepto y la palabra diseño gráfico empezó a tener importancia y asumir su papel como tal hace apenas dos décadas gracias al desarrollo que tuvieron las olimpiadas del 68, llevándose a cabo un proyecto en el que se crearía un sistema de imágenes las cuales serían mostradas a toda clase de público y que el mensaje fuera un mismo lenguaje gráfico para todos.





Gracias a esta acción y al interés que las empresas privadas mostraron por tener una imagen gráfica que las identificará, les diera importancia, prestigio y mejores ventas se da pauta para fundar las primeras escuelas de Diseño Gráfico.

En 1971, se funda el IMCE (Instituto Mexicano del Comercio Exterior), con el objetivo de impulsar las exportaciones del país, más sin embargo era necesario elevar la calidad de los productos dándoles una buena presentación, por lo que se establece dentro del instituto «el Centro de Diseño». El resultado esperado fue satisfactorio ya que su difusión y aplicación creativa abarco áreas como diseño industrial, del vestido, artesanías.

Fue así como se determino el surgimiento de más escuelas de diseño en ciudades como Guadalajara, Monterrey, San Luis Potosi, León extendiéndose en muy poco tiempo los servicios de diseño a casi todo el país.

A partir del Centro de Diseño, surgen diversas asociaciones como:

- **CODIGRAM** (Colegio de Diseñadores Industriales y Gráficos de México A.C.) logrando eventos como el Interdesing 78/ México cuyo carácter fue internacional.
- **IMEE** (Instituto Mexicano del Envase y Embalaje).
- **IMAI** (Instituto Mexicano de Asistencia a la Industria)
- **LANFI** (Laboratorios Nacionales de Fomento Industrial)
- **FONACOT** (Fondo de Fomento y Garantía para el Consumo de los Trabajadores)
- **CENAPRO** (Centro Nacional para la Productividad)





Cartel para la 49va. conferencia internacional de diseño

Para 1978 el CODIGRAM participa en el XI Congreso Mundial del ICSID (Consejo Internacional de Sociedades de Diseño Industrial) cuya sede fue México siendo organizado por primera vez que un país latinoamericano, dándose como resultado una relación entre grupos de profesionales y escuelas de diseño de América Latina. En 1980 se establecen una serie de eventos promocionando diseño gráfico e industrial, incrementándose relaciones con el ICSID y el ICOGRADA (Consejo Internacional de Asociaciones de Diseño Gráfico).

A partir de 1982 el país pasa por un período de transición de un buen campo de trabajo y perspectivas excelentes a un panorama de desempleo y pocas oportunidades, provocando que algunos diseñadores malbaraten su trabajo, todo esto consecuencia de la crisis económica por la que atraviesa el país. Pero aún así el consejo directivo del CODIGRAM vinculan esfuerzos con algunos empresarios e instituciones gubernamentales para iniciar un nuevo tipo de relación con industriales que buscaban mejorar la proyección de sus productos, y así se continúa dando apoyo a los dos organismos promotores del diseño: LANFI y ALIMENTEC.

En diciembre del mismo año, se lleva a cabo el II Congreso Latinoamericano de la ALADI, con la participación de diseñadores mexicanos destacados presentando sus trabajos a ocho delegados de países de América Latina.

En 1983 tiene lugar el Primer Encuentro Nacional de Estudiantes de Diseño Industrial (ENEDI) en la ciudad de Guadalajara, donde ininterrumpidamente se ha venido realizando este evento cada año, reuniéndose profesores y alumnos tanto de diseño industrial como gráfico con el propósito de intercambiar experiencias, abrir un espacio de discusión entre profesores y alumnos y mostrar el avance del diseño tanto nacional como internacional.

En 1986, se elige el VI consejo directivo del CODIGRAM, bajo la dirección del D.I. Emilio Martínez de Velazco, él cual inicia las primeras publicaciones del colegio con temas como: las formas de trabajo para el diseñador, cálculos financieros para el cobro de los proyectos, etc.

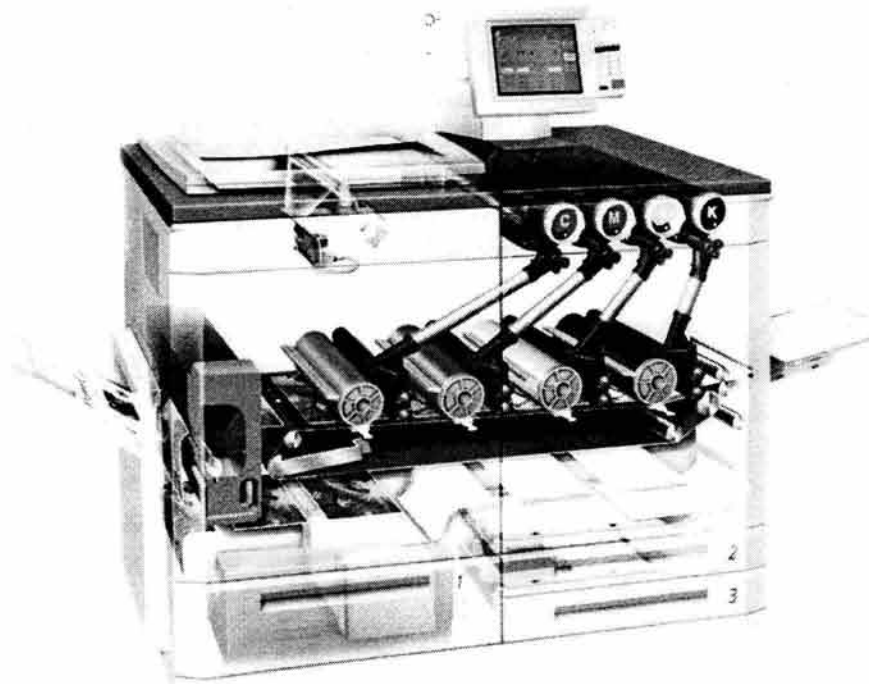
Y es para 1990 que el CODIGRAM organiza el Primer Congreso Nacional de Diseño Industrial y Gráfico así como la EXPO DISEÑO/MÉXICO '90 e inicia con planes para fundar un Centro Mexicano de Diseño, siendo todas estas muestras de las labores de los diseñadores mexicanos.



Diseño para la aerolínea:
Aeroméxico



Publicidad para la
disco «Club PM»



Es así como el diseño gráfico ha venido asumiendo su papel, revolucionando junto con los avances tecnológicos ya que estos le han permitido nuevas posibilidades en cuanto a técnicas de impresión, el uso de la computadora, la cual se ha convertido en una herramienta fundamental proporcionándole mayor rapidez, mejores presentaciones y trabajos de calidad, nuevas tendencias en diseños futuristas, etc., sin embargo la labor del diseñador gráfico contemporáneo se ha enfocado desde la Bauhaus, en lograr cualidades de bienestar y práctica con la manipulación e invención de nuevas formas.



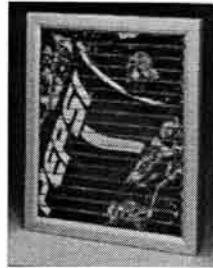
Diseño de páginas web para Chrysler y Quaker State



IDENTIDAD CORPORATIVA

La identidad corporativa es la manera de describir visualmente el carácter y las actividades que se realizan dentro de un negocio, empresa o compañía. Todas las especificaciones y aplicaciones se concentran en un manual para que la empresa pueda hacer uso adecuado de la imagen en sus aplicaciones.

La identidad esta fuertemente relacionada con la mercadotecnia, publicidad, relaciones públicas y con el desarrollo de recursos humanos; ayudando a dar un mejor aspecto.



ÁREAS
DEL
DISEÑO



DISEÑO PUBLICITARIO

El objetivo básico del uso del diseño publicitario consiste en ganarse la atención total del público consumidor, siendo que un diseño publicitario que no capte la atención del público no sirve y por lo tanto no cumple con su objetivo fundamental.

El diseño publicitario tiene básicamente tres funciones: hacer que llame la atención del público, que se entienda fácilmente y presentarlo con un estilo que favorezca al producto.



SEÑALIZACIÓN

Un sistema de señalización se encamina básicamente a dar una información visual al público, con la cual podrá fácilmente encontrar lugares, identificarlos y ahorrar tiempo.





DISEÑO DE AUDIOVISUAL

El diseño de audiovisual consiste en la planificación, preparación y uso de los recursos o materiales que implican la visión y el sonido con fines educativos.

Los medios que se pueden utilizar para la elaboración de un audiovisual es la televisión, las computadoras, videodiscos, transparencias, películas, entre otros.



DISEÑO DE ENVASE Y EMBALAJE

El envase es el objeto que transporta, conserva y protege al producto además de hacerle la vida más larga en el anaquel.

El embalaje es el contenedor utilizado para la distribución de mercancías, facilitando así mismo su calidad, color, aroma, sabor, apariencia, tipo y precio.

Para ambos casos el diseñador debe de conocer el manejo del color, textura, la superficie del terminado, así como tener en cuenta la investigación mercadológica donde se conocen aspectos del público consumidor como sexo, edad, gustos y/o preferencias, nivel socio-cultural, lugar de compras para realizar el diseño que valla de acuerdo al tipo de público ya que el consumidor aporta aproximadamente el 99% de lo que puede ser el diseño del envase o embalaje.



DISEÑO EDITORIAL

La realización del diseño editorial se basa en dar vida a un conjunto de imágenes y texto logrando una composición y manejo adecuado y agradable tomando en cuenta una serie de elementos que ayudarán a su realización.

Las retículas, tipografía, interlineado, imágenes, etc., son algunos de los elementos que ayudan a la elaboración de diferentes trabajos que van desde un simple folleto hasta la complejidad de edición de un libro.



CONCEPTO DE COMUNICACIÓN

La comunicación es un proceso de transmisión y recepción de ideas, información o mensajes. Es el resultado de la conjunción del desarrollo del lenguaje, los gestos, el lenguaje corporal y la escritura para dar un resultado bien intencionado obteniendo resultados óptimos.



La comunicación es prácticamente todo aquello que nos es transmitido ya sea por medio del lenguaje hablado o el visual. Las comunicaciones o mensajes visuales es todo lo que nuestros ojos pueden ver, son imágenes que nos dan información según nuestro contexto.



Estos mensajes visuales son parte de los medios de comunicación; ya que dichos medios influyen de forma sutil o decisiva en el público.

La comunicación lleva consigo información implícita que puede ser cultural, informativa, educativa, literaria, política, estética o publicitaria.

TIPOS DE COMUNICACIÓN

1.- INTRAPERSONAL

Aquella comunicación que se da consigo mismo no interviene nadie más, más que las ideas que tiene el individuo, el cual las descifra y toma sus propias decisiones.



medios
de
comunicación



2.-INTERPERSONAL

Intervienen dos personas buscando una retroalimentación.



3.- INTERGRUPAL

Es un mensaje transmitido de un emisor a uno varios grupos pequeños.



4.- COMUNICACIÓN DE MASAS

Es un tipo de información que se dirige a un público más grande, heterogéneo y anónimo.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los medios de comunicación se dividen dependiendo de la función que quieran desempeñar o la manera en que se va a enviar el mensaje. Se dividen en dos grupos de acuerdo al tipo de comunicación que emplean y la función que desempeñan, por ejemplo el telegrama, el teléfono, la carta pertenecen a la comunicación interpersonal, ya que únicamente mantienen contacto dos personas.

Y los medios de comunicación como el radio, la televisión, el periódico y las revistas entran dentro de la comunicación de masas ya que se están dirigiendo a un público más grande y generalizado.



Los mensajes enviados por los medios de comunicaciones pueden ser tanto visuales, como auditivos, escritos o impresos.

1.- Los mensajes visuales se transmiten en el cine, la televisión, los carteles, diapositivas ya que le estas mostrando al público el uso de imágenes.

2.- Los auditivos son aquellos que captamos por medio del oído y se relacionan con el habla y los sonidos, los medios de transmisión son la radio.

3.- Y los mensajes escritos o impresos tienen que ver con los libros, folletos, revistas, etc.



Como se ha venido mencionando el diseño editorial se basa en una serie de elementos los cuales cumplen una función específica que ayudan a componer u organizar alguna información de manera ágil para diferentes medios como los son libros, revistas entre otros.

Y como principal elemento para darle cuerpo a una información se encuentra:

FORMATO

Para la elección de un formato o tamaño de página adecuado hay que tomar en cuenta factores como la cantidad de información que se va a contener los artículos, como va a leerse, el tamaño óptimo de acuerdo a la economía, producción y distribución.

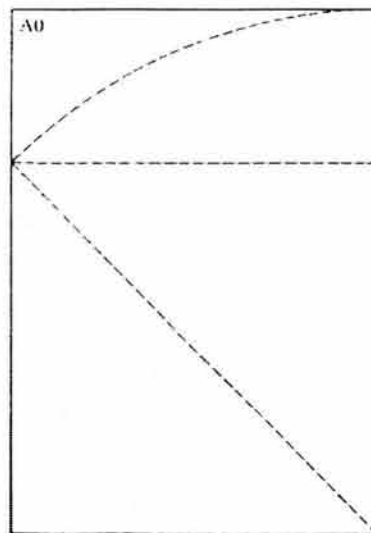
Antes la economía se veía afectada por que los pliegos de papel que se utilizaban no eran del tamaño ideal o al momento de llevar a imprimir tenían que ajustarlos a la prensa desperdiciando aproximadamente en un 15% del total del pliego, teniendo como consecuencia un aumento en el presupuesto ya que se tenían que comprar pliegos extras.

Ahora es más fácil unificar el tamaño que se quiera en los pliegos de papel ya que han sido medidos por tamaños de

hojas las cuales corresponden a varios formatos que mantienen una proporción. Los formatos más usuales son el tamaño carta y oficio.

Para la distribución de los formatos a tamaño carta son equivalentes a: un pliego de 57 x 87 cm caben dieciseis veces un formato media carta, ocho veces un formato carta, cuatro veces un doblecarta y dos veces un cuatro cartas.

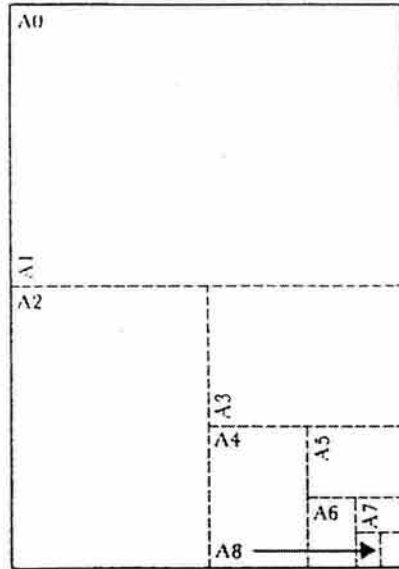
Para los formatos oficios su distribución es la siguiente: en un pliego de 70 x 95 cm caben dieciseis veces un formato medio oficio, ocho veces un oficio, cuatro veces un doble oficio y dos veces un formato cuatro oficios.



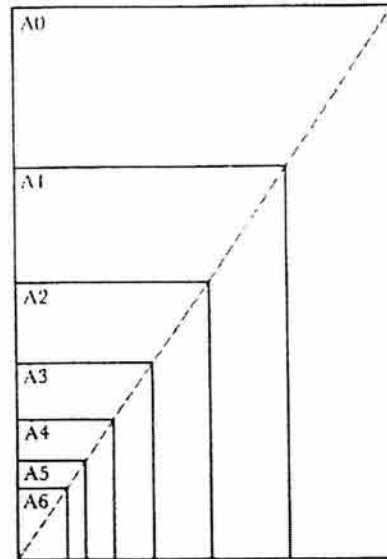
Formatos apropiados para evitar desperdicio de papel

diseño
editorial





Se puede apreciar como en los tamaños normalizados, cada uno es la mitad del anterior.



Es indispensable que el diseñador Gráfico conozca los tamaños, características y proporciones de los pliegos de papel y las hojas, esto con la finalidad de hacer una buena elección del formato tomando en cuenta el tamaño de la prensa donde se llevará a cabo la producción del trabajo.

RETÍCULAS

Las retículas son recursos que ayudan al equilibrio, a dar una estructura, a poder controlar el espacio de diseño de manera dinámica en carteles, folletos, volantes, libros, revistas, etc., con la finalidad de hacer buen uso de la disposición del texto, títulos, imágenes u otros recursos gráficos.

Las retículas pueden variar en cuanto al número de columnas que se deseen.

COLUMNAS

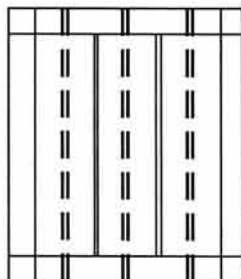
Son disposiciones ya sea en forma vertical u horizontal, en las cuales se alineará el texto, se colocan imágenes o elementos decorativos.

Pueden haber retículas de una simple columna las cuales se caracterizan por ser las más simples y llevar márgenes iguales en todos sus bordes.

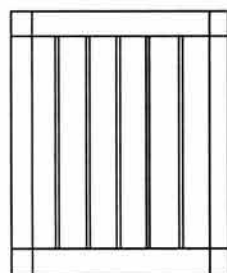
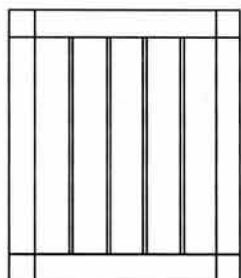
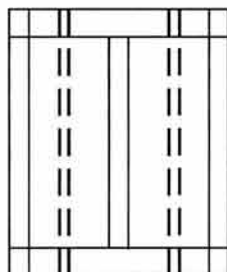
Existen también de dos a cuatro columnas las cuales ofrecen mayor flexibilidad ya que dos columnas se pueden subdividir hasta cuatro y hacer diversas composiciones utilizando todas las columnas o dejando algunas sin ocuparlas con texto y colocar imágenes o elementos decorativos. Generalmente las más utilizadas en los diseños de revistas, hojas informativas y material publicitario son las que van de tres a seis. Cuyo objetivo principal es captar la atención de lector por medio de una buena composición de página para que su finalmente dé como resultado la lectura del artículo por parte del público espectador.

De igual manera se puede hacer una combinación de columnas, por ejemplo en una página doble se podría llegar a

tener cinco columnas de un lado y ocho del otro. La combinación de columnas hace que se tenga una mejor disposición del espacio a utilizar brindando así mayor armonía en la composición.



Reticulas con dos y tres columnas con subdivisión cuatro y seis



Reticulas con cinco y seis columnas utilizadas generalmente en páginas dobles.

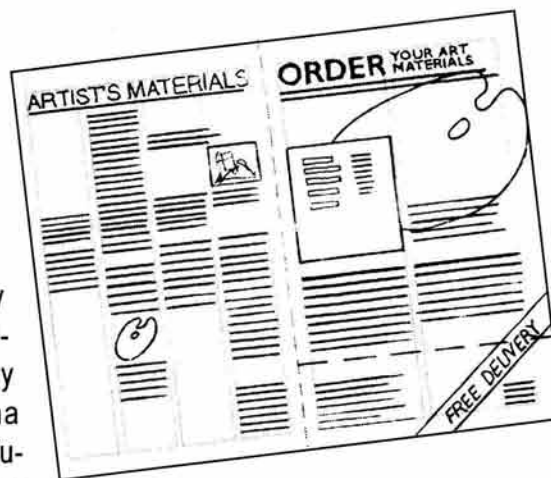
ANCHO DE COLUMNAS

Para seleccionar el ancho de columnas adecuado se debe de tomar en cuenta la lectura que realiza el ojo, ya que al emplear una columna muy pequeña ocasiona el rápido cansancio de la vista y una columna muy ancha provoca la pérdida o confusión del lector al pasar de un renglón a otro.

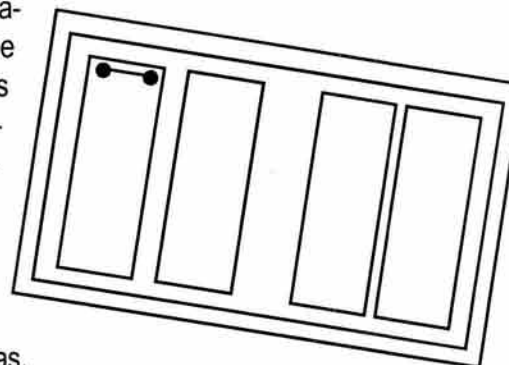
Es por eso que se debe de considerar que una línea de texto tenga ya sea sesenta y cinco golpes o de diez a doce palabras.

CALCULO TIPOGRÁFICO

Se le da el nombre de calculo tipográfico al espacio que ocupará el texto una vez seleccionado el número de columnas, la tipografía utilizada así como su tamaño. Para calcular adecuadamente este espacio se debe de contar el número de golpes que ocupa el ancho de la columna, enseguida multiplicarlo por el número de renglones que contiene la columna y el resultado sumarlo el número de veces que corresponda al número total de columnas.



Combinación de columnas en una página doble.



La comunicación visual tiene sus orígenes en el arte prehistórico

Justificación a la izquierda

La comunicación visual tiene sus orígenes en el arte prehistórico

Justificación a la derecha

La comunicación visual tiene sus orígenes en el arte prehistórico

Justificación centrado

La comunicación visual tiene sus orígenes en el arte prehistórico

Contorno o silueteado

COMPOSICIÓN DE TEXTO

Generalmente las composiciones de texto más utilizadas y las más comunes son alineación a la izquierda, alinea el párrafo con sangría a la izquierda; a la derecha, alinea el párrafo con sangría a la derecha; alineación centrada, centra el párrafo entre sangrías; en bloque, alinea el párrafo con las sangrías izquierda y derecha; contorno de figura o silueteado, centra el párrafo entre las sangrías y contorno de la figura o silueteado y justificación total.

INDICACIONES PARA UN TEXTO

Primero se debe de seleccionar el tipo con el que se va a trabajar, seleccionar de igual manera el puntaje al igual que la interlinea, que tipo de ancho de columna o columnas tendrá así como el estilo del justificado, si se van a emplear sangrías, solo altas, solo bajas o ambas, seleccionar si lleva o no capitulares y de que manera se manejará.

Tomando cuenta estas indicaciones se pasa a lo siguiente, el o los tamaños adecuados para textos grandes van de 11 y 12 puntos, el ancho de línea que se recomienda es de 18 a 24 picas (10 a 12 palabras por línea) ya que será más legible. Al utilizar una tipografía solo en altas nos arriesgamos a perder legibilidad y ve-

locidad en la lectura de aproximadamente 15%, las sagrías deben de ser notorias, nunca más de tres espacios.

LEGIBILIDAD

Para seleccionar la tipografía adecuada a emplear en un texto se debe de hacer un estudio de legibilidad ya que está se empleará en toda la mancha tipográfica además de que las personas leen grupos de textos a la vez.

Las diferentes clases de tipos dan efectos diferentes en la composición de la página, un texto compuesto todo en mayúsculas no es legible; se puede emplear pero en bloques de textos pequeños y con una interlinea separada al igual al emplear tipos de palo seco.



Se recomienda básicamente para la mancha tipográfica que sean fuentes de un peso regular o medio ya que el utilizar bold o itálicas producen una dificultad o cansancio en la lectura. Para un texto de lectura normal se recomienda una medida entre nueve y doce puntos, ya que al emplear un tamaño muy grande no nos permitiría conocer algunas palabras y un tamaño muy pequeño nos dificultaría la lectura.

En un texto se puede llegar a confundir en dado caso la visibilidad y legibilidad; la visibilidad se refiere a la claridad que nos presenta el tipo elegido, que cada carácter esté bien definido y se pueda identificar claramente y la legibilidad es la clase de tipo que se emplea que nos proporciona una lectura adecuada en textos que son muy largos y cuyo objetivo es brindar una lectura eficaz.

TIPOGRAFÍA

La clasificación de los tipos se determina por las formas y características de las letras, estas pueden ser de palo seco, decorativas u ornamentales, serif y caligráficas.

De palo seco son aquellas tipos que no presentan patines y su trazo es simple, uniforme y limpio. Utilizadas en textos largos, títulos, logotipos, carteles ya que es

muy legible. Nos denotan un aspecto limpio, moderno y funcional, además de que la mayoría de las ocasiones son utilizados para los mensajes subliminales.

Las decorativas u ornamentales nos dan apariencia de suavidad y delicadeza y la mayoría de las veces son utilizadas para títulos, subtítulos o marcar alguna cosa es por eso que se deben de emplear con moderación, pues no son muy legibles.

Tipos serif son aquellas que presentan terminaciones en patines y estos pueden ser ovalados, rectangulares, delgados, curvos o puntiagudos, tienen un contraste de trazos gruesos y delgados. Utilizados para textos largo, títulos, subtítulos o simplemente para resaltar algo.

**TOP
TEN
RESORTS**

**TOP
TEN
RESORTS**

*Mama
Mia*

METROPOLITAN
Opera

GARFIELD PARK CONSERVATORY

*Pink
Flamingo*
FLOWER SHOW



aldklkdsdfñ
sapofporiol
ksjfkjoeru

**aldklkdsdfñ
sapofporiol
ksjfkjoeru**

aldklkdsdfñ
sapofporiol
ksjfkjoeru

aldklkds
sapofpor
ksjfkjoeru

aldklkdsd
sapofpori
ksjfkjoeru

aldklkdsdfñ
sapofporiol
ksjfkjoeru

Las caligráficas nos recuerdan la escritura manual, las letras se conectan unas con otras y normalmente son inclinadas o itálicas. Nos denotan suavidad, antigüedad, delicadeza y elegancia.

Así también se les puede clasificar por su peso, proporción e inclinación.

El peso es dado por el espesor de los trazos, light, medium, bold y extrabold.

La proporción se determina a partir de como son las características de la letra, normal, condensada o extendida.

La inclinación es cuando una tipografía está inclinada hacia la derecha denominandose itálica, esta inclinación le da ritmo y agilidad a la lectura o bien sirve para darle contraste a algunas palabras o renglones en párrafos.

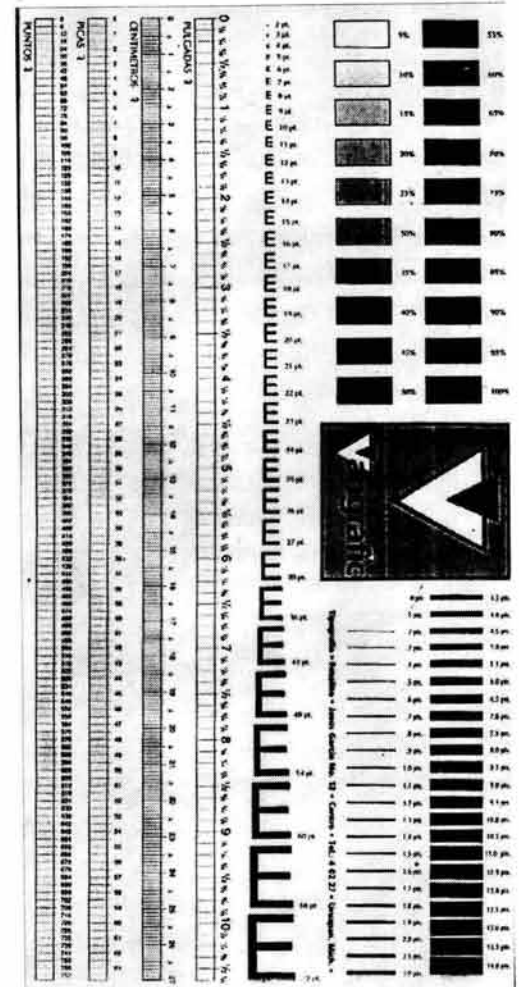
UNIDADES DE MEDICIÓN

La tipografía utiliza ciertas unidades de medición como los son: el tipómetro, el interlineado y los ya antes mencionados cálculo tipográfico y la composición del texto.

Los sistemas más comunes para medir tipos es el de puntos, que se divide en dos unidades: el punto, la pica o cuadratín, en el

cual 12 puntos son igual a un cuadratín y seis cuadratines son igual a dos punto cinco centímetros o una pulgada.

Los puntos se usan generalmente para medir los tipos y los cuadratines para la longitud de la línea de impresión.



INTERLINEADO

Es el espacio utilizado de manera vertical entre las líneas de texto el cual se mide en puntos y casi siempre es de dos puntos menores a la medida de la tipografía empleada en el texto, se marca 8/10, 10/12, 12/14, etc. Al emplear una tipografía que contenga rasgos muy pesados se debe de ampliar la interlínea para disminuir tensión. Y al emplear una tipografía con rasgos muy delgados se debe de cerrar la interlínea para que no se vean muchos espacios en blanco y desintegrado.

Se debe de tomar en cuenta el diseño que se le quiera dar a la página y la estética, mientras un interlineado se vea más agradable y se vea bien invita a la lectura.

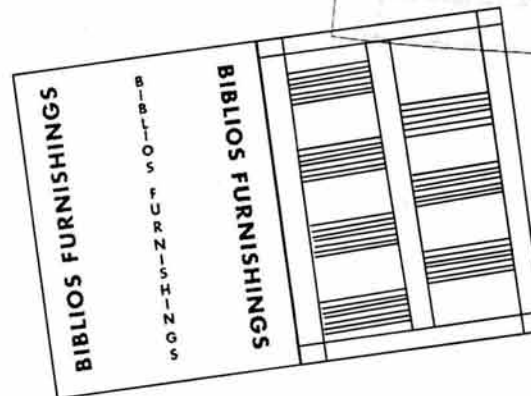
TÍTULOS

Se debe de hacer una jerarquización al momento de aplicar todo un texto en una página, ya que hay que diferenciar dando mayor importancias a títulos, después subtítulos y por ultimo a la mancha tipográfica. Esto se hace con la finalidad de que no haya competencia, generalmente se utilizan tipografías en bold o itálicas.

La efectividad de un título depende del tratado que se le dé, expresando el contenido del texto o el estilo que lleva, se



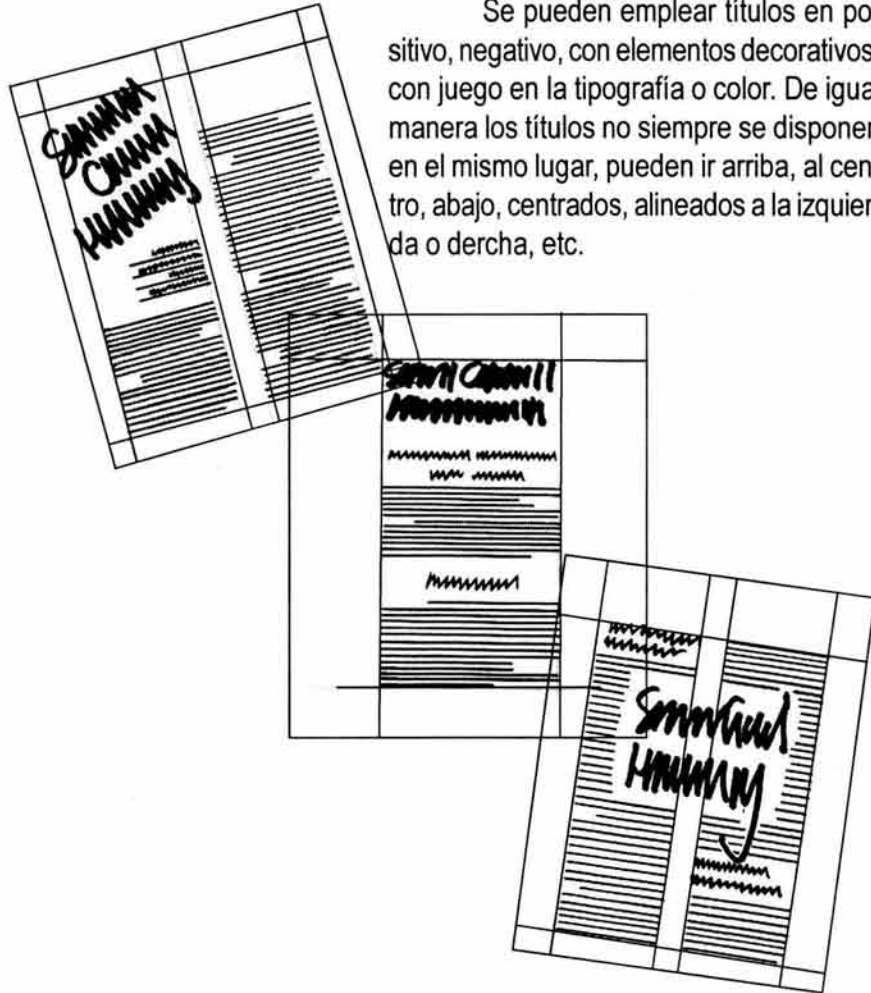
En un texto se pueden emplear diferentes interlineados





usan tipografías diferentes en títulos de la utilizada en la mancha tipográfica. Se pueden llegar a utilizar títulos escalonados cuando las columnas son estrechas sin perder la uniformidad, ya que esta permitirá que el lector interprete correctamente la jerarquía de la información.

Se pueden emplear títulos en positivo, negativo, con elementos decorativos, con juego en la tipografía o color. De igual manera los títulos no siempre se disponen en el mismo lugar, pueden ir arriba, al centro, abajo, centrados, alineados a la izquierda o dercha, etc.



IMÁGENES

Las imágenes se emplean para romper con la monotonía de la mancha tipográfica, pueden ser informativas o decorativas o ambas a la vez. La ubicación de las imágenes se puede disponer en cualquier forma para lograr un empleo más agradable en la composición. Las imágenes pueden usarse para comunicar una idea compleja o simplemente para decorar. Se usan varios tipos de imágenes dependiendo del género de la revista o el artículo al que se le quiera dar énfasis usando las mismas. Algunas de ellas con la caricatura, estilización y generalmente las más usadas son la ilustración y la fotografía, ya que cada una resalta sus características captando la atención del lector.



*Ilustración

A llegado a ser utilizada en el diseño contemporáneo de revistas. Presenta la interpretación que le da el artista que las elabora. Generalmente es utilizada en aspectos narrativos ya que evoca lejanía en el tiempo. Sirven al mismo tiempo para informar, llamar la atención o para ambas cosas, son frecuentemente utilizadas además de las revistas, en carteles, libros y folletos. Las imágenes pueden clasificarse en tipos, por ejemplo, las hay informativas, indican un acontecimiento o lo registran; imágenes estádis- ticas; técnicas, este tipo de información representándola con gráficas o diagramas ilustrados.

Las ilustraciones cumplen funciones como explicar instrucciones, llamar la atención, explicar conceptos, informar sobre el aspecto de un lugar, una persona, acto o acontecimiento.





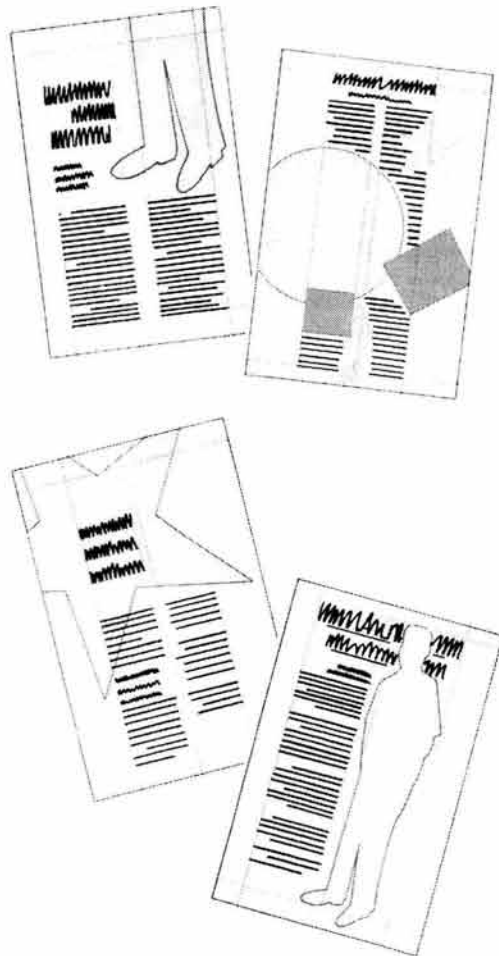
*Fotografía

Es usada en mayor medida que la ilustración ya que transmite de una manera más realista el mensaje.

Para seleccionar una fotografía hay que tomar en cuenta el contenido donde se incluirá, el estilo que debe de llevar y sobre todo que transmita vivamente lo que se pretende. Las posturas, las personas, la ropa, las expresiones, la edad, comunicación de sensaciones y ambientes son algunas de las cosas que hay que considerar al momento de escoger una fotografía para ser publicada en algún artículo.

ELEMENTOS GRÁFICOS

Se le da el nombre de elementos gráficos a placas, recuadros, adornos, los cuales tienen la finalidad de decorar, hacer resaltar la información, separar, enfatizar o simplemente conducir la mirada del lector de una página a otra.



FOLIOS

Los folios son los números que se registran en cada página, colocándose en lugar visible pero que no compita ni le de mayor importancia que el resto de la página.



Disposición de folios justificado a la derecha, arriba al centro y al centro la página.

PIE DE FOTO

Texto de tamaño pequeño que se acomoda generalmente al lado o debajo de alguna imagen conteniendo cierta información referente a la fotografía o ilustración con datos del artista realizador o simplemente con algún complemento del texto.

Disposición de pies de foto.



El paisaje luce vistoso de un día a Isla Contoy, pintado en yates que surcan las aguas del Caribe y en sencillos edificios procedentes del mundo de los Mayas y Puerto Juárez.

La mayor parte del año el verde vegetal abaraca arbores, cipreses azules y torqueras. La isla cuenta con un centenar de especies de plantas, donde los manglares constituyen un 70%, las palmeras 20%, la duna costera y la selva lujosa ocupan el 10% restante, para dar un gran atractivo estético a su topografía casi plana, misma que sólo presenta una cordillera de dunas con altura máxima de 12m en el sur este. La costa oriente posee aisladas playas arenosas y un dominante sustrato rocoso bañado por las aguas agitadas del mar abierto, en la costa oeste todo es tranquilidad, pues luce extensos playas de arena blanca y fina y aguas placidas como un espejo embotado.

Su atractivo ecológico

Existen siete lagunas como Puerto Viejo, Patarrera Central y Laguna Norte con aguas cálidas verdosas ricas en nutrientes y materia orgánica, debido a los manglares que las circundan, los desechos aportados por las aves que anidan en sus orillas, es una zona de reproducción del cormorán,

Como Reserva Especial de la Biosfera, Isla Contoy está considerada como el área protegida de aves marinas más importante en el Caribe mexicano.

41
© 1994

Rebeldes con velo

era extraño; lo increíble era que lo apoyara el bando izquierdista de la coalición revolucionaria. Tradicionalmente, los izquierdistas se inclinaban por defender los derechos de las mujeres, pero al final su mentalidad totalitaria asimiló mejor las estrictas reglas promovidas por el clero reaccionario que las ideas pluralistas del movimiento feminista. Así que cuando Jomeini inició su campaña contra las mujeres, contó con pleno apoyo de ese bando.

CON TODO, muchas mujeres no estaban dispuestas a dejarse doblegar. Un nevoso día de marzo de 1979, miles de mujeres enardecidas atestaron una de las amplias avenidas de Teherán para expresar su repudio a la intención de Jomeini de hacerlas invisibles.

Unos días antes, el ayatolá había abrogado la Ley de Protección Familiar, que desde 1967 permitía a las mujeres trabajar fuera de casa y les otorgaba más derechos en el matrimonio. Jomeini la sustituyó por la *sharia*, la ley tradicional del islam.

Ese golpe hizo retroceder a Irán casi 100 años. La edad legal a la que las mujeres pueden consentir en tener relaciones sexuales cambió de 18 a 9 años. En los tribunales, el testimonio de dos mujeres no tiene más peso que el de un hombre. Jomeini reimpuso también el uso del velo, sin el cual las mujeres no pueden salir a trabajar.

En contraste con la deprimente imagen actual de las mujeres iraníes



Existencia sin vaivones—Aun en los sitios de recreo, las mujeres iraníes resienten la opresión.

—unas anodinas figuras vestidas de negro—, las manifestantes de aquel día de marzo de 1979 llevaban vivos atuendos rojos y azules, como si hubieran tenido la clara intención de hacerse notar.

A ese acto de repudio siguieron más protestas que obligaron al ayatolá a dar marcha atrás temporalmente. Sin embargo, sus policías siguieron atacando a las mujeres que se presentaban en público sin velo; hubo algunas a las que les arrojaron ácido. En 1980 el régimen hizo obligatorio el uso del velo en las oficinas gubernamentales, y más tarde

41

BLANCOS

Los espacios en blanco se deben utilizar en una página para darle efecto de limpieza y aire a la mancha tipográfica, ayudan a la facilidad de lectura, generan una cierta atracción y evitan que se junten imágenes con texto.

When you're facing a terminal illness, money can make all the difference in the world.

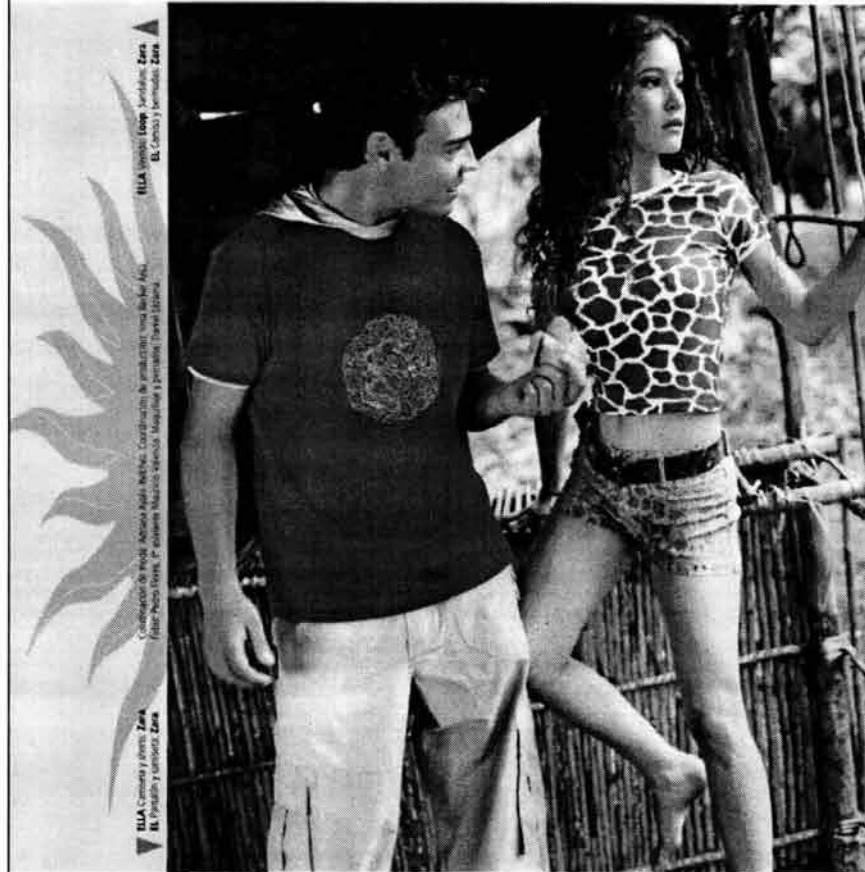
Blancos

The Netherlands. We Speak Your Language.

Blancos

Blancos

Las dos prendas más populares este verano son: para ellas, los vestiditos 3/4 súper funcionales y que serán tan formales como sea el estampado de la tela; y para ellos, las camisetas estilo guayabera que pueden combinarse con bermudas, jeans anchos y rectos, o pantalones caqui.



Safa muy Gotcha

El caqui es simplemente la mezclilla del 2000 porque combina con absolutamente todo. Y puede ser casual o un poco más informal según las prendas y estampados a combinar. Ponte en forma, pues los minishorts están en su apogeo y no sólo para la playa, también para la ciudad.



La disposición de blancos generan diseños más limpios

PAPEL

Es importante para el diseñador tener que conocer todo lo referente a papeles ya que es sumamente importante la presentación que se le quiera dar a una publicación y así cumpla satisfactoriamente su función.

Hay factores que se deben de tomar en cuenta al momento de la elección del papel por ejemplo la función, el uso, el público al que se dirige la publicación, el tipo de material gráfico que se va a imprimir, su durabilidad y apariencia y sobre todo el método de impresión adecuado para la reproducción.

El papel se clasifica de acuerdo a su peso, tamaño y gramaje y entre los

mas usados para la reproducción de medios impresos se encuentran:

1.- Papel prensa

Se utiliza para periódicos, revistas baratas y ediciones en rústica.

2.- Papel de pasta mecánica

Utilizado para acabados, folletos y revistas baratas.

3.- Papel de pasta química

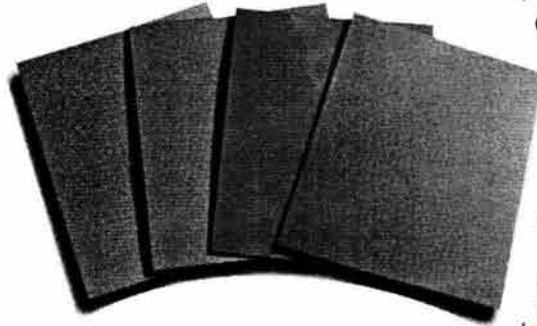
Conocido como lustrolito, presenta como características resistencia y su color es blanco, se utiliza para imprimir agendas, papeles de oficina, papeles de bonos.

4.- Papel Kraft

Rigido y pesado, usado en gran variedad de acabados para cubiertas de revistas, libro, catálogos.

5.- Papel offset

Tiene diferentes pesos y acabados, sirve para todo tipo de material de lectura exceptuando revistas y periódicos.



CONCEPTO DE REVISTA

Es una publicación periódica generalmente en forma de cuaderno que presenta escritos sobre varias materias o sobre una sola, las cuales se hacen acompañar por caricaturas, estilizaciones, ilustraciones o fotografía para comunicar una idea compleja, informar, llamar la atención del lector o simplemente para decorar.

HISTORIA

La historia del diseño de revistas es la lucha por apartarse de la tipografía tradicional de libros y diarios. Las primeras revistas fueron periódicos literarios o políticos, publicados exclusivamente para los ricos con una difusión muy reducida gracias a su elevado precio.

Mientras que en Europa entre los siglos XVI y XVII un grupo de obreros trabajaban en la invención de un nuevo tipo de revista que sería distribuida mediante la red del ferrocarril. La primera ola sostenida en cuanto edición de revistas populares la proporcionaron las revistas semanales ilustradas. Su éxito se debió gracias al crecimiento de movimientos democráticos y avances técnicos de la imprenta, los cuales fueron haciendo posible su producción además de que proporcionaron más recursos a la ilustración.

Las revistas ilustradas proporcionaron un nuevo servicio semanal de noticias, empezaron a surgir en muchas ciudades europeas como: París "L'illustration"; "Die Illustrierte Zeitung" en Leipzig; "Fliegende Blätter" y "Kladoleradatsch" en Alemania, entre los años 1843 y 1849. Siendo hasta 1850 que aparecen en Estados Unidos las revistas "Frank", "Leslie's", "Illustrated News Paper" y "Harper's Weekly", siendo las antecesoras de "Life", "Paris Match" y "Picture Post".



Portada para la revista
LESLIE'S WEEKLY

historia
de la
revista

El grabado, que era utilizado junto con la impresión tipográfica se convirtió en el método principal para reproducir revistas en color manteniéndose hasta 1960 ya que sería reemplazado posteriormente por la impresión litográfica offset a cuatro colores.

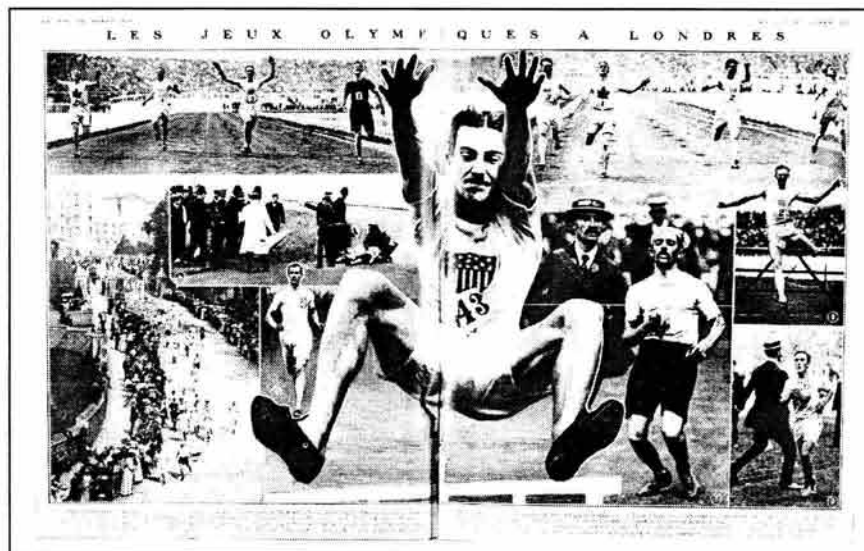
En la primera década del siglo XX empezaron evidencias en cuanto a nuevas formas de composición de páginas en editoriales comerciales, siendo la revista "La Vie au Air" precursora del diseño moderno. Sus características se basaban en utilizar el fotomontaje, secuencias de fotografías alineadas, recorres e inserciones de fotografía.

El diseño de revistas se transformó con el Movimiento Moderno. La revista moderna tenía su nacimiento gracias a la invención de la reproducción de la fotografía y la automatización de la imprenta, así el diseño de revistas contemporáneo evolucionó en gran medida, el formato moderno, los elementos gráficos y escritos se refinaron aplicándose en las revistas populares.

La revista se distinguía del libro por su portada ya que es flexible y frágil; los títulos se parecían a los encabezados de los capítulos; la disposición de la tipografía era simétrica; el



Una de las primeras portadas para Cosmopolitan.



Fotomontajes utilizados para la revista «La Vie au Air»

VOGUE

1996
JANUARY
\$12.00
100 PAGES

INEDITE

TENDENZE:

NERO E BRONZO

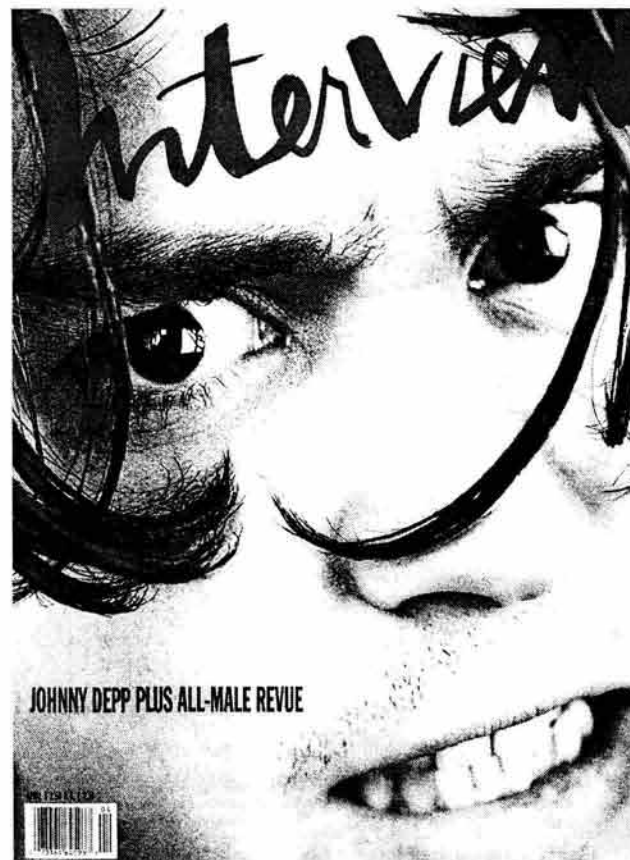
MODA ZOO

SEXY-ESPLOSIVO

STILE TANGERI



texto se desarrollaba de arriba hacia abajo de columnas sencillas o dobles y las ilustraciones se colocaban ocupando la página entera opuesta al texto, o en algunas veces unidas a él cuando la tipografía se ponía rodeando las láminas. Las portadas eran más expresivas ya que mostraban fotográficamente el concepto central de la revista, se comenzó con el empleo del cuerpo humano ya fuera de forma completa o simplemente rostros.

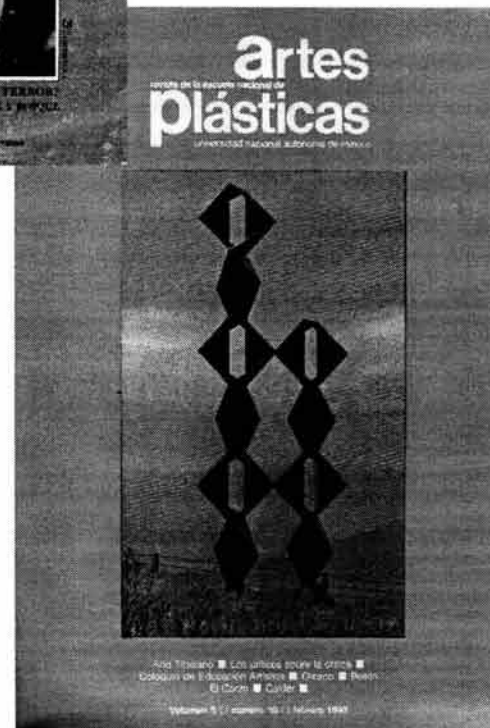
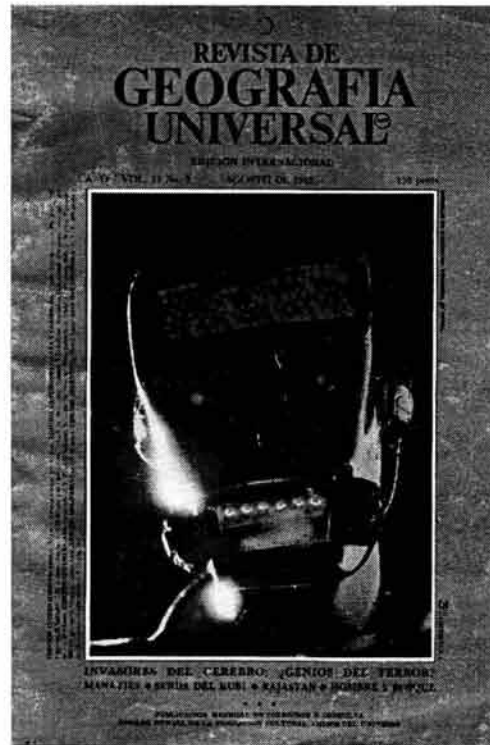


Portadas de finales del siglo XX en donde se puede observar el cambio radical en cuanto a su presentación

A finales de los años veinte, algunos directores de arte comerciales acabaron con el conservadorismo artesanal y aportaron diseño a la elaboración de revistas.

A lo largo de todo éste siglo, la actividad de elaboración de revistas se fue consolidando a lo largo de todo el mundo, actualmente uno de los países que más diversidad en cuanto a éstas tiene es Japón, existen varios millones de distintos estilos. Con la llegada de la televisión, el aumento en los costos de impresión, el papel y la distribución muchas revistas fracasaron solo algunas especializadas de calidad como la National Geographic han mantenido sus ventas apesar del clima de reducción del mercado.

Se pueden encontrar en el mercado una diversidad de revistas las hay especializadas en la mujer como lo es «Cosmopolitan», «ELLE», «Vogue» entre otras, o para saciar la curiosidad de algunos se han creado revistas científicas o de temas pseudocientíficos explicando de modo conciso y gráfico los últimos desarrollos en distintas disciplinas, entre las más vendidas se encuentran «Muy Interesante» y «Quo». Otro de los sectores en que más revistas se venden es referente a la informatica gracias a la extensión de computadoras, redes informaticas telefónicas y la internet, su demanda a crecido





espectacularmente ya que hay mucho público que se encuentra desorientado por el rápido avance sobre la tecnología. Entre las revistas que podemos encontrar esta la PC Magazine, PC World, PC Mania o Súper PC. Pero así como incursionan en campos científicos también hay revistas musicales, guías televisivas, automovilísticas, dedicadas al arte y la cultura, arquitectura y diseño, taurinas, incluso hay publicaciones sensacionalistas que van dirigidas a un público general tratando temas de situaciones inexplicables, asesinatos, etc. Llegando a hacer aproximadamente una tirada más de un millón de ejemplares, tal es el caso de la revista Alarma.



Portadas de las revistas Quo y Cosmopolitan

Existe una gran variedad de revistas dependiendo de su periodicidad ya sean semanales, quincenales, mensuales, bimensuales, anuales, etc., pero gracias a su contenido y diferentes características atraen a diferentes públicos de igual manera de diferentes clases sociales, nivel cultural, social o que se interesen por algo en específico, es por eso que se clasifican en:

1.- REVISTAS GRÁFICAS:

Dependiendo de su tema los textos son ilustrados.



Páginas de la revista gráfica «Animal House»



2.- REVISTA ILUSTRADA:

Es aquella publicación cuyo contenido que es puramente gráfico ya sean de fotografías, ilustraciones, caricaturas, etc.



3.- REVISTA DE INFORMACIÓN GENERAL:

Publicación que su contenido es de información, reportajes, comentarios, hechos o temas de actualidad públicos dirigido a un público no determinado.

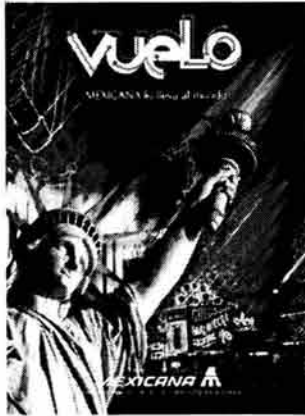
4.- REVISTA MÚSICAL:

Trata temas de carácter musical como obras teatrales, instrumentos, música, etc.



tipos de
revista





5.- REVISTA DE NEGOCIOS:

Dirigida al público del sector industrial, de servicios y empresarial, cuya información es referente a los negocios.



6.- REVISTAS ESPECIALIZADAS:

Publicaciones que tratan de un tema específico como economía, geografía, sociales, etc.



7.- REVISTAS TÉCNICAS:

Son aquellas donde se describen materiales, máquinas, procedimientos como dibujo técnico, arquitectura, diseño.



Kellogg's

Maizoro

ADCEBRA
LA REVISTA MEXICANA DE MERCADOTECNIA, PUBLICIDAD Y COMUNICACION

Edición Especial
ERES

vuelo

Y considerando que es de vital importancia el impacto que debe de tener la portada de una revista para su público consumidor, es necesario que aunado a ese impacto visual referente a la imagen también tenga la realización de un buen manejo tipográfico, ya que el público identificará con más rapidez ante una gran variedad de revistas la que le sea de su interés, lográndolo por medio de «algo» que la haga reconocible, ya sea la fotografía o ilustración utilizada en la portada o el empleo de un buen manejo tipográfico.

TIPOGRAFÍA CREATIVA

Se le da el nombre de tipografía creativa a manejar o tratar adecuadamente la tipografía. Para dar como resultado una o varias palabras representando un nombre que se unen para cumplir con la función de identificar a una empresa, organización, producto o servicio. Y para su buena realización el diseñador

gráfico debe de ser sensible a las normas culturales para no adoptar estilos que son exactamente igual a los de todo el mundo.

Por lo tanto para el manejo de una tipografía que identifique a una revista se debe de tomar en cuenta principalmente su identidad desprendiéndose el uso del color, la utilización de plecas, el nombre, sólo iniciales, o alguna cosa que la identifique como tal expresando el carácter de la revista. Así el diseñador debe de ser creativo, investigador y estratégico para poder representar y transmitir la público una imagen adecuada de la revista.

Así un manejo adecuado de tipografía transmite un mensaje inequívoco y directo a su público consumidor, utilizando sólo el nombre con manejo tipográfico agradable, estético y funcional. Más sin embargo éstos son funcionales cuando el nombre es relativamente corto, fácil de utilizar, adaptable y abstracto.

URANIA
REGISTROS • PATENTES • MARCAS • DERECHOS DE AUTOR • TECNOLOGÍA
Enero-Abril • 1998 • 10

eres **niños**

Se pueden utilizar elementos extras que ayudan a formar un manejo más agradable usando algunos símbolos visuales, esto es en un círculo, óvalo, cuadro, etc. o usar diferentes tipografías, por ejemplo una de palo seco con una cursiva.

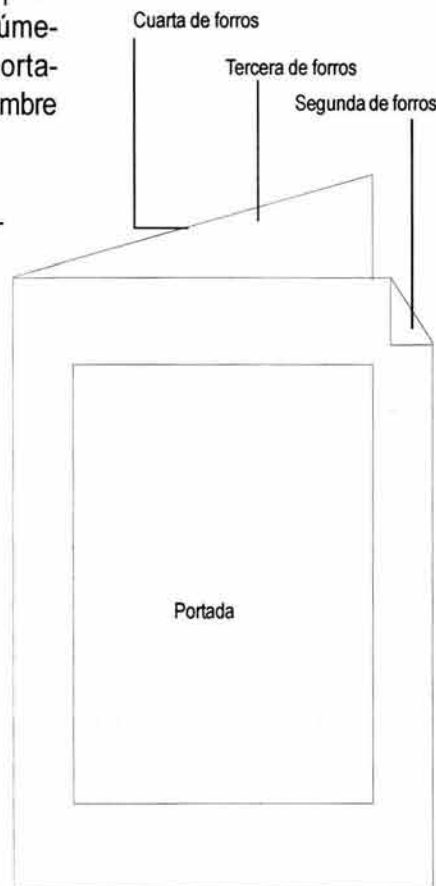


PÁGINAS DE FORROS

Básicamente son cuatro páginas de forros y cada una cumple con una función. Generalmente los forros en una revista están destinados a la publicidad, se le considera la parte más importante ya que en ocasiones es usada como segunda portada en ediciones especiales o revistas especializadas; esta página se vende completa y por lo general se usa para la publicidad se emplean el mismo número de tintas que se utilizan para la portada y se le conoce también con el nombre de cuarta de forro o contraportada.

La segunda de forros es punto de interés para los publicistas. Al abrir una revista la primera página que se ve es la página del índice por lo tanto la segunda de forros es de un papel más grueso a las páginas interiores lo que hace que haya una separación del resto de la paginación.

La tercera de forros es de igual importancia para los publicistas como la segunda ya que en ocasiones las personas hojean las revistas de atrás hacia delante y lo primero que ven es la tercera de forros por lo tanto se ve este anuncio primero que los interiores.



la publicación se les reduzca el costo de producción además de que las agencias que crean las revistas están constantemente planificando, creando y produciendo anuncios para sus clientes sin que éstos tengan que recurrir a agentes comerciales para vender y mientras más dinero se invierta en anuncios publicitarios por parte del cliente sus ventas pueden aumentar obteniendo beneficios tanto ellos como los editores de las revistas.



Contraportada de revista

LOMO

Es el canto, la parte contraria al corte de las hojas ya sea de un libro o revista en el que aparecen algunos datos como el nombre del autor,

número de volumen, la editorial, la fecha, nombre o título del libro o revista, así como en ocasiones el tema a tratar (en libros) o en su defecto el título del artículo principal en la revista.

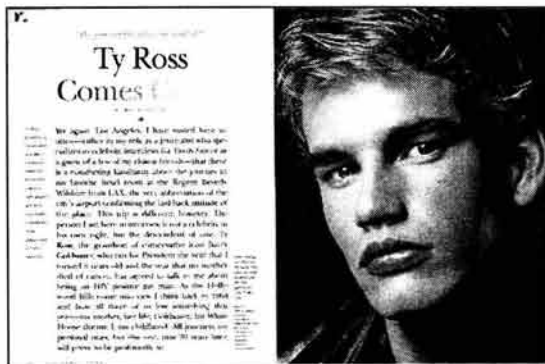
PÁGINAS INTERIORES

Para brindar una uniformidad que lleve el mismo estilo en toda la producción de la producción de la revista es necesario antes establecer el tipo de retícula que se va a utilizar así mismo el número de columnas, la tipografía a utilizar y el puntaje, el tipo de letra y tamaño para los pies de página así como elementos decorativos, folios y el tipo de justificado que se va a ocupar para la mancha tipográfica.

Let Your True Voice Be Heard.

AT&T True USA Savings

AT&T True Rewards



Una revista con una buena edición se puede conocer con sólo hojearla rápidamente ya que se puede identificar por la forma en la que se maneja la tipografía, los folios o los titulares en sí toda la composición de las páginas.

SECCIONES

Se clasifican en dos tipos las temporales y las fijas.

Las secciones temporales son aquellas que varían en cada número de la edición, generalmente son dedicadas a ciertas temporadas como navidad, primavera, patrióticas, religiosas, etc.

El tiempo es oro
Envíos rápidos y seguros

¿Durante las últimas semanas el servicio de mensajería, paquetes y carga ha experimentado un crecimiento impresionante, cada vez es más el número de personas que recurre a este tipo de servicios por su **eficiencia y seguridad.**

Mensajería y Paquetes

El servicio de mensajería y paquetes es el más utilizado por los usuarios de los servicios de mensajería y paquetes. Este servicio ofrece un alto nivel de seguridad y rapidez en los envíos, lo que lo convierte en una opción ideal para el envío de documentos, paquetes pequeños y mercancías de alto valor.

Paquetes y Paquetes

El servicio de paquetes es el más utilizado por los usuarios de los servicios de mensajería y paquetes. Este servicio ofrece un alto nivel de seguridad y rapidez en los envíos, lo que lo convierte en una opción ideal para el envío de mercancías de alto valor.

Paquetes y Paquetes

El servicio de paquetes es el más utilizado por los usuarios de los servicios de mensajería y paquetes. Este servicio ofrece un alto nivel de seguridad y rapidez en los envíos, lo que lo convierte en una opción ideal para el envío de mercancías de alto valor.

El ejercicio...
después de los cuarenta

¿Desde cuándo a hacer ejercicio después de los 40? ¡Después de ahora! ¿Por qué? Porque el ejercicio es una de las mejores maneras de mantenerse saludable y activo. Aquí le damos algunos consejos de los expertos que puede seguir para obtener los mejores resultados.

Decisión correcta

El ejercicio es una de las mejores maneras de mantenerse saludable y activo. Aquí le damos algunos consejos de los expertos que puede seguir para obtener los mejores resultados.

Decisión correcta

El ejercicio es una de las mejores maneras de mantenerse saludable y activo. Aquí le damos algunos consejos de los expertos que puede seguir para obtener los mejores resultados.

Las secciones fijas son las que en cada una de las publicaciones son expuestas al público.

ANUNCIOS

Las páginas generalmente usadas en una revista para la publicidad son las derechas ya que la vista del lector siempre es de derecha a izquierda además de ser la página que más vende.

Contienen información que se someterá a una jerarquía, resaltando lo que se le tenga que dar más importancia.

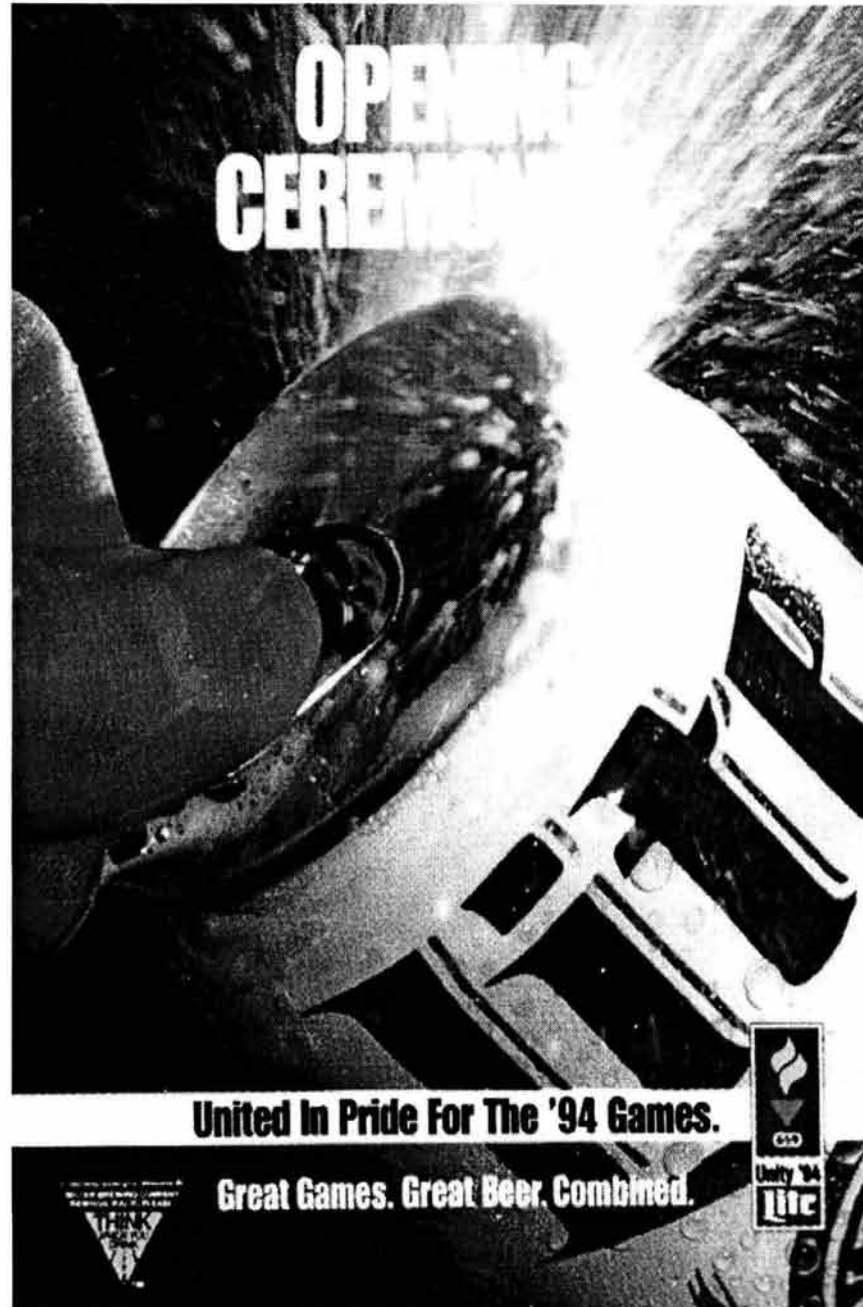
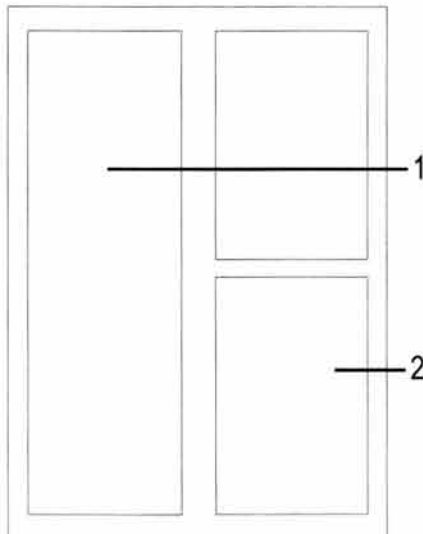


Los anuncios diseñados en revistas tienen una permanencia de un año a más tiempo esto es gracias a su buen diseño y calidad comunicativa.

Para que se publiquen anuncios en una revista se debe de considerar el método de impresión de la revista así como los procedimientos mecánicos que utiliza.

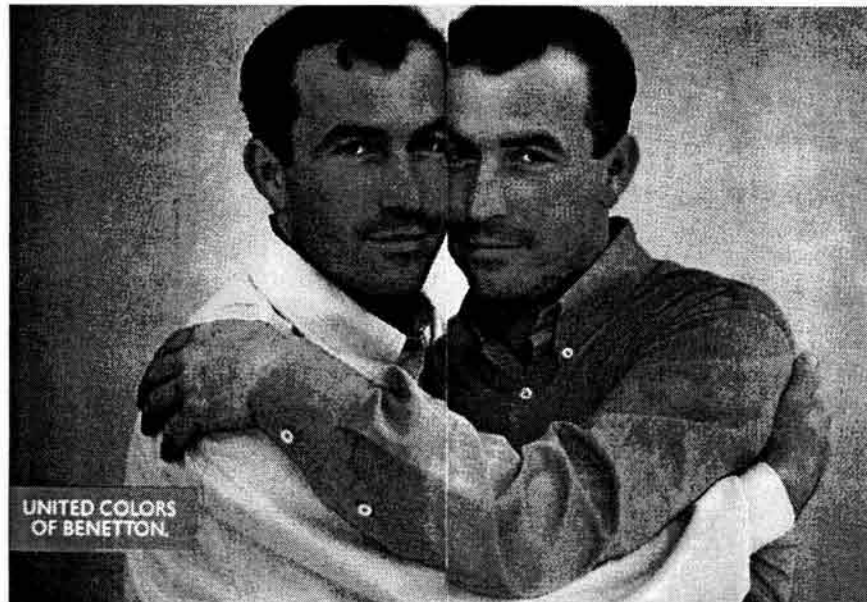
Las revistas por lo general tienen destinado un cierto número de páginas para los anuncios o algunas veces son intercalados entre los artículos. Se les clasifica en diferentes tamaños para su publicación en una página:

- 1.- Media plana horizontal o vertical
- 2.- Cuarto de plana

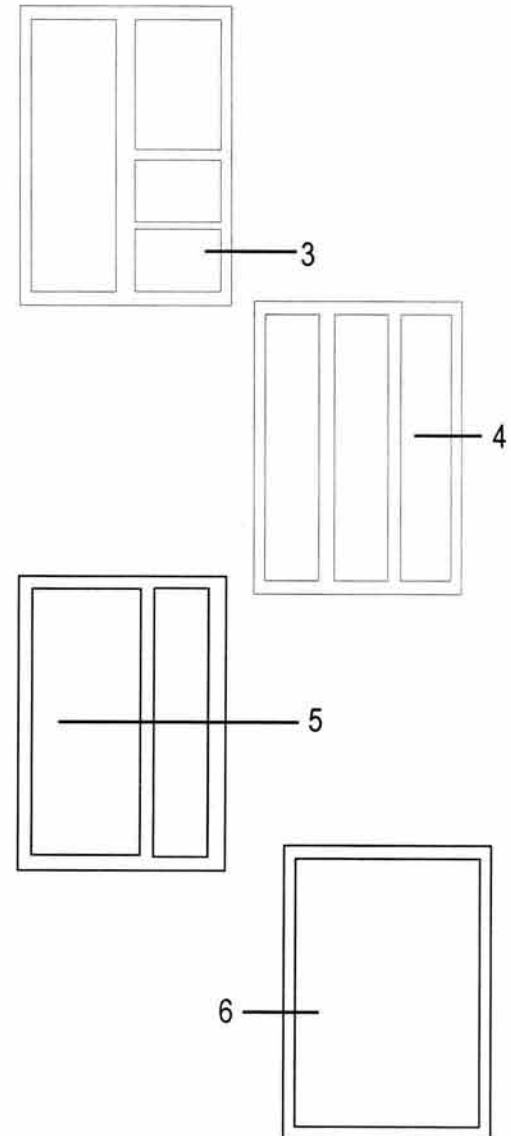




Ejemplos de anuncios que ocupan
ambas planas completas.



- 3.- Octavo de plana
- 4.- Un tercio de plana
- 5.- Robaplanas
- 6.- Plana completa



La evolución en la reproducción de las artes gráficas se dio a partir del siglo XX. Dominando la primera parte del siglo la prensa tipográfica, la composición manual y las componedoras de plomo, para aparecer más tarde y dominar la segunda mitad las prensas de offset de alta velocidad.

LITOGRAFÍA OFFSET

La litografía offset es un método de escritura en piedra, es un proceso plano gráfico que se basa en el principio de que el agua y el aceite no se mezclan, las impresiones se obtienen dividiendo la superficie en dos áreas.



Composición manual



Rotativa

MÉTODOS
DE
IMPRESIÓN

métodos
de
impresión

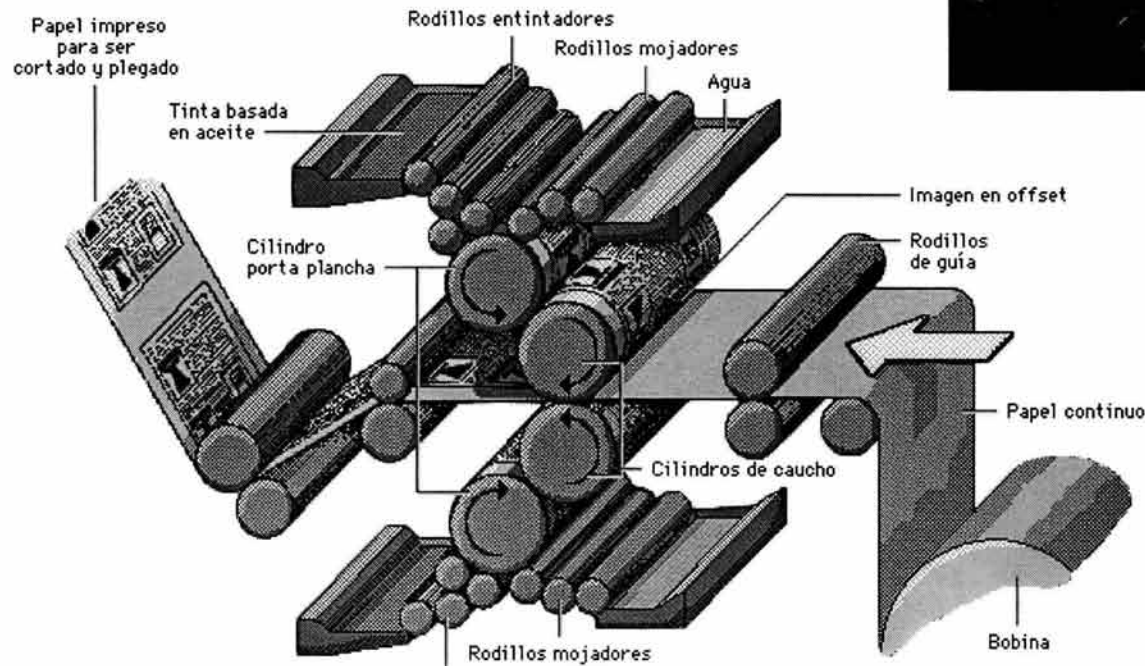


Las prensas litográficas modernas utilizan el método del cilindro offset, por el cual la imagen es transferida a la superficie de goma entrando entonces en contacto con el papel. Las planchas utilizadas para este proceso son de aluminio, aunque también las hay de otros materiales como el acero inoxidable y plástico.

Las planchas litográficas son las de superficies de impresión más económicas en la actualidad, lo cual ha llegado a contribuir en el éxito de la utilización de este proceso.

El tamaño de las prensas modernas van desde las que imprimen alimentadas por hojas, las cuales son usadas para trabajos monocolors como folletos, volantes y boletines. Y las enormes prensas que son alimentadas por pliegos de papel continuo, imprimiendo por uno o los dos lados, utilizadas para trabajos de tirajes grandes como catálogos, productos de embalaje y revistas.

Imprenta offset



El plano offset es una prensa utilizada para tirajes medios de 5,000 a 20,000, su capacidad de producción es de 4,000 a 12,000 hojas por hora para trabajos de impresión de folletos y revistas.

La preparación del trabajo litográfico se basa en la realización del original, este debe de estar en blanco y negro sin medios tonos ni graduados, si existieran tramados se producen por separado, enseguida se colocan las imágenes filmicas de cada una de las páginas en la posición que ocuparán en las planchas. Después del proceso de montaje, sensibilizado de la placa y el tapado con goma arábica de las áreas no imprimibles se coloca la placa en la prensa offset donde primero es humedecida con agua y después se entinta para imprimir.



Rotativa offset

Preparación de la placa para pasar al proceso de impresión.





*Preparación de la
plancha metálica*



*Entintado y colocación del
papel para obtener la impresión*

HUECOGRABADO

Es llamado también impresión calcográfica. Es un proceso de impresión donde la imagen está incisa en una plancha de metal bien puede ser de cobre, latón, aluminio, zinc o hierro.

Para grabar en hueco hay dos técnicas básicas: primero se puede grabar la imagen en la plancha utilizando diversos instrumentos puntiagudos llamados gubias, agujas, bruñidores, raedores y graneadores, o se puede rebajar en la plancha por medio de corrosión de ácidos, logrando con la utilización de estos dos métodos una amplia gama de efectos visuales.

Para la impresión se limpia la plancha de acero y se entinta quedando solamente tinta en los huecos para enseguida presionar con el papel a imprimir.



*Obtención de la imagen
impresa sobre el papel.*

Por encuadernado se entiende el conjunto de operaciones que tienen por objeto reunir más de cuatro hojas impresas para formar folletos, revistas o libros.

Para el proceso de encuadernación y acabados se deben de incluir el cortado, alzado, perforado, plegado, perfilado, encolado, montaje, plastificado, barnizado, realce, relieve, matizado y redondiamiento de cantos todo esto tomando en cuenta el tipo de publicación que se vaya a hacer y sobre todo el uso que se le vaya a dar.

En el proceso de encuadernación se deben de tomar en cuenta factores como la estética, practicidad y ergonomía que deberá brindar el material encuadernado. Para ello se debe

de hacer un análisis en el que se tiene que considerar para qué es y cómo va a utilizarse la publicación; la duración que se le quiera brindar; si es necesario que permanezca abierta o si la encuadernación será permanente o temporal, el tipo de aspecto y sensación que nos quiera brindar el encuadernado y si es adecuado para la publicación.



ENCUADERNACIÓN Y ACABADOS



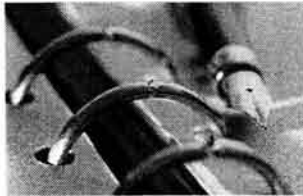
Los encuadernados se dividen en dos tipos, dependiendo del tiempo que se les quiera dar.

1.- ENCUADERNACIÓN A CORTO PLAZO O TEMPORAL

Este tipo de encuadernaciones son usadas en documentos que contienen pocas páginas o que actualmente se están actualizando y es por eso que deben de brindar gran flexibilidad.



Los tipos de acabados más comunes para la presentación de estos trabajos son grapados, plastificados temporales como los que se colocan por desplazamiento, engargolados ya sea con arillos de metal o plástico, espirales o costuras de alambre.



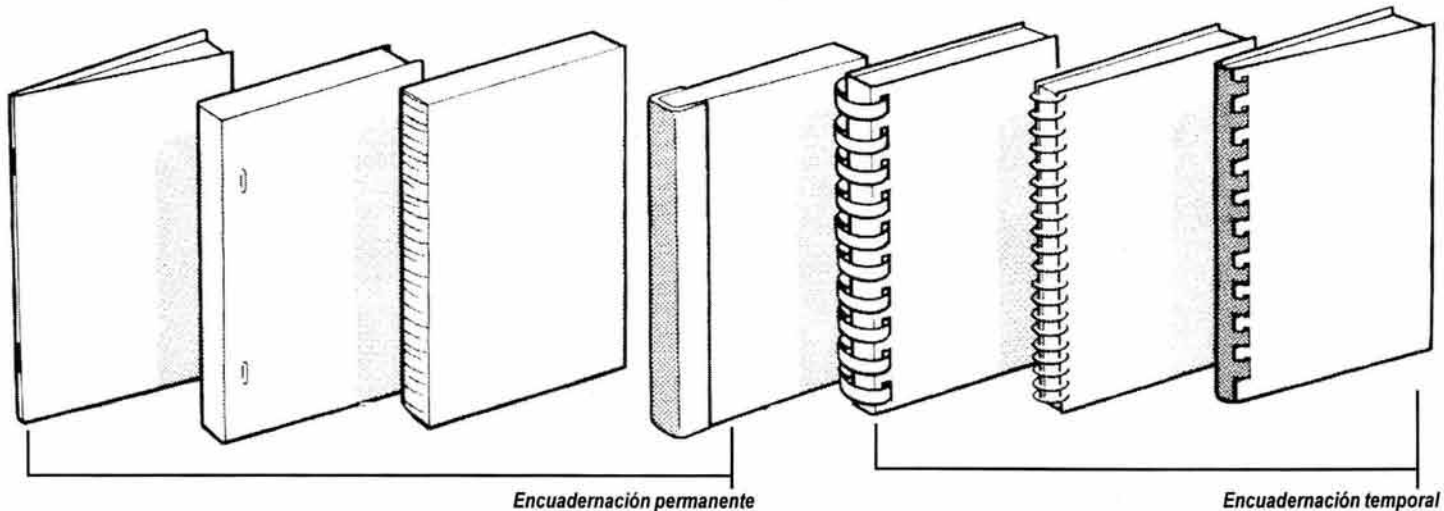
2.- ENCUADERNADO A LARGO PLAZO O PERMANENTE

Método que se utiliza para la mayor parte de encuadernaciones de libros de bolsillo y revistas.

Dentro de este tipo de encuadernaciones hay dos maneras diferentes de brindar un acabado permanente.

1.- Engomado o pegado:

Se utiliza más comunmente en la elaboración de libros de bolsillo y revistas, el proceso para darle este acabado es colocar todo el documento ordenado como va a quedar presionarlo y dejar unicamente los bordes por donde se encuadernará, esto con la finalidad de ir seccionando con una navaja pequeñas partes para que al momento de pasar el pegamento se introduzca en las endaduras. Enseguida para darle refuerzo se corta un pedazo de gasa colocandola en el lomo con la finalidad de brindarle más resistencia y duración a la publicación. Finalmente se colocan las portadas ya sea utilizado una material rigido como el cartón o flexible como una tela.



2.- Cosido:

Este acabado es utilizado en mayor medida para los libros ya que por su gran cantidad de páginas resulta más funcional, además de que sus portadas son de tapa rígida proporcionando en conjunto una encuadernación permanente aunque este método resulta relativamente caro.

Para su proceso de encuadernación todas las páginas deben de ir plegadas y alzadas en orden para coserlas ya sea empezando por el centro o lateralmente procurando que el hilo atraviese todas las hojas.

ACABADOS

Se le llama acabado a una serie de operaciones como: protección del material impreso, confección de cajas o decorado del mismo.

PERFILADO

Es el recorte de formas complejas con una cuchilla metálica, suele hacerse en prensas litográficas.

ENCOLADO

Montaje con pegamento de varias piezas.



Cosido



Perfilado y metalizado



Plastificado

Relieve o realce.



MONTAJE

Fijación del papel a un soporte rígido ya sea de madera o plástico.

PLASTIFICADO

Protección que se le brinda a una superficie impresa con una película transparente y brillante de plástico.

BARNIZADO

Es parecido al plastificado la única diferencia es que en lugar de utili-

zar película transparente se utiliza una sera líquida transparente sobre la superficie impresa.

REALCE

Impresión hecha en forma de elevación y reundimiento de una imagen impresa. Es muy usada en membretes y para trabajos decorativos.

RELIEVE

Es similar al realce, esta se imprime la imagen en la superficie con un molde caliente. El motivo tiene que ser sencillo y no se deben de utilizar líneas menores de tres milímetros.

METALIZADO

Similar al relieve, la imagen queda impresa en la superficie en una lámina metálica, es usada como terminación rústica.

REDONDIAMIENTO DE CANTOS

Su función es decorativa, se realiza después del perfilado.



DEJANDO
HUELLA

CONCLUSIONES

La comunicación visual ha existido desde que el hombre dejó sus primeros pictogramas en las cuevas, esto era con la finalidad de querer transmitir o comunicar a los demás. Es así como la comunicación y la manera de expresión fue evolucionando poco a poco hasta crear medios por los cuales además de enviar un mensaje se dirigía una cantidad asombrosa de público. Tal es el caso de la revista que ha llegado a ser un medio escrito, impreso y visual que nos transmite mensajes o información.

La revista «Dejando Huella» nació como una nueva opción primeramente en la ciudad de Morelia, Michoacán en la que se podía transmitir un mensaje de ayuda para quienes lo necesiten y dar a conocer los problemas que aquejan a la sociedad tal es el caso del alcoholismo, la drogadicción y las dependencias emocionales. Se pensó en éste medio ya que es de fácil acceso, tiene una vida larga además de ser ilustrada.

Este proyecto se le considera bueno ya que cumplió la función primordial de informar y dar a conocer los problemas pero sin embargo no cumple con las especificaciones o reglas necesarias para llevar un buen diseño editorial ya que no cuenta con un orden apropiado, una armonía y carece de impacto visual.

conclusiones •





Es aquí, donde la labor del diseñador gráfico da la pauta para resolver éste problema ya que requiere de una unificación y sobre todo que siga acaparando público ya que sus objetivos van a no sólo distribuirse en el estado de Michoacán sino alcanzar toda la República Mexicana y ciertos países americanos.

De tal manera que el diseñador gráfico tomando en cuenta la investigación previa y conociendo los elementos que rigen el Diseño Editorial ayudará a darle impacto visual, armonía en sus interiores y sobre todo esa unificación que tanta falta le hace. Todo esto utilizando una portada atractiva, en sus interiores utilizando una tipografía adecuada tanto en tamaño como en legibilidad para su mejor rendimiento visual, esto con la finalidad de no cansar la vista del lector, cabe mencionar que se incluirán nuevos temas que reulten de atracción para el público.

Debido a la gran importancia que presenta la revista se considera adecuado que tanto su edición como sus publicaciones alcancen los objetivos planteados ya que es una revista que se considera única en su género dentro del estado de Michoacán además de transmitir mensajes que ayudan a que no se caiga en problemas de alcohol y drogas.



DEJANDO
HUELLA

4

SEGUNDA PARTE



DEJANDO
HUELLA

INTRODUCCIÓN



DEJANDO
HUELLA

**ANTECEDENTES DEL
PROCESO DE DISEÑO**

Para poder comenzar el proceso de diseño se hizo un análisis sobre la imagen que presenta la revista, arrojando como resultado los siguientes puntos:

- 1.- La imagen actual carece de un atractivo visual para su público.
- 2.- El manejo inapropiado de portadas hace que se vuelva una publicación confusa.
- 3.- Sus interiores carecen de una armonía y buena legibilidad para el lector.
- 4.- La portada no muestra ni daba pauta para saber lo que el lector iba a encontrar adentro.
- 5.- No presenta un distintivo que dijera que es una publicación de Alcohólicos Anónimos.
- 6.- La huella que utiliza como elemento en el encabezado de sección parece un pie connotando a un pedicurista.
- 7.- Y lo más importante no tiene bien especificado al público al que se dirige.

Antes de crearle su nueva imagen se tomó en cuenta el tipo de personas que leen la revista, su edad, sexo y nivel socio-cultural.

Teniendo como base estos datos se prosiguió a darle forma y un estilo específico a la revista el cual conservará para la realización de sus objetivos antes planteados.

El estilo que presenta el rediseño de la revista tanto en interiores como en la portada es una mezcla entre lo conservador y lo moderno, limpio, con la presencia de blancos que hacen que la página se vea armónica y elegante, sin tanto elementos que lleguen a saturarla para volverla pesada, invita a que la persona le den ganas de leerla además de que este estilo es atractivo para cualquier persona que pretenda leer la revista.

En su portada presenta una fotografía que se utilizará en la página completa dejando en la parte superior el encabezado resaltando la palabra huella y mostrando los temas que se encontrar dentro de la revista así como también los indicativos: ejemplar gratuito, revista mensual, de alcohólicos anónimos, número y año de la revista.

Antecedentes
del proceso
de diseño



Portada anterior
«Dejando Huella»



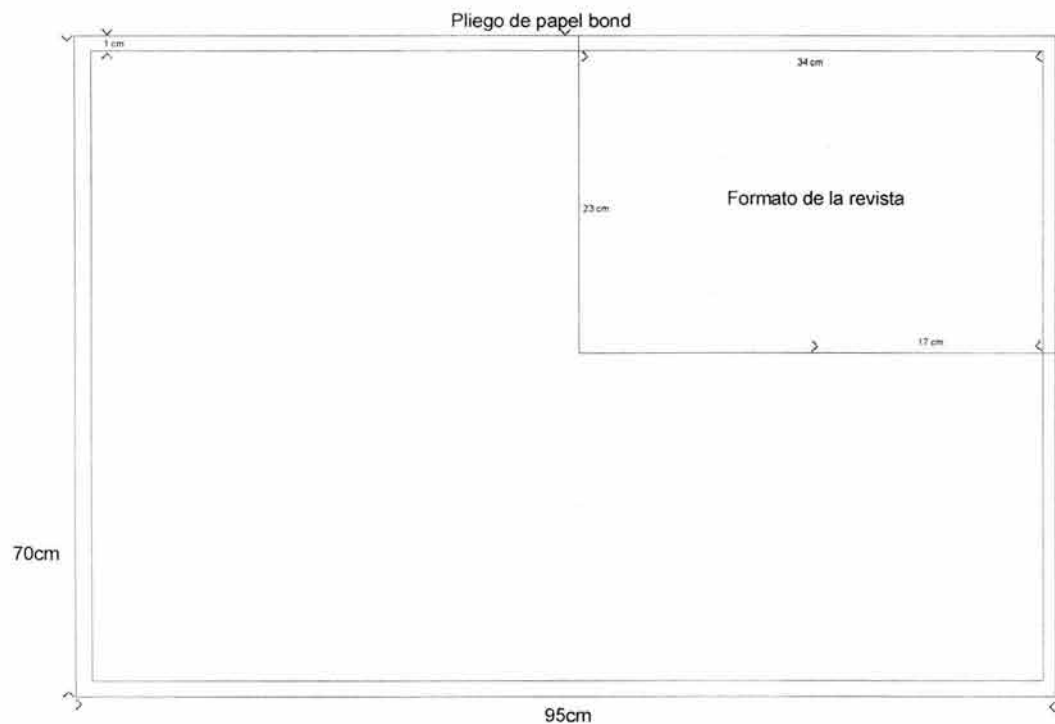
Nuevo diseño
«Dejando Huella»

El primer paso a realizar antes de comenzar a diseñar es el bocetaje o lluvia de ideas, en el cual primeramente se eligió el formato que llevaría la revista, dando pie a la elección del tipo de retícula para dar cuerpo a toda la información, la tipografía tanto para la mancha tipográfica así como para títulos, subtítulos, encabezados, indicativos de sección, pies de foto, balazos. De igual manera se realizaron varios bocetos para la elección del símbolo representativo de cada sección y elementos decorativos a utilizar.

FORMATO

Para la realización de la nueva imagen de la revista «Dejando Huella» se optó por seguir conservando el mismo formato que tiene, ya que se considera de muy fácil manejo además de ser práctico, cómodo y económico. Utilizando únicamente cuatro pliegos de papel para la elaboración de la revista.

Formato seleccionado para la revista «Dejando Huella» con medidas de 17 x 23 cm

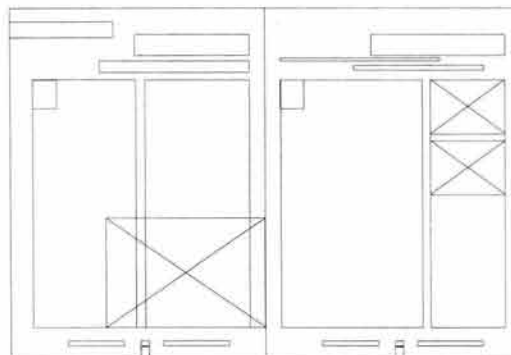


proceso
de diseño

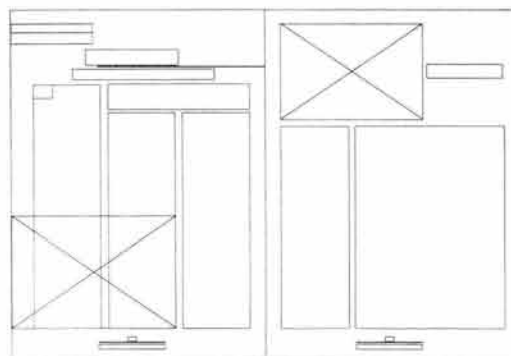




Opción de
Reticula No. 1



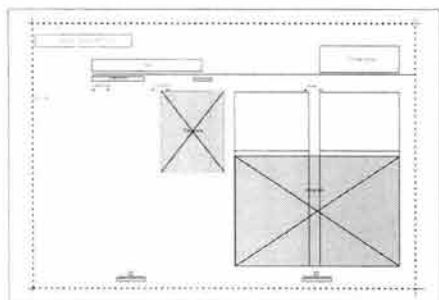
Opción de
Reticula No. 2



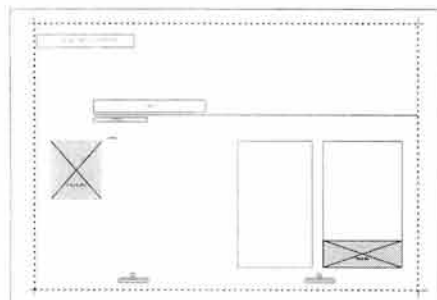
RETÍCULA

Antes de seleccionar la retícula que resultaría ser la más adecuada se presentaron diferentes opciones, que se fueron descartando una a una por su falta de funcionalidad ya que se veía una página muy saturada y lo que se estaba buscando era un diseño limpio y funcional.

Seleccionándose dos tipos de retículas para el interior, esto se hizo con la finalidad de presentar un mayor dinamismo ya que se usarían de manera intercalada, marcando en cada una la disposición del texto, balazos, elementos decorativos, folios, etc.



Reticula No. 1



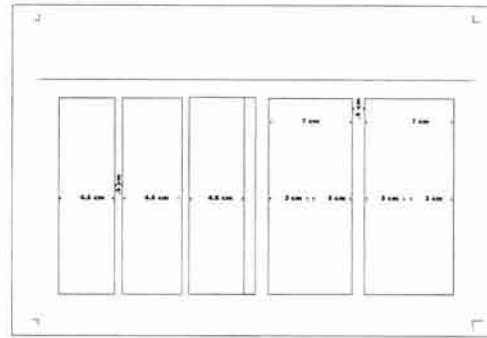
Reticula No. 2

COLUMNAS

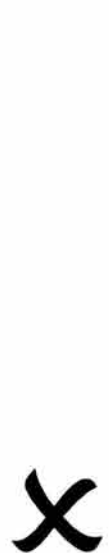
Se hizo una combinación de columnas para que junto con el intercalado de retículas la revista tuviera mayor dinamismo y se viera más atractiva. Las columnas a emplearse fueron de tres columnas y dos columnas con subdivisión a cuatro.

INTERLINEADO

Para toda la mancha tipográfica se empleó un interlineado que junto con la tipografía no hiciera ver a la página muy pesada, sino por el contrario presentará una fluidez y claridad para el lector.



Reticula que muestra la combinación de columnas para interiores de la revista



CARTAS

Section

GRACIAS

El café es como el vino, existen varios tipos de café para diferentes paladares, por lo tanto nos tenemos que dar a la tarea de encontrar cuál es el ideal para nosotros.



01 Noviembre del 2000

CARTAS

Section



01 Noviembre del 2000



CARTAS

Section

GRACIAS

A UN AÑO DE GRACIAS YA VEO LAS TOMAS Y LAS CORTESINAS DE LOS BARRIOS.

Gracias a mi mamá, Juan, por haberme acompañado en todos los momentos de mi vida. Me enseñó a ser feliz y a ser responsable. Me enseñó a ser un hombre de bien. Me enseñó a ser un hombre de bien. Me enseñó a ser un hombre de bien.



01 Noviembre del 2000



CARTAS

Section

EL ORIGEN

LOS BARRIOS ALTERNATIVOS, OBRAS NUEVAS.

El origen de los barrios alternativos es un fenómeno que ha surgido en los últimos años en las grandes ciudades. Estos barrios se caracterizan por ser espacios urbanos que buscan ofrecer una alternativa a la vivienda tradicional. Son espacios que buscan ofrecer una alternativa a la vivienda tradicional. Son espacios que buscan ofrecer una alternativa a la vivienda tradicional.



01 Noviembre del 2000

Página muestra del empleo del interlineado

salud

Section

BULIMIA Y ANOREXIA

"Trastornos Alimentarios"

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades que afectan a un número creciente de personas. Se caracterizan por patrones de alimentación anormales que pueden tener graves consecuencias para la salud física y mental. Estos trastornos requieren atención médica y psicológica para su tratamiento adecuado.



01 Noviembre del 2000





*Tipografía utilizada para
cuerpo de texto opción
Arial*

A B C D E F G H I J
K L M N Ñ O P Q R
S T U V W X Y Z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
a b c d e f g h i j k l m
n ñ o p q r s t u v w x
y z



*Tipografía utilizada para
cuerpo de texto opción
Avant Garde*

A B C D E F G H I J
K L M N Ñ O P Q R
S T U V W X Y Z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
a b c d e f g h i j k l m
n ñ o p q r s t u v w x
y z



Dolphin

A B C D E F G H I J
K L M N Ñ O P Q R
S T U V W X Y Z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
a b c d e f g h i j k l m
n ñ o p q r s t u v w x
y z

TIPOGRAFÍA

La tipografía que se seleccionara jugaría un papel fundamental ya que transmitiría a su público confianza y seriedad, que fuera fluida y clara para el tipo de público al que se dirige la revista, quedando la tipografía LUCIDA BRIGHT como mejor opción.

Eras

A B C D E F G H I J
K L M N Ñ O P Q R
S T U V W X Y Z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
a b c d e f g h i j k l m
n ñ o p q r s t u v w x
y z



*Tipografía utilizada para
cuerpo de texto*

A B C D E F G H I J
K L M N Ñ O P Q R
S T U V W X Y Z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
a b c d e f g h i j k l m
n ñ o p q r s t u v w x
y z

SECCIONES

La revista no contaba con un orden específico lo cual hacía que el lector no encontraría seguimiento a la lectura o se perdiera a la hora de estar buscando algún tema de su interés.

Por lo tanto se optó por realizar una división de temas, creando siete secciones que son:

- 1.- Hablando de...
- 2.- Estudio
- 3.- Cartas
- 4.- Salud
- 5.- Familia
- 6.- Eventos
- 7.- Grupos

Se pensó primeramente utilizar solo el nombre de la sección empleando una combinación tipográfica, pero el objetivo era darle impacto, así que se pensó en un símbolo que reforzara a la tipografía y que además éste tuviera relación con el nombre de la sección.

Como resultado final se obtuvo un indicativo de sección combinado con tipografía y una barra degradada para que sirviera de base al nombre de la sección, creando así uniformidad y armonía.

sección **cartas**

SECCIÓN **cartas**

X

CARTAS sección

CARTAS
Sección

X

SECCIÓN **hablando de...**

SECCIÓN **estudio**

SECCIÓN **cartas**

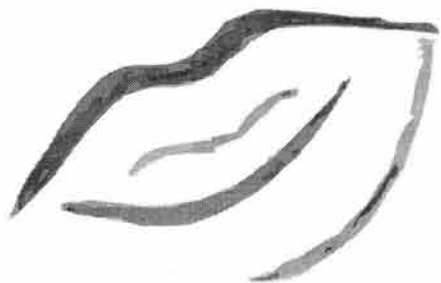
SECCIÓN **salud**

SECCIÓN **eventos**

SECCIÓN **grupos**

✓

SECCIÓN **familia**



X



X

SIMBOLOS

De acuerdo al nombre de la sección se seleccionaron varios elementos que pudieran servir para su identificación, cada uno de estos elementos se tomo de un banco de imágenes y la estilización se elaboró a nivel simbólico, es decir, con los rasgos más característicos de cada una.

HABLANDO DE...

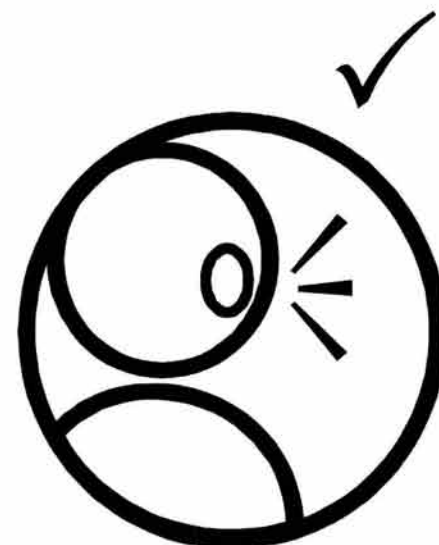
Primeramente se pensó en poner una boca, pero se presta a confusión así que se decidió dejar la silueta de una persona hablando.



X

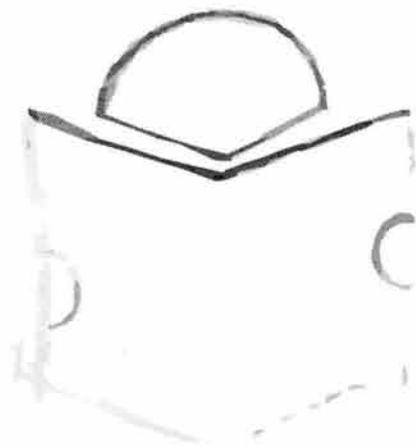


X



ESTUDIO

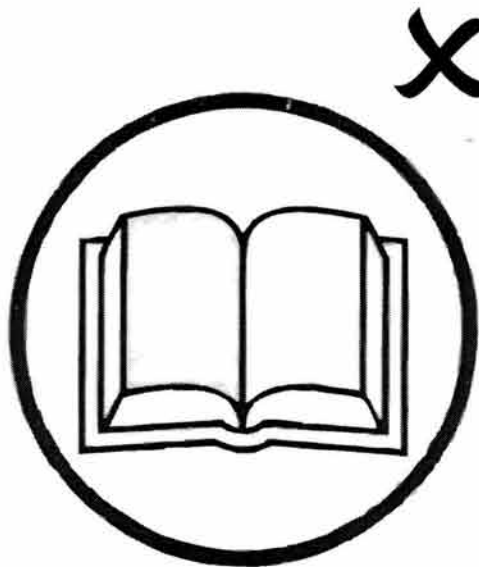
Para la elección de este símbolo se tomó en cuenta que el elemento a utilizar sería una persona leyendo o unos libros, dejándose los libros como mejor opción ya que en los centros de rehabilitación utilizan pequeñas bibliotecas de donde utilizan literatura para su recuperación.



X



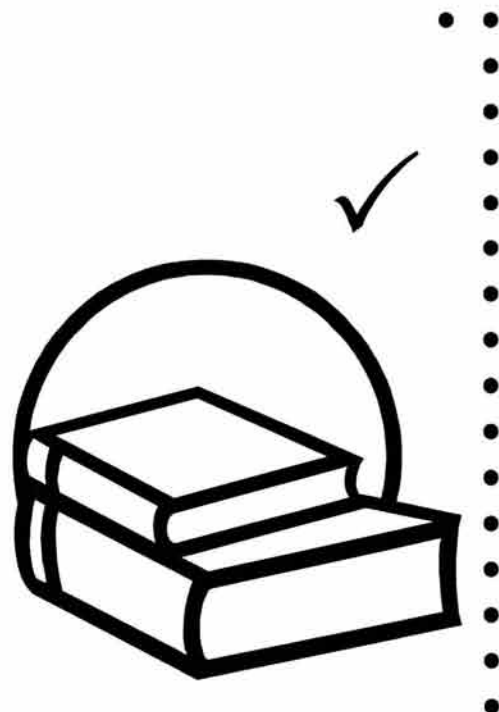
X



X



X



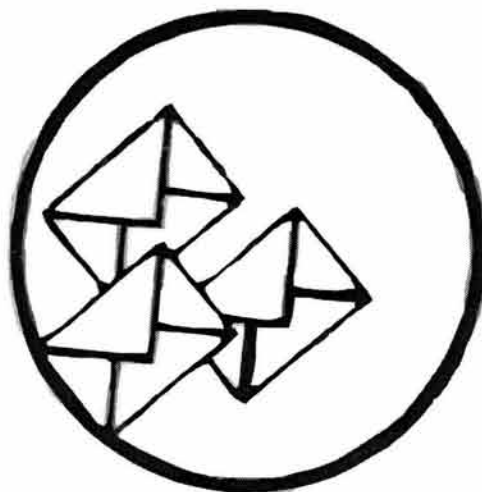
✓

.....

x



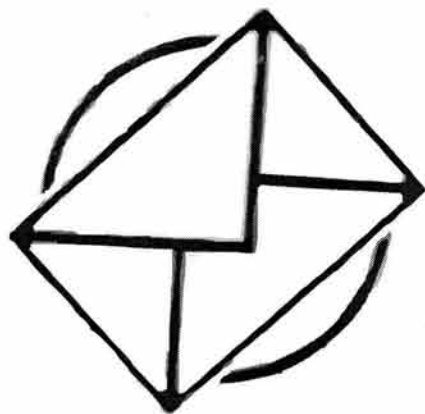
x



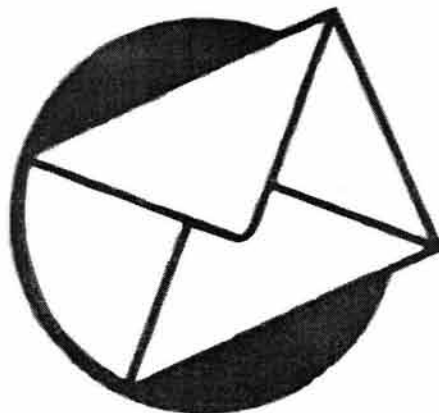
CARTAS

El elemento más representativo para esta sección obviamente era un sobre, ya que todos tenemos en la mente la idea de que un sobre nos representa a una carta, se había pensado en un buzón lleno de cartas pero por tratarse de un símbolo muy pequeño no funcionaría ya que las cartas en se perderían a simple vista.

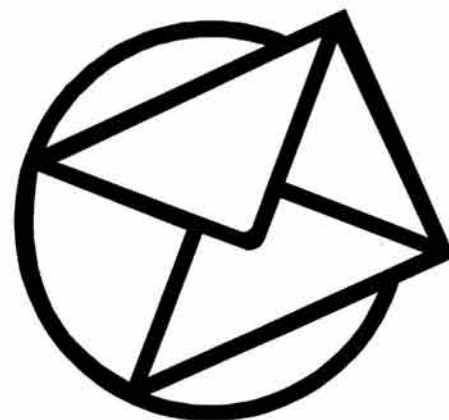
x



x

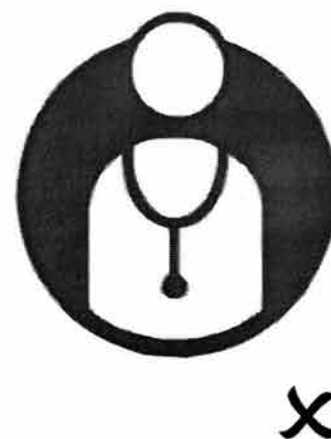
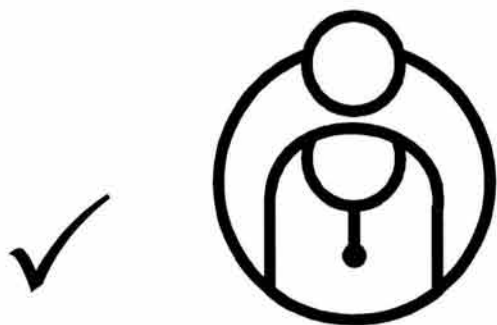


✓



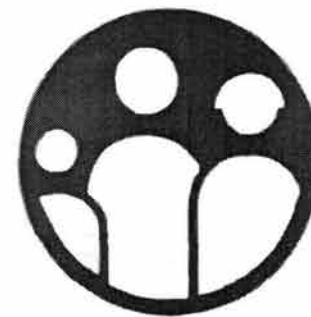
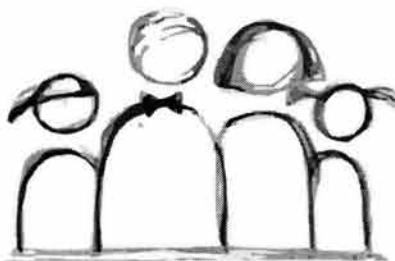
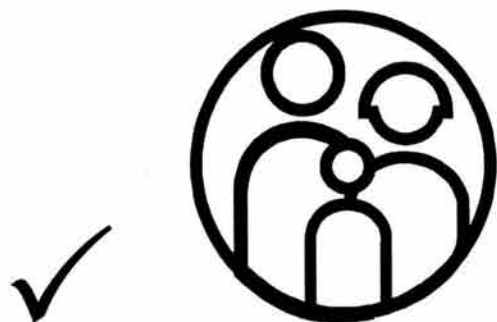
SALUD

Se eligió para esta sección la silueta de un doctor que representa mejor a una persona que se encarga de vigilar o estar al pendiente de la salud y se eliminaron opciones como el bisturí y el estetoscopio.



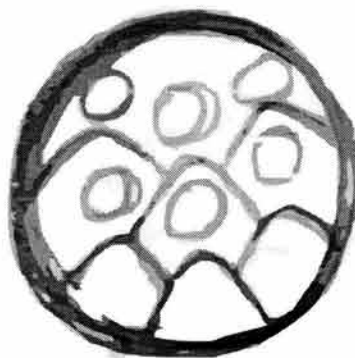
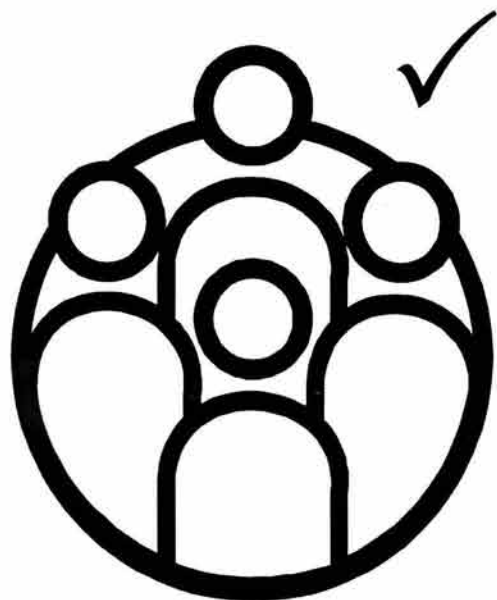
FAMILIA

El símbolo utilizado para esta sección que resultaría ser el más representativo pues es la representación de un padre, una madre y un hijo conformando así una familia.



GRUPOS

Como esta sección está destinada únicamente para publicar las direcciones de todos los centros de rehabilitación, se pensó en crear un símbolo que la representará de tal forma que se unieron cuatro siluetas de personas, las cuales conforman un grupo, que representa a todas las personas que asisten a los centros de rehailitación.



X



X



X



FOTOGRAFÍAS

Se tomó la decisión de emplear fotografía dentro de los artículos para darle mayor viveza ya que la foto es 100% realista y transmite más rápidamente sentimientos, estados de ánimo, etc. Se podrán emplear todo tipo de imágenes quedando prohibido el uso de aquellas que resulten degradantes, insultantes o negativas.

BALAZOS

Los balazos son pequeñas introducciones a los artículos o reflexiones, pensamientos. Estos van situados dentro de la página ya sea que interactuen con el texto o simplemente sirvan como elemento decorativo.

Muestra del tipo de fotografías que se deben emplear al igual que una ubicación para un balazo interactuando dentro del texto

C

Ha seguido los lineamientos del poder, frases como "el amor no es importante" o "la lealtad estorba", "la honestidad no existe", entonces me pregunto ¿cuanto yo?

En la actualidad, la mujer se prepara para ser la mujer del milenio, sin imaginar nada en su carrera desobedida por obtener la aceptación y el primer lugar en todo, sin comprender que lo presente es lo que importa, a quien deba cuidar en primer lugar es a ella misma, fortalecer su espíritu de tal manera que pudiese darse tiempo de reflexionar en sus actitudes, en todo este caos yo prefiero visualizar a la mujer del milenio, libre de adicciones, de prejuicios y de cargas que no le corresponden, me las quiero imaginar felices, firmes, sabias y satisfechas de cualquier tarea que se propongan en la vida, ya que en ocasiones los detalles más pequeños nos llevan más que esas grandes metas, me gustaría verlas cosechando la buena semilla de dedicación a su persona y

a sus seres amados, sus responsabilidades, sin aparentar lo que no es, con una mente nítida y ágil prepararla para lo que se debe preparar, dando pasos firmes y convicciones sinceras, certeras. firme para que no la muevan los cantos de las sirenas que ofrece el mundo de hoy.

Pudiendo correr, pero despacio, debe realizar sus sueños, pero sin aniquilarse por dentro, todo se puede, porque basta ser mujer para lograrlo que se propone, basta extender que el mundo, o más bien, una parte le pertenece y la otra sigue ahí para ser conquistada por su parte complementaria, así te ves mujer del milenio, sabiendo integrarte al mundo, con un compañero o sin él, pero feliz, realizada, tranquila, mujer sí, una verdadera mujer: feliz con lo que tienes o logras, como esposa, compañera o lo que tu quieras ser, pero libre de adicciones y llena, llenísima de Dios.®

cansado de vivir de esa manera intenté el suicidio alcohol, barbituricos, y... cuando desperté sediento y febril, estaba atado con una cámara de fuerza y tenía las muñecas vendadas, días nefastos y amargos

05
Noviembre 2000

C

LA RISA

"Reír es un obsequio de la alegría, porque vivifica al corazón y cura el dolor."

La farmacodependencia no es un tema divertido. Sin embargo en nuestras reuniones de Familias Anónimas aprendemos cómo podemos estar contentos, a pesar del infierno que hayamos vivido; es gratificante escuchar la risa de personas felices. ¿Cómo podemos reír? ¿cómo podemos no reír?


Cualquier persona recién llegada, puede sentir la alegría que nos brinda trabajar un Programa de Recuperación; se percibe la alegría al dar la bienvenida y hasta en las alegres despedidas al finalizar la sesión; nos conocimos con alivio mientras compartimos nuestra experiencia.

Ahora podemos reírnos al recordar situaciones que nos parecieron dolorosas y vergonzosas. Alguien puede sucedir su cabeza asombrado al escuchar todas las peripecias que un padre desesperado hizo inútilmente, al pretender que su hijo adicto a la heroína, dejara su adicción. Cuánto tiempo y cuánta energía se pierden al pretender que los adictos dejen su sustancia tóxica!

Solo un Grupo de Autoayuda, puede reaccionar a un adicto a las drogas; debe admitir que él solo no puede con su adicción, pero en unión con sus iguales, sí lo logra.

Nuestras propias, equivocadas y vergonzosas actitudes, ahora nos dan risa. Si tienes un familiar adicto, sugeridamente, intégrate a un Grupo de Apoyo.®

Martha Susana
Grupo F.A.
Guadalajara, Jal.



06
Noviembre 2000

37

Dejando Huella
Revista mensual



Distribución Gratuita

Con circulación en todo
el estado de Michoacán

DEJANDO
HUELLA

No.1

DEJANDO
HUELLA

No.2

DEJANDO
huella

No.3

DEJANDO
HUELLA

No.4

ENCABEZADO

La revista cuenta con un antecedente en cuanto al encabezado, el cual carece de estética e impacto, está conformado por una tipografía Arial Black y a su lado una pequeña huella que se parece a las utilizadas por pedicuristas.

Se quiso reforzar mucho más el concepto que se tenía ya que para la revista era importante destacar su nombre «Dejando Huella» así que se hizo un manejo tipográfico en donde la palabra HUELLA tiene mayor jerarquía y se empleo el tipo Arial Black un poco condensado, esto con la finalidad de destacar dicha palabra y que DEJANDO fuera en una tipografía más delgada y de menor tamaño (Lucida Bright).

PORTADA

Para realizar la imagen de la portada se tomaron en cuenta todas las portadas anteriores, ya que esto generaría el punto de partida para el desarrollo de la misma.

Se realizaron diversos bocetos en los cuales el objetivo era transmitir al público que la revista era de ayuda para las personas que la leyeran, de apoyo para la gente que se encuentra dentro de algún centro de rehabilitación y de grupo, ya que para superar cual-

quier enfermedad se hace a través de un grupo de personas.

Considerando estos puntos y tomando en cuenta el no crear una portada saturada de elementos que terminara siendo confusa, se creó la nueva imagen que presenta como característica principal el manejo de fotografía en página completa y otras tres pequeñas fotos en uno de los costados, indicando alguno de los temas que se encuentran dentro de la revista.



Opción de portada No. 1

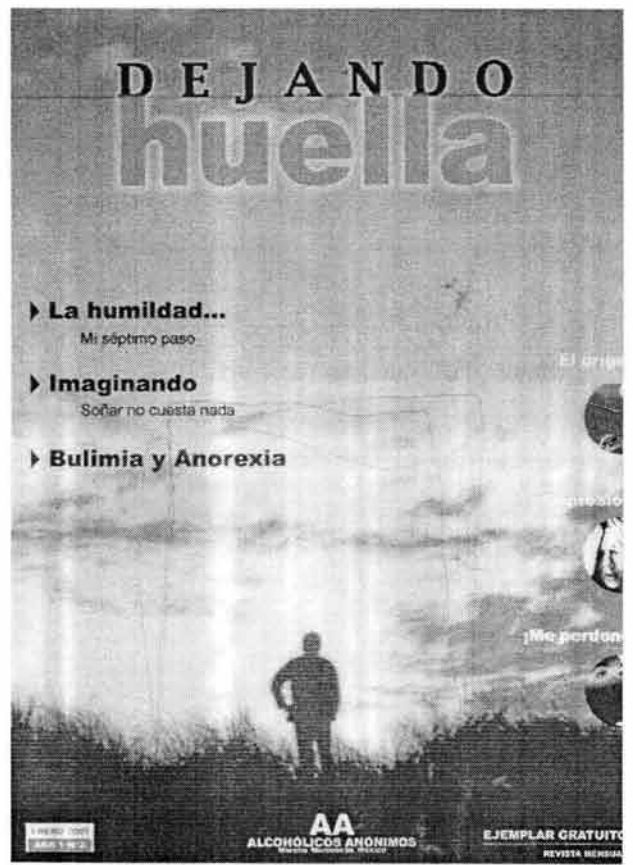


Opción de portada No. 2





Opción de portada No.3



Opción de portada No. 4



DEJANDO HUELLA

▶ La humildad...

Mi séptimo paso

▶ Imaginando

Soñar no cuesta nada

▶ Bulimia y Anorexia

Enfermedades del milenio

El origen

Presión!

¡Me perdon!

ENERO 2001
AÑO 1 N°8

AA
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
Morelia Michoacán México

EMPLAR GRATUITO
REVISTA MENSUAL

Opción de portada No. 5
Dejandose esta portada como mejor
opción ya que la foto representaba
todos los conceptos que se querian
transmitir a su público: Ayuda, grupo,
apoyo, seguridad, confianza.
Además de mostrar todo su contenido
a que institución pertenece



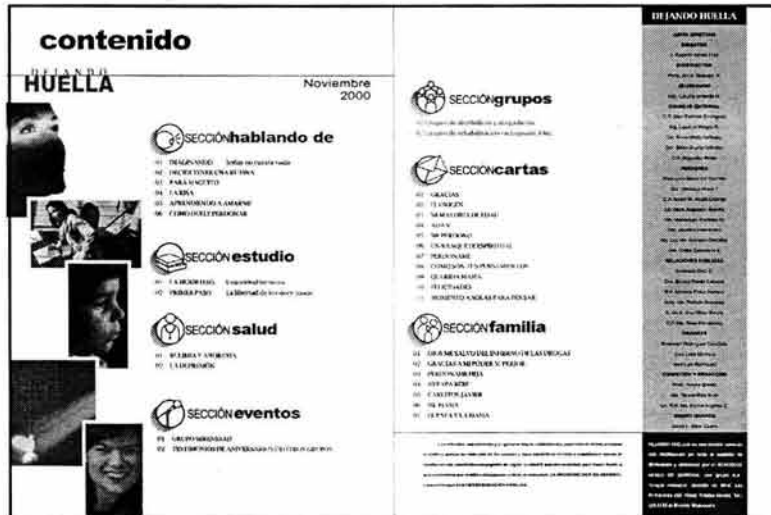
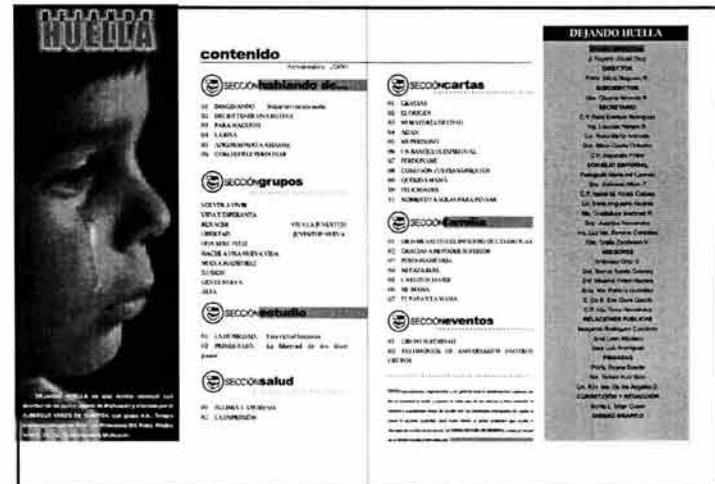
PÁGINA DE CONTENIDO

Dentro de esta página se tomó como opción poner pequeñas fotografías que harán alusión a diversos temas. Cada una de estas fotos es de una sección diferente, así como también están representados los símbolos de sección

y cada uno de los temas que se podrán encontrar en cada sección, en esta página también está ubicado el directorio donde se mencionan los nombres y cargos de las personas encargadas de realizar mes con mes la publicación.



Opción de portada No. 1
Se pensó primeramente utilizar una sola fotografía dentro de la página de contenido, se eliminó ya que lo que se quería era mostrar todos los temas



Opción de portada No. 2
Esta opción cumplía con lo que se quería representar: pequeñas fotografías de los temas que el lector iba a encontrar dentro de la publicación.



DEJANDO
HUELLA

DE DISEÑO EDITORIAL

2003



FUNDAMENTACIÓN DEL DISEÑO

La revista Dejando Huella, se publica mensualmente con temas de interés social entre los cuales están los problemas que aquejan a las personas que sufren de alguna adicción y a sus familias. Se vió la necesidad de dar a conocer estos temas y crearle a la sociedad conciencia sobre este tipo de problemas por medio de una revista; ya que es de muy fácil adquisición y distribución. Su público meta son todas las personas alcohólicas, drogadictas y dependientes emocionales cuya edad y clase social es muy variada.

En este manual se señalará los aspectos que se deberán de tomar en cuenta para el diseño de la revista.

Y sobre todo hacer incapie en que por medio del diseño editorial se creó y renovó la imagen de la revista, unificando la información con el material gráfico. De igual manera se creó un estilo de portada buscando impactar al público para provocar el inicio de su lectura.

En su contenido la revista se dividió en seis secciones de acuerdo a la clasificación de los artículos. En cada sección se hablarán de diversos temas haciendo alusión al nombre de la sección.

Su impresión será a una sola tinta (negra) en sus interiores y en cuatricomía portada, contraportada, primera y segunda de forros.

MANUAL PARA
LA REVISTA
DEJANDO HUELLA

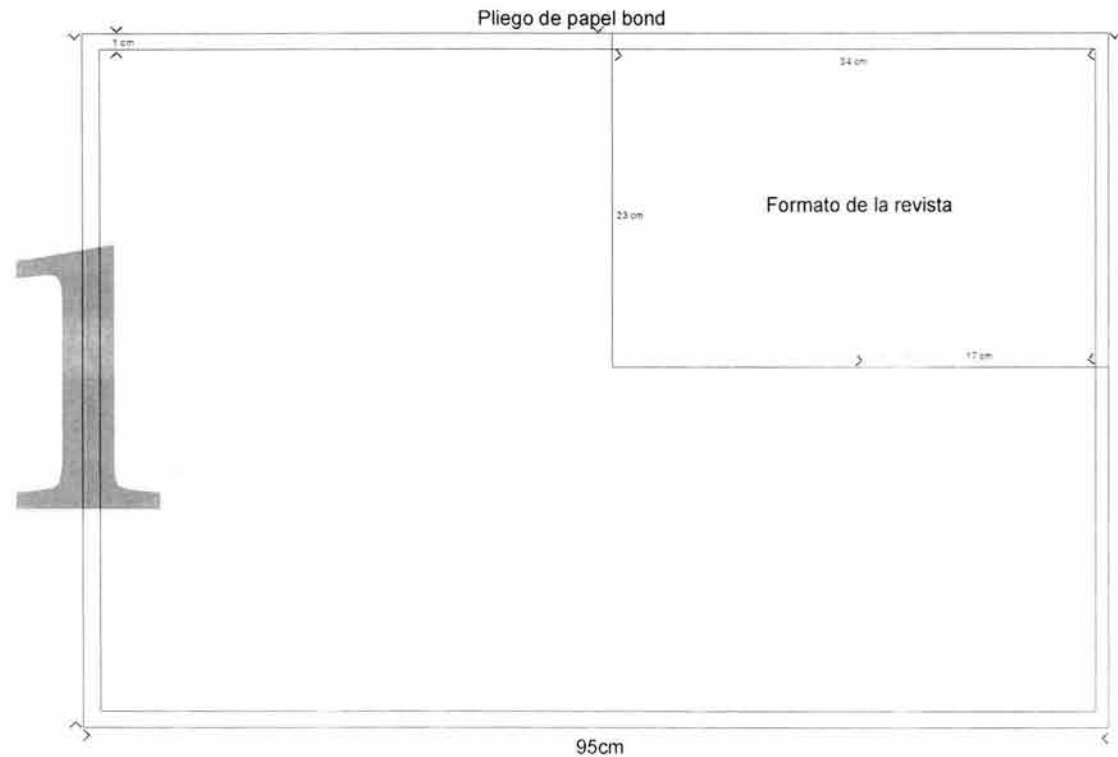
FORMATO

La revista Dejando Huella seguirá presentándose en su formato original de 17x23 cm, ya que es un formato muy cómodo y manejable. Además se utili-

zará papel bond blanco de 50 kg. para interiores.

Cada pliego tiene medidas de 95x70 cm del cual alcanzan a salir 4 páginas dobles de 34x17 cm ocupando 4 pliegos únicamente.

FORMATO



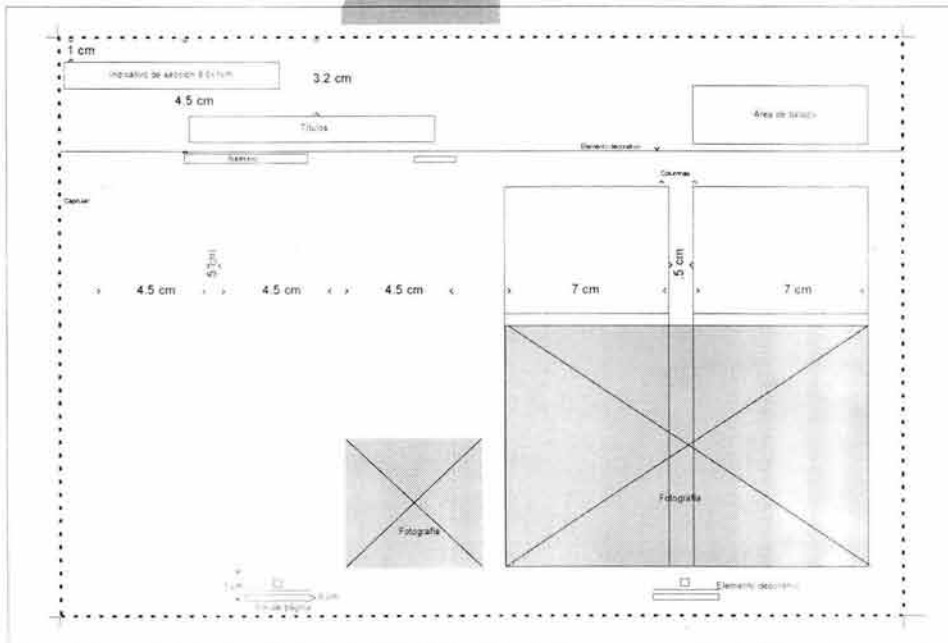
RETÍCULA

Se seleccionaron dos tipos de retículas, las cuales se utilizarán de manera intercalada para cada sección. Dentro de ambas retículas se marca la disposición de columnas para la

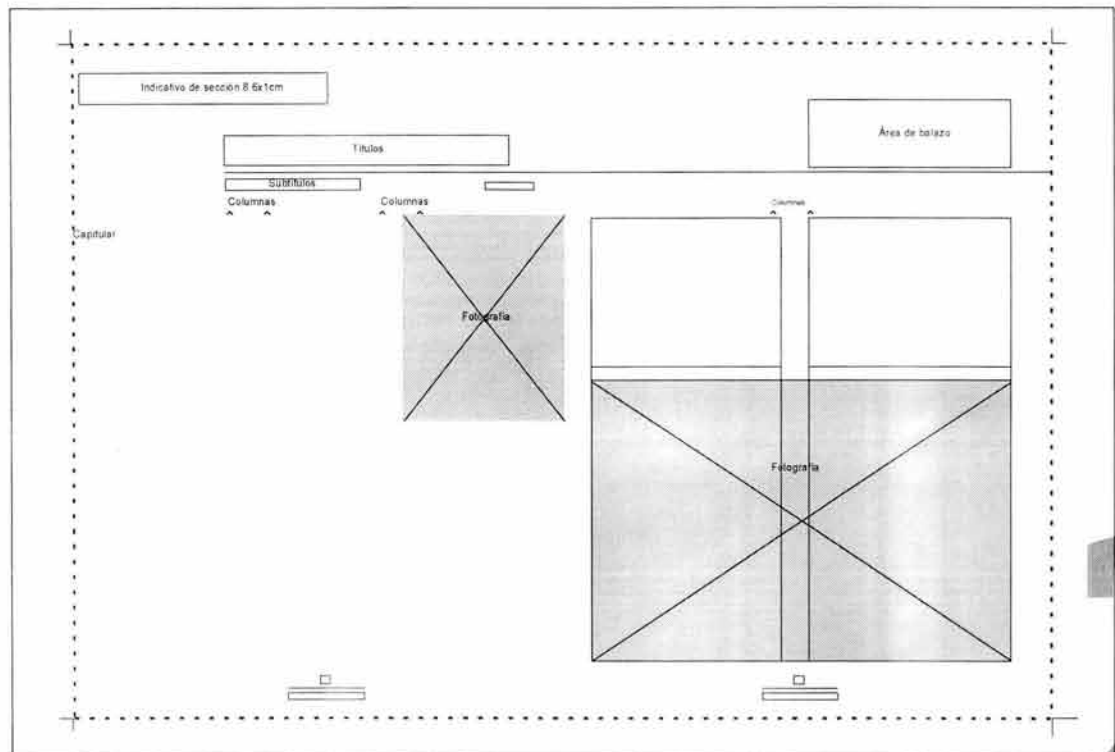
distribución de la mancha tipográfica, así como la distribución de títulos, subtítulos, elementos decorativos, balazos, anuncios publicitarios y el espacio destinado para colocación de fotografías.

2

RETÍCULA

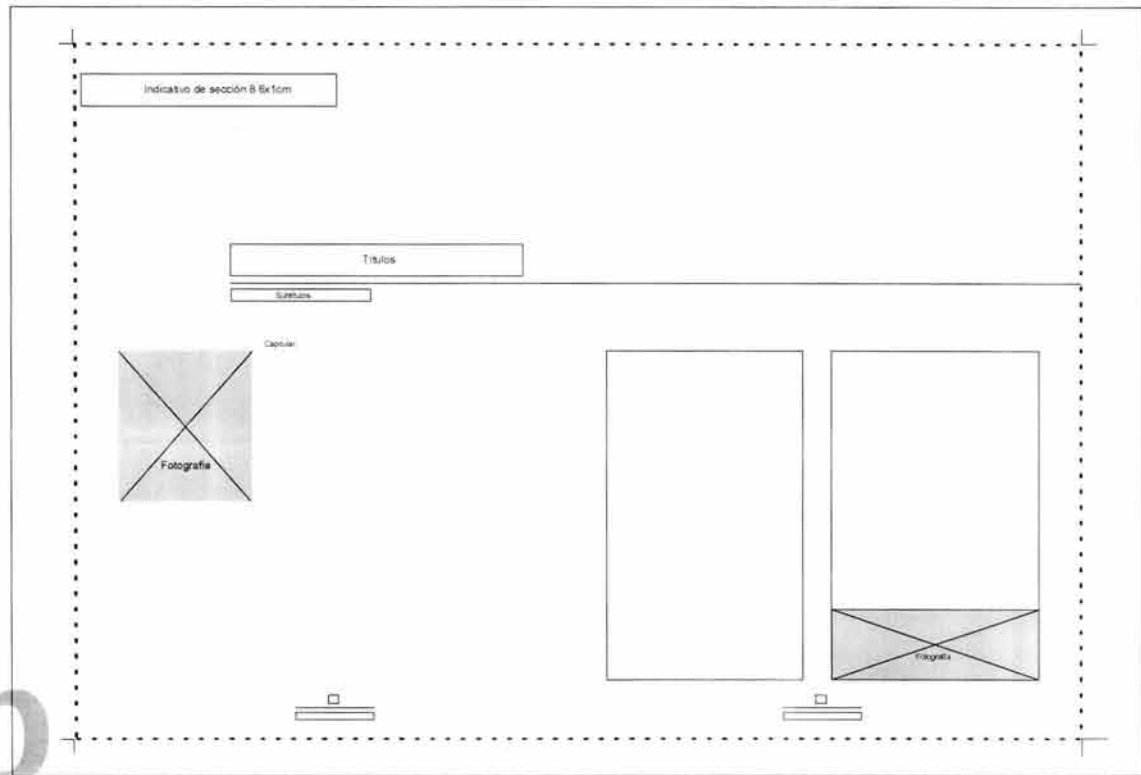


RETÍCULA



2

RETÍCULA **B**



2b



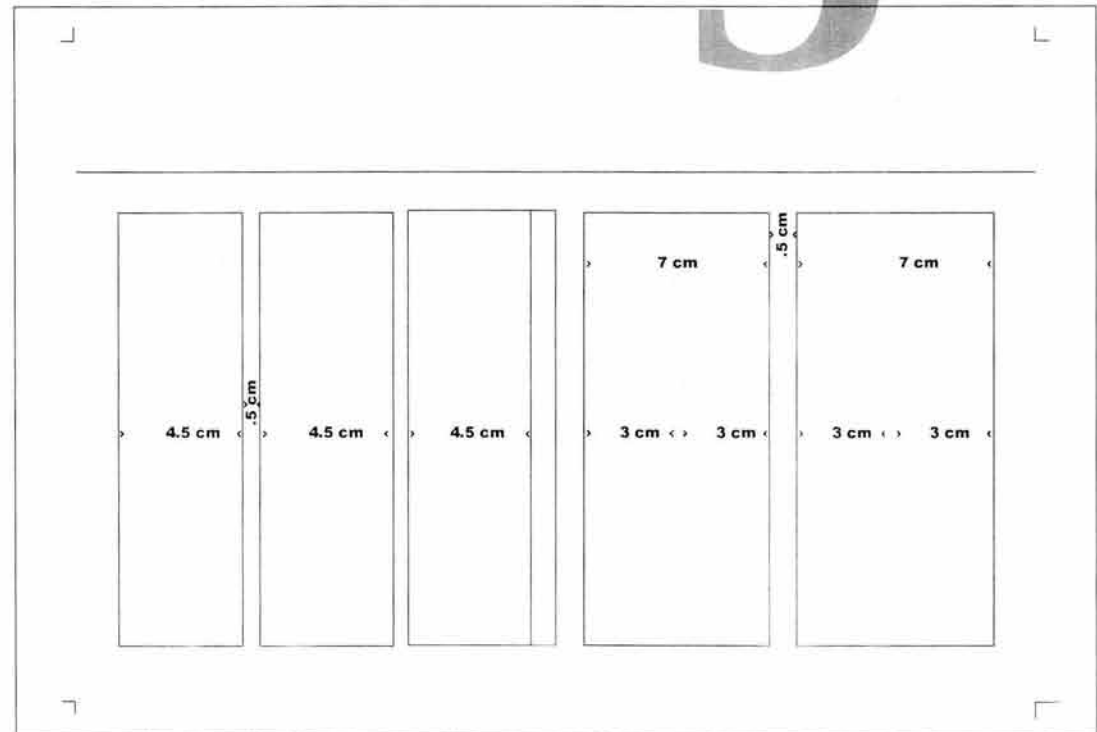
COLUMNAS

Se empleará una combinación de columnas, una de tres y una de dos con subdivisión a cuatro, logrando un

intercalado de columnas para dar mayor ritmo a la información así como una visión más agradable para el lector.

COLUMNAS
COLUMNAS

3



INTERLINEADO

Se utilizará un interlineado de 8/13 para la mancha tipográfica dando como resultado una lectura más ágil y

fluida además de brindarle un poco de elegancia a la página.

INTERLINEADO

<p></p> <h2>BULIMIA Y ANOREXIA</h2> <p>"Trastornos Alimenticios."</p> <p>Los trastornos del comer son enfermedades conductuales identificables provocadas por una compleja interacción de factores, que pueden incluir trastornos emocionales y de personalidad, presiones familiares, una posible sensibilidad genética o biológica y el tener una cultura en la cual hay una sobervaloría de comida y una obsesión con la delgadez.</p> <p>Los trastornos del comer generalmente se categorizan como bulimia y anorexia nerviosa. La Bulimia Nerviosa, que es más común, describe un ciclo de atracamiento y de purgación. La Anorexia Nerviosa es un estado de inanición, que puede ser realizado con o sin una dieta severa o un purgante.</p> <p>Bulimia y Anorexia comparten características comunes, la depresión, la obsesión y una obsesión con la pérdida de peso, pero difieren en gravedad, rasgos de personalidad y otros factores. Ambas no son trastornos nuevos. Los descriptores de inanición se han encontrado en reclusos, atletas de élite y anorexia nerviosa (en el estudio por primera vez como un problema médico) (187).</p> <p>BULIMIA NERVIOSA. empieza generalmente a principios de la adolescencia cuando las mujeres jóvenes intentan su dieta restrictiva, fracasan y reaccionan con ataques de comer mucho. La respuesta a atracamiento, los pacientes se purgan mediante el usar laxantes, pastillas para la dieta o medicamentos para reducir los líquidos o inducen el vómito.</p> <p>BULIMIA NERVIOSA. empieza generalmente a principios de la adolescencia cuando las mujeres jóvenes intentan su dieta restrictiva, fracasan y reaccionan con ataques de comer mucho. La respuesta a atracamiento, los pacientes se purgan mediante el usar laxantes, pastillas para la dieta o medicamentos para reducir los líquidos o inducen el vómito.</p>  <p>33 Noviembre 2000</p>	<p>Tratar una EMERGENCIA TOTAL, aceptar que vamos nuestra alaga, que perdamos el control de nuestra vida y que dejemos de ser un fondo emocional, del que solo nos podemos salir, es el inicio de un Poder Superior.</p> <p>Cuando un enfermo emocional transmite a otro la verdadera naturaleza de esta enfermedad del sufrimiento, el otro aunque se niegue a sí mismo, en algún momento dirá: "Puede que éste de A.A.E.I. tengan razón".</p> <p>Si no tocas un fondo emocional, no podrás seguir los cinco once pasos del Programa de Recuperación, porque ¿cómo te puedes comportar sinceramente o adoptar actitudes y actividades sin estar preparado para ello? Es necesario reconocer que eres débil y vulnerable para de esta manera volver a seguir como el "Ave Fénix" y hacer nuevamente la vida emocional y sentir una persona nueva, alegre y que debe llevar una existencia feliz de paz, amor, harmonía propiamente adivina.</p> <p>Roman Grupo Visual "Libertad"</p> <p>18 Enero 2000</p>	<h3>Taller de Joyería</h3> <h1>PERLA</h1> <p>Reparación y hechura de alhajas de todo tipo en oro Reparación de relojes</p>  <p>Moneda Sta. Marta #272 Casi esquina con Laguna del Carmen Del. Venustiano Carranza Tel. 12 64 53 (particular) Morelia, Mich.</p>
--	--	--

4

TIPOGRAFÍA

Las tipografías que serán empleadas únicamente dentro de la revista son:

1. Para el encabezado la fuente ARIAL BLACK, con un puntaje de 92 en combinación con la LUCIDA BRIGHT cuyo puntaje es de 35; para cuerpo de texto, títulos, subtítulos y pies de página en opciones caligáfica y negrita LUCIDA BRIGHT en puntajes de 8 hasta 40.

2.- Para los balazos la ARIAL con puntajes de 11 hasta 18 en opciones NARROW y NEGRITA, para los indicadores de sección se emplearon la ARIAL NARROW y ARIAL BLACK.

La finalidad de emplear únicamente estas tipografías es brindar una imagen atractiva y agradable.

TIPOGRAFÍA 5

LUCIDA BRIGHT

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

1234567890

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

Cuerpo de texto
Títulos
Subtítulos

Fechas
Pies de Página

ARIAL

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

1234567890

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

TIPOGRAFÍA

ARIAL NARROW

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

1234567890

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

Indicativos de sección

ARIAL NEGRITA

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

1234567890

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

Balazos
Encabezado
Indicativos de sección



SECCIONES

La revista esta dividida en siete secciones cada una se rige dependiendo el contenido e los artículos.

Cada sección se identifica con un pequeño símbolo, (fig. 1) ubicandose

en la parte superior izquierda del inicio de cada sección el cual es reforzado dentro de un rectángulo con el nombre de la sección (fig. 2).

Los indicativos de sección siempre irán situados en el mismo lugar acompañados de su símbolo (fig. 3).



Fig.1

Fig.2



Fig.2



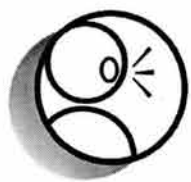
Fig.3



SECCIÓN HABLANDO DE...

La primer sección tendrá temas como: pensamientos de los integrantes de los grupos de rehabilitación, tips

para enfrentarse a los problemas del alcohol y la drogadicción en la vida diaria, temas sobre la mujer y el trabajo. Para esta sección se empleará siempre la retícula número 1.



SECCIÓN HABLANDO DE...

SECCIÓN hablando de...

IMAGINANDO

"Soñar no cuesta nada."

ERNESTO

Imaginar no es difícil, podemos imaginar con los ojos tranquilos o bien cuando nuestra está febril, cuando nos es cosa del otro mundo, después de nuestros estados de ánimo, no quiero dar tiempo en esta ocasión de imaginar cómo será la mujer de este nuevo milenio y cómo y qué camino hacia la altura que ha logrado alcanzar, es una relativa que altura pero si que ha alcanzado niveles extraordinarios de intelecto e inteligencia, lo mismo que su complemento natural, el hombre. Nadie puede afirmar el futuro, más hoy estoy dedicado a eso, a imaginar e imaginaré...

Veo a una mujer... pero, tratando de ser hombre, cree que con sus logros materiales, y peleada por el poder, no la socorran las equívocas en las relaciones humanas, hecha pero se angustia, las cargas que traen no son fáciles. Hay muchas responsabilidades, por delante pero no importa, está dispuesta a cargar con todo lo que pueda

encima, aparentando ser una supermujer. Me duele esa angustia por correr detrás de tantas metas, me duele la frustración que sobreviene si poca carrera por alcanzarlas. Veo a muchos niños, solos, no de presencia sino de amor, a terrados por la soledad y la oscuridad de sus vidas, siento sus lágrimas resplandecer y temo a sus reacciones.

La era cibernética ha comenzado los juegos electrónicos y las computadoras en todos los cuartos me despierto, escucho pedris aplir los brazos ni los abrazos o las caricias de las padres ausentes, las noticias que aparecen en la televisión cada vez son más sangrientas, vemos a los seres humanos sobreviviendo únicamente, sin vivir, sin emociones, porque no siquiera los espejos pueden devolverte la imagen que buscas, desean encontrar pero no saben que, la libertad los aprisiona.

Como aprendición que lo más importante es el bienestar



sereno que da el cambio de la verdad, no apreciarán el sol, ni un bello día lluvioso, no sacarán los cantos de los pájaros ni perderán los sonidos que de la paz.

¿Quién explorará sus mentes que es la verdad o la libertad, podrá expresarlo: una mujer del milenio, estresada.

03

Noviembre 2000

comunicación...
ante todo problema...comunicate
ante todo reto...comunicate
ante toda duda...comunicate

enferma de sus emos niños? ¿Y su padre? Habrá un padre en el próximo milenio, sobre las mujeres que él vivan es parte del equilibrio de la naturaleza?

ella tenía una pareja, en qué parte del camino se quedó la mujer?

Sinceramente, creo que no, porque de repente volvíamos y ya no estamos y se preguntan ¿tenía hijos, tenía familia? Tenía un hombre a mi lado pero ¿quién fue de él? Y él, se fueron, pero ¿cuándo? ¿Cómo es posible que a una mujer tan preparada, tan profesional, tan supermujer le pueda pasar esto? ¿Y, en su pareja? Porque en algún momento

¿Qué ha hecho mal, hizo todo lo que se dijo, lo que le dijeron, por qué con tan logros, los días todo lo que trajo, todo lo que valió, alguna vez alguien ha valorado su esfuerzo? ¿Alguna vez su lucha contra sembrada, sin dolor, gozando de la mud de su la corriente ha tenido sentido? ¿Cuál sentido, ¿lo ha perdido? Porque no parece que síente.



04

Noviembre 2000

10

SECCIÓN ESTUDIO

Sus temas son únicamente sobre la literatura que se utiliza en centros de rehabilitación que consisten en los doce pasos y las doce tradiciones, al-

gunas experiencias que tienen los integrantes de los grupos de rehabilitación al estarlos estudiando. Utilización de retícula número 2.



SECCION ESTUDIO

11

SECCION estudio

LA HUMILDAD UNA VIRTUD HUMANA

"Mi séptimo paso"



los ojos abiertos no miran hacia adentro

Una apreciación sobre la conducta humana, sólo es válida cuando antes la hemos aplicado con honestidad en nosotros mismos, cuando nuestras actitudes reflejen una transformación. Las imperfecciones que quisimos ser.

Me alegro constatar que Dios no me permite fallar, por eso quiero atender la aplicación de mi séptimo paso que dice: humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que elimine nuestros defectos de carácter.

En este sentido puede darme cuenta que me hallaba en una etapa momentáneamente verbal, aunque respecto a mi conducta mi deseo de eliminar todos mis defectos me valió para ser más consciente.

Solamente que quería que el trabajo, mientras yo me daba todo el tiempo del mundo para cambiar, dejándole a él todo el trabajo, yo no tenía que hacerme del todo responsable de mis recaídas, estaba una quincena sin cometer errores ya realmente no necesitaba, deseando que desaparecieran mis fallos por ser de verdad. Llegó la luz un día de mi habitual sesión en mi grupo de A.S.R.I. Cuando mi Poder Superior me dejó ver, cuando me faltaba de humildad y de otras cosas para ser saguero un poco como él me necesitaba, mis defectos de carácter son conocidos pero en ese momento perdí reconocimiento.

Me di cuenta de cómo necesitaba de la humildad aún más que otras virtudes, me di cuenta de mi "soberbia", me aplicaba la humildad en esos actos de humildad, sólo lo justificaba o lo hablaba por mí.

acordaba, estaba practicando sólo a medias mi séptimo paso, me vi como en un espejo al escuchar compartir a una compañera, me vi en un espejo habiendo estado yo lo poco que he actuado, comprendí que he olvidado con todo mi corazón que Dios desaparece a mis defectos de carácter pero no le he ayudado mucho, sigo siendo una enferma emocional que se ha llevado todo el tiempo del mundo para cambiar, sin lograrlo.

Por supuesto que puedo engañar a todo el mundo, pero no a mis compañeros de Grupo y si pueden engañarles a ellos sí que han alguien a quien no puedo engañar a mi misma.

He reflexionado y me he permitido por recuar y por no trabajar con todas las fuerzas de que soy capaz, por guardar actitudes negativas que me dañan y que debo tirar cuanto antes.

Quiero pedir disculpas a quienes incomodo con mi fama de ser, les agradezco su tolerancia y su espíritu de dejar pasar esta oportunidad que me da este medio para saber que toda la maravilla de la vida se encuentra en los diez pasos, pero no hemos aprendido de nosotros y repetidos sin sentido, sus prácticas con honestidad y sinceridad.

porque la paz interior que nos proporcionan, nadie se la puede dar desde el exterior y si quiero decirles que desistirme a uno mismo es una tarea muy difícil no imposible ya que tenemos el mejor guía, el mejor maestro que con sus instrucciones nosotros nos hace llegar a grupos de autoayuda, nos mueve todas las actitudes que nos han dañado y fija otra a la buena, nos muestra a resumir el camino de la vida, cercano, muy cercano a lo que el desea para nosotros.

Los invito a practicar con ustedes mismos, a desahogarse y a aplicar en su momento los diez pasos, los doce tradiciones pero sobre todo con la acción con la fe, pudiendo siempre a su Poder Superior nos incluye el camino para nosotros su voluntad y cumplir los pasos que podemos con ella. ❖

AARJ
Orlando Valencia

15
Noviembre 2000

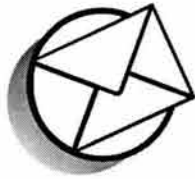
16
Noviembre 2000



SECCIÓN CARTAS

Espacio destinado para la publicación de cartas que son por miembros de los diversos grupos de rehabilitación

dando a conocer algunas de sus experiencias al estar en un centro de rehabilitación. Empleo de retícula número 1.



SECCIÓN CARTAS

SECCIÓN cartas

EL ORIGEN

"Los buenos ejemplos deben seguirse."

alguien me pregunta, que ¿de dónde me gustaba el deporte? y ¿quién me había enseñado? Mi respuesta fue rápida y breve: de mi papá, él me enseñó.

Durante mi infancia, yo recuerdo que salíamos toda la familia a ver jugar a mi papá, él practicaba vóleybol, básquet y fútbol, como hermano más chico, su "puerto oficial", recuerdo que yo gritaba con todos mis hermanos a favor de él y de su equipo me gustaba mucho y me gustó muy mucho jugar.

En el básquetbol es muy bueno para enseñar ejemplos de tres puntos, todo mundo se esfuerza para caerle y no decir nada, pero él con gran agilidad se desprendía de su marcador, además mueve muy bien el balón y reparte juego a todo su equipo. En el vóleybol, recibía muy buenas pagadas y coquetos, sin necesidad de lastimar a nadie. En el fútbol, no es muy bueno, pero se defendía bien, llegó a pertenecer al equipo



de los "maños" así se llamaba el equipo. Él también sabe nadar, razón por la que nos inscribió en natación y era muy divertido de que su familia todos nosotras seamos nadar, es un deporte que a mi me gusta mucho, aunque así no lo puedo practicar.

Cuando yo lo veía jugar muy bien, y que todos sus compañeros lo felicitaban, yo me sentía muy orgullosa y me parecía justo a mi lado, para que todos se dieran cuenta de que él era mi papá, aunque él siempre me decía "vete

a jugar con tus hermanos, no estás aquí de vacaciones". Al ir creciendo mis hermanos y yo, cada fin de semana nos íbamos a jugar los deportes con él, con mi papá con él había, pero siempre nos decía cuando jugábamos, nos creía defendernos del contrario. No dábamos una, pero cuando nos creían.

En el vóleybol, mi hermano y yo iniciamos en la familia este deporte, después nos siguieron mis hermanos, mi papá siempre nos acompañaba y nos decía "¡gachate! ¡brincat! ¡abóla las redillas! ¡aventate!". Todo el tiempo cuando jugábamos con equipos o entrenos, él se emocionaba más que nosotros.

En el fútbol cuando yo lo comencé a conocer, no entendía nada, veía como mi papá gritaba y se emocionaba nada y yo pensaba... ¿cómo de ser muy bueno para que él se ponga así? le pregunté todo lo que yo no entendía y con constancia y mucha paciencia todo me lo explicaba y así inicié mi gusto por el fútbol, además de que mi papá con lo practica.

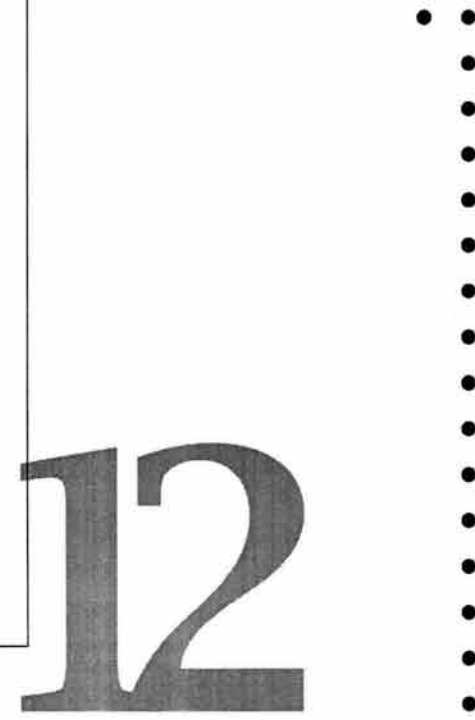
Yo soy una deportista, pero cuando tengo la oportunidad de ayudar, me lo disfruto y haber seguido el buen ejemplo de mi papá, me permite realizar varias actividades deportivas. El deporte lo siento muy bien a mi papá, yo siempre lo sé como un chico muy atractivo y lo sigue siendo, sus piernas son musculosas. Dios, firmadas, más Dios le decía que tenía piernas de solista, y que las de él son muy delgadas y veladas.

Me da muy gusto que con su ejemplo me incluyó al deporte, y que a sus 47 años, perdiera a sus 28 años (él dice que tiene 23) una vida muy deportiva y que ahora también incluya a sus nietos a practicar el deporte. ¡¡¡¡¡ FELIZ CUMPLEAÑOS PAPÁ !!! (HERN) MICHIE! ☺

con esperanza
mantenemos
firmes
nuestros propósito
y nos
distanciamos de
actitudes
pesimistas
y claudicantes,
por eso...
ante la adversidad
y los aparentes
tropiezos
que sea la luz de
tu esperanza, la
guía que te
conduzca
hacia la
conquista de
tus ideales

23
Noviembre 2020

24
Noviembre 2020



SECCIÓN SALUD

Se tratan temas relacionados con algunas enfermedades que causan dependencias y que se requiere de una ayuda al igual que el alcoholismo o la drogadicción, con la finalidad de dar a

conocer al lector sobre las diversas enfermedades, sus daños, causas que las provocan, las consecuencias que traen y el como combatir las. Empleo de retícula número 2.



SECCION SALUD

13



BULIMIA Y ANOREXIA

"Trastornos Alimenticios."

Los trastornos del comer son enfermedades conductuales desordenadas provocadas por una compleja interacción de factores, que pueden incluir: trastornos emocionales y de la personalidad, presiones familiares, una posible sensibilidad genética o biológica y el vivir en una cultura en la cual hay una sobrevaloración de comida y una obsesión con la delgadez.

Los trastornos del comer generalmente se categorizan como bulimia y anorexia nerviosa. La Bulimia Nerviosa, que es más común, describe un ciclo de atracamiento y de purgación. La Anorexia Nerviosa es un estado de inanición, que puede ser resuelto que seguir una dieta severa con purgas.

Bulimia y Anorexia muestran características

comunes, la depresión, la ansiedad y una obsesión con la pérdida de peso, pero difieren en gravedad, rasgos de personalidad y en otros factores. Esto no son trastornos nuevos. Las descripciones de autoiniciación se han encontrado en referencias medicales y anorexia nerviosa fue definida por primera vez como un problema médico en 1873.

BULIMIA NERVIOSA, empieza generalmente a principios de la adolescencia cuando las mujeres provocan las dietas restrictivas, fracasos y reacciones con atacarse (comer mucho), lo respeta a atracamiento, los purgas se purgan mediante el usar laxantes, pastillas para la dieta o medicamentos para reducir los líquidos y reducir el



comens. Pacientes también pueden revertir a la dieta severa, pero al regresar al ciclo de atracamiento si el lo pudiese no pasa a convertirse en anorexia. Los atracamientos del comer promedio cerca de 1,000 calorías pero pueden ser tan altos como 20,000 calorías o tan bajos como 100. Los pacientes diagnosticados como bulímicos tienen cerca de 14 episodios de atracamientos purgativos por semana. En general las personas con bulimia tienen un peso corporal de un nivel normal alto, pero éste puede fluctuar por más de 3 kilos debido al ciclo de atracamiento-purgación.

ANOREXIA NERVIOSA, personas con anorexia nerviosa se vuelven emflaqueadas al punto de

muirlos, perdiendo por lo menos el 15% normal. Las motivaciones primarias de su repudia para el comer son un temor abrumador de estar sobrepeso junto a una imagen distorsionada de sus propios cuerpos. Así cuando se vuelven hospitaladas, las mujeres que anorexia a menudo todavía están emflaqueadas de que están sobrepeso. Los alimentos se convierten en un enemigo.

Un investigador describe la anorexia como la falta del peso. La mitad de estas pacientes reducen sus pesos al restringir severamente sus dietas y se conocen como anorexicas restrictoras. La otra mitad de las pacientes anorexicas bulímicas, mantienen la a través de la purgación. Aunque ambas tipos son graves, el tipo bulímico, que impone el estrés adicional a un cuerpo decaído, es el más dañino. El tabaquismo y los ejercicios compulsivos son otros riesgos que a menudo son parte de esta condición.

Estimaciones de la prevalencia de bulimia nerviosa entre mujeres jóvenes varían de 0.1 a 10%. Algunos expertos continúan que este problema es altamente subestimado porque muchas personas emflaqueadas son capaces de ocultar sus purgas y no se vuelven perceptiblemente emflaqueadas. La bulimia con frecuencia es diagnosticada después de

SECCIÓN EVENTOS

Se publicará e informará de eventos, conferencias y aniversarios de los grupos de Alcohólicos Anónimos. Réticula número 2.



SECCION EVENTOS

15



ANIVERSARIOS DE GRUPOS A.A.



Grupo Varonil
de A.A.R. Libertad

Grupo
La Merced



Grupo Hoy un mejor camino



Grupo La Mulato



Amor de A.A.P. Amor y
Social Help, Nueva York



47
Noviembre 2000

48
Noviembre 2000

SECCIÓN GRUPOS

Esta sección está destinada únicamente para publicar las direcciones de otros centros de rehabilitación sirviéndole al lector como guía en caso de que se quiera ingresar a un tratamiento de recuperación, o que los familiares



deseen la recuperación de alguno de los miembros de su familia y para que conozcan como se trabaja dentro de los centros de rehabilitación y sobre todo cual es el más cercano y a su alcance. Reticula número 1.



SECCIÓN GRUPOS

GRUPOS

16

			 SECCIÓN grupos
<p>Grupo "PRADOS VERDES" Sesiones de duración de 7:00 a 8:30 pm. Bosque Las Primavera 265. Cd. Prados Verdes, Moravia H.E.</p>	<p>Grupo de N.A. "UN CAMINO A SEGUIR" Temple Inmóvil. Sesiones lunes, miércoles, viernes y sábados de 15:00 a 21:00 hrs. Francisco Márquez #105 Buznaga, Gto.</p>	<p>Grupo "AMOR" Lunes, miércoles y viernes de 1:00 a 7:00. Templo de la Sereñidad (Antes) Av. Madroño Pte.</p>	<p>Grupo "SERENIDAD" Martes y jueves de 5:00 a 6:30. Bd. Las Primavera No. 265. Prados Verdes.</p>
<p>Grupo "LA MULA EA" Sesiones de duración de 8:30 a 11:00 pm. 7 de febrero Nueve Centro Novelia, N.L.</p>	<p>Grupo "BIENVENIDO A CASA" Sesiones martes y jueves de 18:00 a 20:00 hrs. Av. De la Reforma #1705 Int. 5 Fracc. Cd. Deportivo Norte Buznaga, Gto.</p>	<p>Grupo "HOY UN MEJOR CAMINO" Lunes, martes, jueves y viernes de 5:00 a 6:30. Calle de la Luz No. 89-A. Jardines del Milenio, Iglesia del Segundo Corazón</p>	<p>Grupo "NUEVA VIDA" Martes y Jueves de 11:00 am a 12:00 p.m. Templo de la Sereñidad (Antes) Jardines del Milenio, frente al colegio Plantarito</p>
<p>Grupo "DE FANDOBUILLA" Sesiones de 9:00 a 10:30 am. Lunes, miércoles y viernes. Bosque Las Primavera 265 Vía Novelia H.E.</p>	<p>Grupo "CONCEPTO LEON" Sesiones: lunes de 19:00 a 20:00 hrs. Andarito del ISS Buznaga, Gto.</p>	<p>Grupo "GUARDIANO" Sesiones: Viernes de 1:00 a 3:30. Calle Novelia s/n.</p>	<p>Grupo "INDAPARATO" Sesiones: Viernes de 1:00 a 7:30. Avenida el Templo.</p>
<p>Grupo "AMOR Y VIDA" Solo mujeres. Sesiones de lunes a viernes de 5:00 a 7:00 pm. (antigua 272 ACUHO) Tel: 712-1148</p>	<p>Grupo "CONCEPTO LEON" Comedores Compartidos. Sesiones: lunes de 12:00 a 21:00 hrs. Andarito del Hospital Civil Buznaga, Gto.</p>	<p>Grupo "DISPERTAD" Sesiones: Lunes, miércoles y viernes de 5:00 a 6:30 pm. Bd. Las Primavera 265, Cd. Prados Verdes</p>	<p>Grupo "APRENDIENDO A VIVIR" Sesiones: Viernes de 1:00 a 7:30. Avenida el Templo.</p>
<p>Grupo "CUARTO PASO" Solo damas. Sesiones: sábados de 5:00 a 6:30 pm. Sala "B" Bd. Las Primavera 265, Cd. Prados Verdes</p>	<p>Grupo de Al. Alcohólic. Sesiones: lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 hrs. Av. De la Reforma #1705 Int. 5 Fracc. C.D. Deportivo Norte</p>	<p>Grupo "CUARTO PASO" Solo damas. Sesiones: sábados de 5:00 a 6:30 pm. Sala "B" Bd. Las Primavera 265, Cd. Prados Verdes</p>	<p>Grupo "ARCORIBIS" Sesiones: lunes y miércoles. Sesiones: miércoles de 12:00 a 14:00 hrs. Bd. Primavera 265</p>
<p>Grupo "LA COCINA" Solo para enfermos. Sesiones: jueves de 7:00 a 7:00 pm. Av. Indígena #703. La Ciudad.</p>	<p>Grupo de ALATLEN "LASKER" Para hijos de los Alcohólicos. Sesiones: sábados de 12:30 a 14:00 hrs. Av. Ejército Nacional #930 Buznaga, Gto.</p>	<p>Grupo "UNA LUZ EN MI CAMINO" N.A. Solo damas. Sesiones: lunes, jueves y sábados de 5:00 a 7:00 pm. Calle Isaacspino 612 Prados Verdes</p>	<p>Grupo "UNA NUEVA VISION" Solo damas. Sesiones: lunes, miércoles y viernes de 11:00 am a 12:00 pm. Bd. Primavera 265</p>



BALAZOS

Se le denomina balazos a pequeñas áreas situadas dentro de los artículos, que contienen información referente al artículo o algunas reflexiones. El manejo para los balazos será en dos opciones, dentro de un recuadro en color negro al 30% con una tipografía ARIAL BLACK en minúscula con justificación hacia la derecha únicamente, la segunda opción solamente el manejo

de la tipografía con alineación al centro o a la derecha.

Los puntajes varían desde los 18 hasta los 8. Su ubicación será en la parte superior izquierda o derecha con alineación con el título y dentro de las columnas. Su tamaño puede alcanzar el ancho de una columna en la retícula.

19 BALAZOS



PERDONAME

"Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado."

Quiero perdonar a los que me han dañado, pero no sé cómo hacerlo. Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado. ¿Es posible perdonar a los que me han dañado?

Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado. Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado.

Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado. Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado.

Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado. Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado.

Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado. Me gustaría saber si es posible perdonar a los que me han dañado.



Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado. Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado.

Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado. Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado.

Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado. Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado.

Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado. Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado.

Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado. Yo soy la modula, para perdonar a los que me hubieran dañado.

con esperanza, mantenemos siempre nuestros propósitos y nos distanciamos de actitudes pesimistas y caudales, por eso... ante la adversidad y los apremios, tropiezos que son la luz de tu esperanza, la guía que te conduce hacia la conquista de tus ideales

22

noviembre 2000

24

noviembre 2000

BALAZOS



la mayoría de las personas con problemas anoréxicos o bulímicos, cerca del 90% son mujeres y tan solo el 10% son hombres.

la edad de 18 años. Esta se ha ido incrementando a un paso más rápido que la anorexia a través de los últimos cinco años.

La Anorexia Nerviosa es la tercera enfermedad crónica más común en las mujeres adolescentes y se estima que afecta en 0,5% a 1% de todos los adolescentes. Generalmente ocurre en la adolescencia, aunque todos los grupos incluyendo ancianos y niños tan pequeños como de seis años. Una encuesta en quinto y sexto grado reportó que 73% de las niñas y el 43% de los niños querían estar más delgados y el 10% del grupo expresó actitudes desordenadas hacia el comer. A mediados de los 50's y 70's, la incidencia de anorexia incrementó casi 300%. Investigaciones, sin embargo muestran que la tasa puede estar estabilizándose. ●

anormal, estaba practicando solo a medias un séptimo paso, me vi como en un espejo al escuchar compartir a una compañera. me vi como enferma había estado y lo poco que he accionado, comprendi que he desado con todo mi corazón que Dios desapareciera mis defectos de carácter pero no lo he ayudado mucho, sigo siendo una enferma emocional que se ha llevado todo el tiempo del mundo por cambiar sin lograrlo.

Por supuesto que puedo engañar a todo el mundo, pero no a mis compañeras de Grupo y si padese engañarlas a ellas se que hay alguien a quien no podré engañar a mi misma.

He reflexionado y me he peidoado por recibir y por no trabajar con todas las herramientas que soy capaz, por guardar actitudes negativas que me dañan y que debo tirar cuanto antes.

Quiero pedir disculpas a quienes he tratado con una forma de ser, les agradezco su tolerancia y no quiero dejar pasar esta oportunidad que me da este medio para aclarar que toda la maravilla de la vida se encuentra en los doce pasos, pero no los voy a aprenderlos de memoria y repetidos sin sentido, sino practicarlos con honestidad y sinceridad

porque la paz interior que nos proporcionan, nadie ni nada puede darnosla en el exterior y si, quiero decirles que descubrirse a uno mismo es una tarea muy difícil no imposible ya que tenemos el mejor guía, el mejor maestro que con sus misteriosos métodos nos hace llegar a grupos de autoayuda, nos muestra todos los errores que nos han dañado y los tira a la basura nos enseña a retomar el camino de la vida, rezamos, nos acercamos a lo que el desea para nosotros.

Les invito a practicar con ustedes mismos, a descubrirse y a aplicar en su renacer, los doce pasos, las diez tradiciones pero sobre todo unir la acción con la teoría, guiando siempre a su Poder Superior nos indique el camino para reconocer su voluntad y cumplir lo mejor que podamos con ella. ●

A.A.R.I.
Grupo "Renacer"



20



PUBLICIDAD

Los anuncios publicitarios tendrán espacios variables, los cuales irán desde la página completa hasta un cuarto de página horizontal o vertical.

El total de anuncios irá variando de acuerdo a la cantidad de patrocina-

dores. Actualmente se tiene considerado un espacio de seis anuncios de los cuales dos ocupan la página completa y cuatro media página.

Se ha brindado como opción el dejar contraportada, segunda y tercera de forros para anuncios publicitarios.

21

PUBLICIDAD

„NOS ACEPTAMOS COMO SI“

Trabaja en una... ¿QUEREMOS POR EL DISEÑO TI... ¿CÓMO...
 El diseño, que es una...
 El diseño, que es una...
 El diseño, que es una...

que me...
 que me...
 que me...

Pizza Verona
 Servicio a Domicilio (Lunes-Viernes) Tel. 12-12-57
 Guadalupe Victoria No. 142 Prados Verdes, Morelia, Michoacán

que me...
 que me...
 que me...

31
 Noviembre 2000

20
 Noviembre 2000

Anuncio media página forma horizontal

BULIMIA Y ANOREXIA

"Trastornos Alimenticios."

Los trastornos del comer son enfermedades complejas, multifactoriales y muy difíciles por una compleja interacción de factores, que pueden incluir trastornos emocionales y de personalidad, presión familiar, un grado de idealización estética o búsqueda de éxito en una cultura en la cual hay una sobrevaloración de la comida y una obsesión con la delgadez.

Los trastornos del comer generalmente se categorizan como bulimia y anorexia nerviosa. La Bulimia Nerviosa, que es más común, describe un ciclo de atracones y de purgas. La Anorexia Nerviosa es un estado de inanición, que puede ser mortal, con un peso que se reduce a un 15 por ciento del peso normal.

BULIMIA Y ANOREXIA
compañía.com/230506



romanes, la depresión, la ansiedad y una obsesión con la pérdida de peso, pero debemos ser graves. Tanto de personalidad y en otros factores, como de los trastornos mentales. Los trastornos de alimentación se han encontrado en reclusos, atletas, bailarines y modelos. Los trastornos de alimentación se han encontrado en reclusos, atletas, bailarines y modelos. Los trastornos de alimentación se han encontrado en reclusos, atletas, bailarines y modelos.

BULIMIA NERVIOSA. Empieza generalmente a principios de la adolescencia cuando las mujeres jóvenes utilizan las dietas restrictivas, fastos y restricciones con el fin de perder peso. En respuesta a estas acciones, los pacientes se purgan mediante el uso de laxantes, purgas para la dieta o medicamentos para reducir la sensación de hambre o el dolor.

Si no trata un fondo emocional, no podrá seguir los otros usos puros del Programa de Recuperación, porque el uso de purgas compromete físicamente a adoptar actitudes y actitudes sin estar preparado para ellas. Es necesario reconocer que con salud y voluntad, para de esta manera volver a seguir con el "Año Fiel" y hacer nuevamente a la vida, emocional y ser así una persona sana, alegre y que vive bien con su familia. Busca de paz, amor, buena propensión y deseos.

Revisión
Grupo "A.A.K." "Revisión"

Taller de Joyería
PERLA
Decoración y doctores de alfileres de todo tipo en oro
Decoración de relojes

Ulción de, María (172)
Cual equipo con equipo del Equipo del, Equipo Femenino
Tel. 12 84 12 (Guatemala) Móvil: 3100.

Anuncio media página
forma vertical

PUBLICIDAD PUBLICIDAD



¡GRACIAS!

"A un año de distancia, ya veo las cosas y las situaciones de otra manera."

Quiero decirle las gracias a Dios, porque me permitió llegar a un punto como este, donde estoy disfrutando mi primer aniversario, mi sábado 21 de septiembre del 2000.

Gracias a mi esposa por su apoyo y paciencia, quiero decirle que... me escuchó. Le agradezco por todas y tanto validadas que él tiene y me se va a ser feliz nunca de haberme apoyado en mi recuperación.

Gracias a mis tres hijos, quiero decirle que los quiero mucho con los tres regalos más hermosos que he recibido de mi vida por haberme apoyado en mi recuperación. Ahora podemos perder por todo el dolor que siento. ¡Vivamente les he hecho!

¡Una seguridad en seguir adelante para ser mejor, tanto como yo y como ellos!

Gracias a todos mi compañeros que fueron parte



de mi familia espiritual, agradezco mucho su apoyo y el apoyo que me han brindado. ¡Les quiero mucho!

Gracias a los médicos de salud, que cuando son parte de mi familia, los agradezco por su presencia y su compañía en cada día. Les agradezco por me, porque cuando un año de apoyo a vivir bien.

Gracias a mi bebé, Axel, por haberme acompañado en todas las sesiones de este mi nuevo año de vida.

Ahora voy todo diferente. Hoy me quiero mucho y siempre me he protegido, me ha dado muchas cosas tan hermosas, que antes no podía ver.

¡Con gratitud y mucho cariño para todos. Angélica
Grupo de A.A.K. "Revisión"

Cummins Motor Diesel
SERVICIO MECÁNICO AUTOMOTRIZ

LE OFRECEMOS:
Taller mecánico para la reparación de su motor Cumis, caja y diferencial.

Contamos con Laboratorio para la reparación de inyectores y bombas de sus motores

Regístrate a sus servicios Calle 14, Carlos Sáenz, Batanero No. 1090
C/1. Isaac Arriaga C.P. 14210 - Mireña, Michacán

Anuncio página completa

PORTADA 22



PORTADA

La portada será impresa en cuatricomía al igual que la contraportada, segunda y tercera de forros. Como característica principal se utilizará fotografía en página completa, la imagen será distinta para cada una de las portadas siempre haciendo referencia a temas relacionados con el apoyo, unión, ayuda, compañerismo.

Se ubicarán tres fotografías pequeñas como introducción a tres temas ubicados dentro de las seis secciones, estas fotografías son las mismas que aparecen en cada tema y otros tres únicamente escritos.

Se le colocará un distintivo que hará referencia a que es una revista de alcohólicos anónimos y sobre todo que es gratuita.

La contraportada como se mencionaba anteriormente será destinada para un anuncio publicitario.

El papel a utilizar es el lustrolito brillante de 90 kilos.

ENCABEZADO

La disposición del encabezado será en la parte superior de la portada, al cual no se le permitirán deformaciones, cambio de tipografía ni la obstrucción de otros elementos ajenos a este.

El encabezado contendrá como características una sombra interactiva (Corel Draw) con una opacidad de la sobra de 70% y un fundido de 20% con dirección hacia afuera.

La tipografía utilizada para la palabra HUELLA es la ARIAL BLACK un poco condensada, su puntaje es de 70 su color variará de acuerdo a los colores que más sobresalgan o contrasten en la fotografía seleccionada para portada. La palabra DEJANDO será con tipografía LUCIDA BRIGHT LIGHT y su color será siempre negro de 35 puntos, siempre delante de la palabra huella y con una sombra interactiva en color blanco de 70% y con fundido de 20% con dirección hacia afuera.

ENCABEZADO
ENCABEZADO
ENCABEZADO

— DEJANDO —
HUELLA

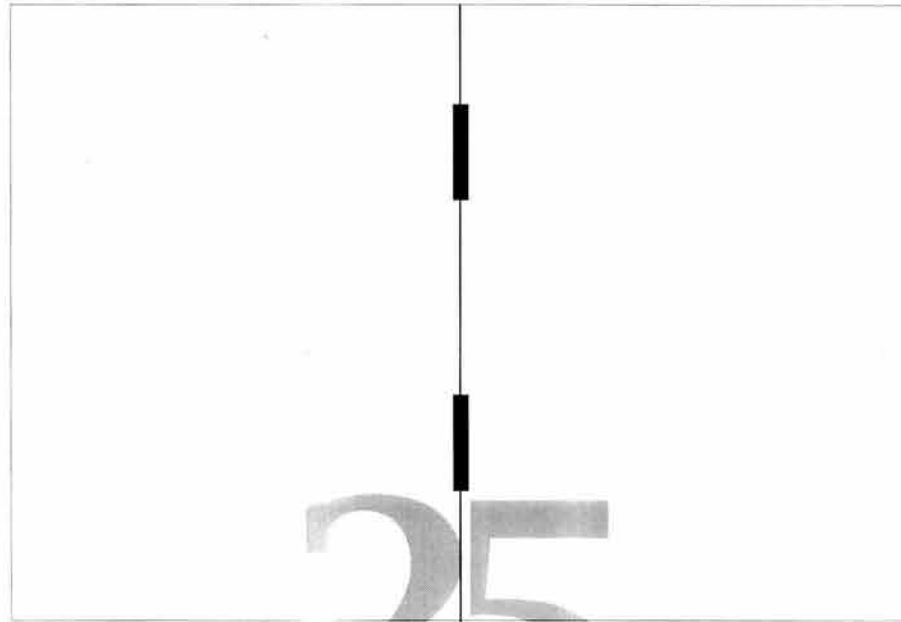
23



ACABADOS

El terminado óptimo para esta revista es el engrapado, cortado y refilado ya que por poseer una cantidad mínima de páginas resulta ser más conveniente y económico.

ACABADOS
ACABADOS





DEJANDO
HUELLA

**APORTACIÓN
GRÁFICA**



TELETON

2 0 0 1

7 y 8
de diciembre

**TE
ESTAMOS
ESPERANDO**

www.teleton.org.mx

01-800 TELETON (01-800 8353866)

DEJANDO HUELLA

▶ **La humildad...**

El séptimo paso

▶ **Imaginando**

Salir no cuesta nada

▶ **Bulimia y Anorexia**

Enfermedades del milenio

El origen

¡Presión!

¡Me perdono!

ENERO 2001
AÑO 1 N.º 3

AA
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
México, Michoacán de México

COMPLAR GRATUITO
REVISTA MENSUAL

contenido

DEJANDO
HUELLA

Noviembre
2000

SECCIÓN **hablando de**

- 01 IMAGINANDO Soñar no cuesta nada
- 02 DECIDI TENER UNA RUTINA
- 03 PARA MAGUITO
- 04 LA RISA
- 05 APRENDIENDO A AMARME
- 06 COMO DUELE PERDONAR

SECCIÓN **estudio**

- 01 LA HUMILDAD. Una virtud humana
- 02 PRIMER PASO. La libertad de los doce pasos

SECCIÓN **salud**

- 01 BULIMIA Y ANOREXIA
- 02 LA DEPRESIÓN

SECCIÓN **eventos**

- 01 GRUPO SERENIDAD
- 02 TESTIMONIOS DE ANIVERSARIOS DE OTROS GRUPOS

SECCIÓN **grupos**

- 01 Grupos de alcohólicos y drogadictos
- 02 Grupos de rehabilitación en Irapuato, Gto.

SECCIÓN **cartas**

- 01 GRACIAS
- 02 EL ORIGEN
- 03 MIMAYORÍA DE EDAD
- 04 ADAN
- 05 ME PERDONO
- 06 UN BANQUETE ESPIRITUAL
- 07 PERDONAME
- 08 COMO SON TUS PENSAMIENTOS
- 09 QUERIDA MAMÁ
- 10 FELICIDADES
- 11 MOMENTO A SOLAS PARA PENSAR

SECCIÓN **familia**

- 01 DIOS ME SALVO DEL INFIERNO DE LAS DROGAS
- 02 GRACIAS A MI PODER SUPERIOR
- 03 PERDONAME HIJA
- 04 MI PAPA REBE
- 05 CARLITOS JAVIER
- 06 MI MAMA
- 07 EL PAPA Y LA MAMA

Los artículos, experiencias y en general toda la colaboración, expresan en forma personal el sentir y pensar de cada uno de los autores y lleva implícito el sincero y espontáneo deseo de apoyar con las autoridades encargadas de vigilar la salud de nuestra sociedad, para hacer frente al grave problema que moldea a discapacita a miles de personas: LA DROGADICCIÓN EN GENERAL, causa principal de la DEBILITACIÓN FAMILIAR.

DEJANDO HUELLA

JUNTA DIRECTIVA

DIRECTOR

J. Roberto Abad Cárter

SUBDIRECTOR

Profa. Alicia Siqueiros R.

SECRETARIO

Dra. Claudia Miranda R.

CONSEJO EDITORIAL

C.P. Osea Emilio Rodríguez

Ing. Lorena Vargas R.

Lic. Rosa María Andrade

Dra. Silve Ochoa Urbasa

C.P. Neerob Pizar

ASESORES

Pedagogo Mario del Carmen

Dra. Verónica Alfaro T.

C.P. Isabel M. Alcalá Chávez

Lic. Irene Anguiano Álvarez

Mé. Guadalupe Martínez R.

Dra. Jocelina Hernández

Ing. Luz M. Serrano González

Dra. Otilia Zamora V.

RELACIONES PÚBLICAS

Ayres del Río S.

Dra. Marcela Estela Calzadilla

Eng. Milena Pizar Herrera

Ing. M. Patricia González

E. De B. Eva Olivia García

C.P. M. Rosa Hernández

FRANKEAR

Bernardo Rodríguez Cardeña

José Luis Martínez

José Luis Rodríguez

CORRECCIÓN Y REDACCIÓN

Profa. Hilda Botello

Mé. Teresita Ruiz Soto

Lic. R.H. M. De los Angeles G.

DISEÑO GRÁFICO

Barón L. César Cuero

DEJANDO HUELLA es un revista mensual con distribución en todo el estado de Michoacán y suscrita por el ALBERGUE MASCO DE GUADUPE, con grupo A.A., Terapia Intensiva ubicada en Blvd. Los Pioneros, 285, Pte. Pío del Ventón, Tel. 326 25 55 de Morelia, Michoacán.



IMAGINANDO

"Soñar no cuesta nada."

ERNESTO

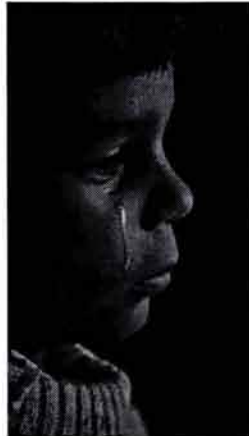
Imaginar no es difícil, podemos imaginar cuan estamos tranquilos o bien cuando nuestra está febril, imaginar no es cosa del otro mundo, depende de nuestros estados de ánimo, me quiero dar tiempo en esta ocasión de imaginar cómo será la mujer de este nuevo milenio y vuelo y me remonto hasta la altura que ha logrado alcanzar, es muy relativa esta altura pero sé que ha alcanzado niveles extraordinarios de intelecto e inteligencia, lo mismo que su complemento natural, el hombre. Nadie puede adivinar el futuro, más hoy estoy dedicado a eso, a imaginar e imaginaré...

Veo a una mujer... pero... tratando de ser hombre... cree que con sus logros materiales, y peleando por el poder, no la alcanzarán las equivocaciones en las relaciones humanas, lucha pero se angustia, las cargas que reta no son fáciles. Hay muchas responsabilidades por delante pero no importa, está dispuesta a cargar con todo lo que pueda

encima, aparentando ser: una supermujer. Me duele esa angustia por correr detrás de tantas metas, me duele la frustración que acarreará su loca carrera por alcanzarlas. Veo a muchos niños, solos, no de presencia sino de amor, aterrados por la soledad y la oscuridad de sus vidas, siento sus lágrimas reprimidas y temo a sus reacciones.

La era cibernética ha comenzado, los juegos electrónicos y las computadoras en todos los cuartos me deprime, eso no podrá suplir los brazos ni los abrazos o las caricias de los padres ausentes, las noticias que aparecen en la televisión cada vez son más sangrientas, vemos a los seres humanos sobreviviendo únicamente, sin vivir, sin encontrarse, porque ni siquiera los espejos pueden devolverles la imagen que buscan, desean encontrar pero no saben qué, la libertad los aprisiona.

Cómo aprenderán que lo más importante es el bienestar



sencillo que da el camino de la verdad, no apreciarán el sol, ni un bello día lluvioso, no escucharán los cantos de los pájaros ni percibirán los sonidos que de la paz.

¿Quién explicará a sus mentes qué es la verdad o la libertad, podrá expresarlo una mujer del milenio, estresada,

comunicación...
ante todo problema...comunicate
ante todo reto...comunicate
ante toda duda...comunicate

enferma de sus emociones? ¿Y su padre? Habrá un padre en el próximo milenio, sabrán las mujeres que el varón es parte del equilibrio de la naturaleza?

Sinceramente, creo que no, porque de repente voltean y ya no estamos y se preguntan ¿tenía hijos, tenía familia? Tenía un hombre a mi lado pero ¿qué fue de él? Y ellos, se fueron, pero ¿cuándo? ¿Cómo es posible que a una mujer tan preparada, tan profesional, tan supermujer le pueda pasar esto? y, ¿su pareja? Porque en algún momento

ella tenía una pareja, ¿en qué parte del camino se quedó o lo dejó?

Qué ha hecho mal, hizo todo lo que le dijeron, lo que le pidieron, por qué son tan ingratos, les dio todo lo que tenía, todo lo que sabía, ¿alguna vez alguien ha valorado su esfuerzo? ¿alguna vez su lucha contra sembrada, sin dolor, gozando de la miel de su la corriente ha tenido sentido? Cuál sentido, ¿lo ha perdido? Porque no parece que siente.





Ha seguido los lineamientos del poder, frases como: "el amor no es importante" o "la lealtad estorba", "la honestidad no existe", entonces me pregunto ¿existió yo?

En la actualidad, la mujer se prepara para ser la mujer del milenio, sin imaginar nada en su carrera desbocada por obtener la aceptación y el primer lugar en todo, sin comprender que lo presente es lo que importa, a quien debía cuidar en primer lugar es a ella misma, fortalecer su espíritu de tal manera que pudiese darse tiempo de reflexionar en sus actitudes, en todo este caos yo prefiero visualizar a la mujer del milenio, libre de adicciones, de prejuicios y de cargas que no le corresponden, me las quiero imaginar felices, tiernas, sabias y satisfechas de cualquier tarea que se propongan en la vida, ya que en ocasiones los detalles más pequeños nos llenan más que esas grandes metas, me gustaría verlas cosechando la buena semilla dedicación a su persona y

a sus seres amados, sus responsabilidades, sin aparentar lo que no es, con una mente nítida y ágil prepararla para lo que se debe preparar, dando pasos firmes y convicciones sinceras, certeras, firme para que no la muevan los cantos de las sirenas que ofrece el mundo de hoy.

Pudiendo correr, pero despacio, debe realizar sus sueños, pero sin aniquilarse por dentro, todo se puede, porque basta ser mujer para lograrlo que se propone, basta entender que el mundo, o más bien, una parte le pertenece y la otra sigue ahí para ser conquistada por su parte complementaria, así te veo mujer del milenio, sabiendo integrarte al mundo, con un compañero o sin él, pero feliz, realizada, tranquila, mujer sí, una verdadera mujer: feliz con lo que tienes o logras, como esposa, compañera o lo que tu quieras ser, pero libre de adicciones y llena, llenísima de Dios.®

cansado de
vivir de esa
manera intenté
el suicidio
alcohol,
barbituricos,
y... cuando
desperte
sediento y
febril, estaba
atado con
una camida
de fuerza y
tenía las
muñecas
vendadas,
días nefastos
y amargos



LA RISA

"Reír es un obsequio de la alegría, porque vivifica al corazón y cura el dolor."

La farmacodependencia no es un tema divertido. Sin embargo en nuestras reuniones de Familias Anónimas aprendemos cómo podemos estar contentos, a pesar del infierno que hayamos vivido; es gratificante escuchar la risa de personas felices. ¿Cómo podemos reír? ¿Cómo podemos no reír?

Cualquier persona recién llegada, puede sentir la alegría que nos brinda trabajar un Programa de Recuperación; se percibe la alegría al dar la bienvenida y hasta en las alegres despedidas al finalizar la sesión; nos sonreímos con alivio mientras compartimos nuestra experiencia.

Ahora podemos reírnos al recordar situaciones que nos parecieron dolorosas y vergonzosas. Alguien puede sacudir su cabeza asombrado al escuchar todas las peripecias que un padre desesperado hizo inútilmente, al pretender que su hijo adicto a la heroína, dejara su adicción. Cuánto tiempo y cuánta energía se pierden al pretender que los adictos dejen su sustancia tóxica!

Solo un Grupo de Autoayuda, puede rescatar a un adicto a las drogas; debe admitir que él solo no puede con su adicción, pero en unión con sus iguales, sí lo logra.

Nuestras propias, equivocadas y vergonzosas actitudes, ahora nos dan risa. Si tienes un familiar adicto, sugeridamente, intégrate a un Grupo de Apoyo.®

Martha Susana
Grupo F.A.
Guadalajara, Jal.





DECIDÍ TENER UNA RUTINA

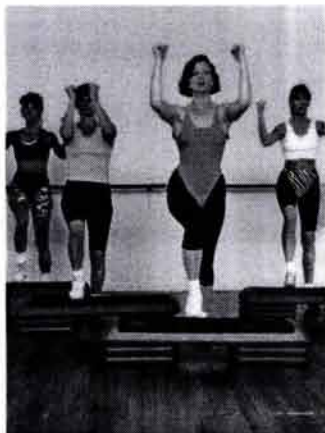
DORIS

hace algunos números de esta revista leí un artículo sobre la rutina diaria.

Yo no me había puesto a pensar en lo importante de tener una rutina. Creí que la palabra rutina era sinónimo de monotonía, aburrimiento, así que me envolvía en un sin número de ocupaciones y actividades, pues no quería que mi vida fuera rutinaria. De estampanera evadía las responsabilidades de estar conmigo misma. Me resultaba más fácil ocuparme de otras cosas como el dejarme absorber por el trabajo, el tomar varios cursos, el comprometerme a realizar trabajos por otros lados, etc.

Uno de mis días comunes era levantarme rápido y salir corriendo para que no se me hiciera tarde, luego me quedaba preocupada pensando si había apagado el boiler, si no dejé la plancha conectada, etc., todo por no darme mi tiempo, así que decidí planear mis actividades, ahora trato de hacer lo siguiente:

- Al despertarme doy gracias por este nuevo día, practico deporte dos días a la semana y me levanto más temprano.
- Me gusta bañarme muy tranquilamente.
- Tengo unos mensajes positivos que pegue en los espejos de mi cuarto y los leo en la mañana y en la noche.
- Mientras me desayuno escucho música clásica.



- Procuero no salir a las carreras, la noche anterior dejo preparado lo que vaya a ocupar ese día.
- Antes de salir doy gracias por la casa y el trabajo y a donde voy.
- En el transcurso del día, dependiendo de las situaciones, practico la oración de la serenidad.
- De acuerdo con el lema de primero es lo primero, algunas tardes voy a la

07

Noviembre 2000

cierta rutina y orden para lograr una paz espiritual.

- sesión de grupo, a alguna conferencia o me quedo a trabajar en casa. Ya no me interesa tener todo el tiempo ocupado realizando varios estudios.
- Por las noches me gusta leer un poco y escuchar música.
- Trato de analizar todas las actitudes que tuve en el transcurso del día.
- Antes de acostarme escucho uno de los cassettes con algún mensaje positivo,

los que prefiero son los de perdón, autocuración y el vendedor más grande del mundo.

Des este modo he eliminado varias presiones y me siento mpás segura y relajada. Ahora me doy cuenta que es muy importante llevar una cierta rutina y tener orden en mi vida para lograr una paz espiritual. ☺

impresi

Editora Gráfica
Halcón

- ▶ Libros
- ▶ Revistas
- ▶ Periódicos
- ▶ Trípticos
- ▶ Volantes
- ▶ Papelería comercial y de oficina

**NUESTRA EXPERIENCIA RESPALDA SU CONFIANZA
NUESTRA RAPIDEZ SATISFACE SUS NECESIDADES**

Bvd. De las Primavera No. 384 Col. Prados Verdes Morelia, Mich.
Tel. 3 16 43 95

08

Noviembre 2000



APRENDIENDO A AMARME

"Nadie sabe lo que tiene, hasta que lo ve perdido..."

a La mayoría de nosotras las mujeres se nos ha enseñado a marnos y por lo tanto aplicamos mal este mandamiento: "AMARAS A TU PRÓJIMO, COMO A TI MISMO".

Lo aplicamos de esta forma: querernos a nosotras mismas se ve como egolatría, pero si el amor va dirigido a otros, entonces se considera como altruismo.

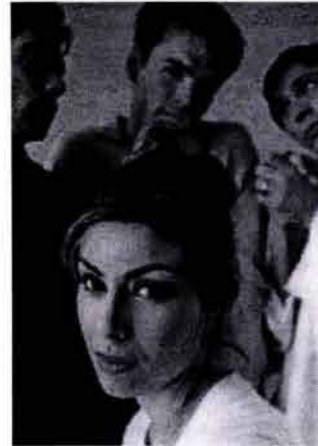


A nosotras las mujeres se nos enseña a cocinar, cuidar niños, ser amas de casa, etc... Desde nuestra niñez, por medio de juegos, en nuestra vida adulta lo vivimos de tal forma. También nos hacen dependientes del hombre o de nuestros padres, como consecuencia la autoestima se basa en función y opinión de las personas a nuestro alrededor y llegamos a consultarles de nuestro nuevo corte

de cabello y preguntamos ¿este vestido me sienta bien?, Etc., Este es el poco valor que se le da a la mujer y se acepta porque así fue educada, porque las niñas buenas así deben de ser.

Cuando la mujer ha vivido tres o más décadas, se les comienza a llamar solteras y parece que todo mundo se pone de acuerdo en preguntar: ¿ya tienes novio? ¿cuándo te casas? ¿acaso no tienes suerte? o ¿qué pasa contigo?

Como si al casarse fuera la solución al mal carácter o es la condición para la realización personal o bien un requisito obligatorio, estas son promovidas por los familiares, amigos, primos y hasta por los mismos padres, esto lleva a la mujer soltera a enfascarse solamente en buscar pareja y al no lograrlo le llega la desesperación, la frustración y vive amargada y sufriendo, así como pensando en lo que les dirán cuando les vuelvan a ver sus familiares, después de haber intentado ponerse esencias,



hacer trucos y demás cosas, sin recibir beneficios, haber invertido dinero y tiempo.

La mayoría de las mujeres solteras, piensan que al encontrar una pareja, su vida tendrá sentido, piensan que se sentirán completas. Se vale disimular, mentir, fingir, perder la espontaneidad, untarse fórmulas mágicas, vestirse de tal o cual forma, a cambio de no estar a solas y llevar la etiqueta de solterona quedada, amargada y fracasada, qué dura es la soledad ¡verdad!, pero más

fracasada, qué dura es la soledad ¡verdad!, pero más que dura es la mujer que nos ama.

Les contaré una expresión que leí un día: "Cuando un grupo de amigas, 10 ó 12, llegan a un restaurante y el capitán de meseros y pregunta espontáneamente ¿vienen solas?, esto es increíble, van más de 10, est pregunta hace que las mujeres se encuentren más frustradas...¡No!...

Las acciones antes mencionadas nos enseñan a tener dependencia, miedo, somos vulnerables y nos sentimos víctimas.

Cuando queremos amamos comenzamos por decir nosotras mismas y dejamos de usar esas frases tan trilladas ¡como sea!, ¡lo que tú decidas!, ¡lo que tú quieras!, ¡a donde quieras!. Que al final no significan nada, terminamos frustradas y el desenlace es desafortunado y trágico, comiste donde no querías, eligieron la película que más odias y comiste lo que no te gusta, luego viene un silencio una cara larga y te preguntan ¿qué tienes?... Tu respondes es nada, cuando creemos que por responder así, evitaremos problemas, contradicciones, etc..., y terminamos haciendo el problema y teniendo contradicciones.

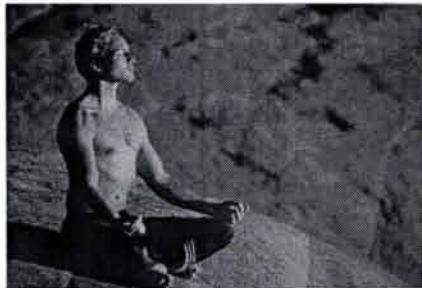
Queremos estar gordas y que hacemos... Comemos tacos, churritos, hamburguesas y fritangas, somos de cabello negro y nos ponemos rubias, es increíble como queremos cambiarnos por fura. Queremos comernos un chocolate y escogemos

hoy no cambiaré la sonrisa
de mis hijos por una copa

la mejor envoltura, sin pensar en lo que está dentro, así somos las mujeres, nos cuidamos más de fuera que por dentro y la belleza se da por dentro para reflejarla afuera.

Cuentan que Dios no quería que la verdad fuera fútil y banal; entonces conversando con los ángeles, pidió sugerencias sobre dónde debía colocar la verdad para estimular a los hombres en esa búsqueda. Uno de ellos le dijo: "Coloque la verdad en el fondo del océano, así los hombres tendrán que sumergirse en lo más profundo para alcanzarla. Otro dijo: "Colóquela en las estrellas; así ellas tendrán que subir para alcanzarla". Finalmente le dijo otro: "Colóquela dentro de ellos, así cada uno estará siempre en contacto consigo mismo al buscarla."

Debemos gustarnos a nosotros mismos, nuestros ojos, sonrisa, cabello y todo nuestro cuerpo, porque queremos que nos amen y damos pistas falsas,



porque no somos capaces de expresar y comunicar nuestro sentimientos y deseos, ya que las niñas buenas sólo escuchan no hablan.

Si algo de mí no me gusta y está en mí, me modifico, mano a la obra, si mi condición física no me gusta, a los aeróbicos debo asistir...

Vivir de adentro hacia afuera demanda un trabajo constante y no da los resultados inmediatamente, ya que es un proceso largo, vivir día a día sólo por hoy y nada más dejar de buscar la verdad en los títulos, en las posesiones, en propiedades y en el control de los demás.

Cuando te pregunten o te preguntes qué camino quieres seguir, no respondas no lo sé, porque entonces, no importa qué camino tomar de todas las formas te llevará a ninguna parte. ●

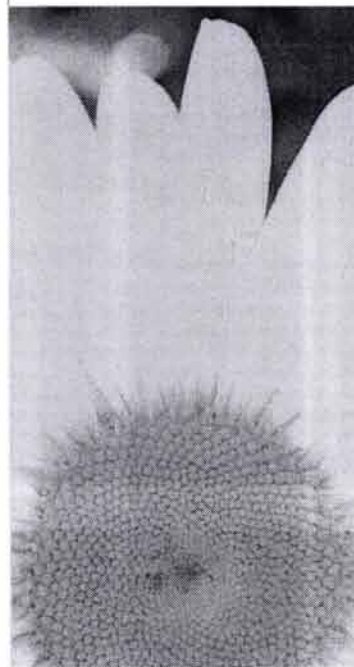
ATENCIÓN:

Yo, una mujer de 28 años buscando el camino hacia mi interior,
Para ya no responder ¡NO LO SE!



PARA MAGUITO

"Nunca es tarde para los que quieren crecer".



Querida Maguito, sé que a veces sientes que la vida ha terminado porque tienes muchos años, no es así como yo pienso, hoy quiero decirte que aún en diciembre, florecen las margaritas.

Cuando llega el invierno parece que todo termina, hoy pienso que no es así. Si tenemos vida y capacidad de amar nuestro corazón florecerá como las margaritas, entre más cerca veas tu invierno, más sentirás a Dios y le darás gracias de todo, porque le debemos tanto, vale la pena correr todos los riesgos si al final encontramos lo que buscamos.

Si te diste la oportunidad de creer y de crecer, habrá siempre flores en tu camino, si decides cambiar y rectificar tu rumbo, todos los que te aman te amarán más y los que no te amaban, aprenderán de ti que eres la prueba viviente de que Dios nos ama por igual y nos colma de bendiciones y oportunidades para volver a renacer.

Felicidades en tu aniversario y en todos los días de tu vida, te quiero muchísimo. ●



COMO DUELE PERDONAR

FAMILIAS ANÓNIMAS

Cuando lesionan nuestra integridad física, moral o espiritual, algo sustancial ocurre en nosotros, una parte de nuestro ser se ve afectada, lastimada incluso mancillada como si la maldad del agresor hubiera alcanzado nuestro yo íntimo, nos sentimos inclinados a imitar a nuestro agresor como si un virus nos hubiese contagiado.

Quien ha sido maltratado, determinará no dejarse maltratar más, estará a la defensiva y todo será de su desconfianza. El odio es una ocupación de tiempo completo. Al permanecer aferrado al pasado,

la persona que no puede o no quiere perdonar, difícilmente logrará vivir el momento presente, aferrarse al pasado es la condena a mal lograr su presente además de doblequear su futuro.

Ante la incapacidad de perdonar, la vida se paraliza y el recuerdo del pasado vuelve a su tiempo antiguo sufrimiento, el momento presente pasa inútilmente, sin felicidad la posible alegría de las relaciones personales se desvanece, el futuro se cierra y es amenazador.

Una vida sin perdón no ofrece nada gratificante, la venganza ¿es la solución? Se trata, de la respuesta a la agresión recibida, sin embargo intentar copensar el propio sufrimiento compartiéndoselo al agresor a nadie ha hecho feliz. La obsesión revanchista no contribuye en nada a sanar las heridas del ofendido, por el contrario la agrava por una parte. El no vengarse es el primer paso importante y decisivo para emprender el camino del perdón. Es el punto de partida de cualquier perdón verdadero.

¿QUÉ ES EL ODIIO?

Es en principio una aversión; por lo tanto es posible odiar cosas y personas. El odio es una cólera disfrazada que supera una herida mal curada, es un resentimiento, es un sinónimo de destrucción. El no perdonar esta aversión es generada comúnmente por el dolor, al impotencia, el rencor resultante de la violencia, injusticia, la ofensa, la agresión, la mentira, etc. →



aprende a perdonar y a olvidar...
para que tu corazón viva en la paz y...
tu corazón sea mucho más feliz

Toda ofensa provoca pánico y confusión, la posible armonía de la persona herida se ve trastornada, su tranquilidad perturbada, su integridad amenazada. Sus deficiencias personales hasta el momento escondidas, afloran de repente, sus ideales, por no decir sus ilusiones, de tolerancia y generosidad, enloquece y se desencadenan. Ante esta confusión, la persona se siente impotente y humillada, su mente es gobernada por el rencor ¿un verdugo ha entrado a su organismo?, su felicidad se aleja, las relaciones afectuosas comienzan a agriarse: lo que se amó pasa a formar parte del ayer.

La prueba del perdón no es el olvido; el perdón ayuda a la memoria a sanar la herida, poco a poco va cicatrizando, el recuerdo de la ofensa ya no inflige dolor. Una memoria curada libera y se puede emplear en actividades distintas del recuerdo deprimente de la ofensa. Las personas que afirman "perdono pero no olvido" han perdonado

comprendido que el perdón no exige amnesia, algunos ven el perdón como una fórmula mágica apta para corregir todas las ofensas. El perdón comienza con la decisión de no vengarse "si quieres ser feliz un instante, véngate; si quieres ser feliz toda la vida, perdona".

El perdón requiere una conversión interior, una peregrinación al corazón, una iniciación al amor hacia los enemigos. Perdonar para liberar es en uno la fuerza del amor. El perdón requiere la búsqueda de una visión nueva de las relaciones humanas. El perdón no es el olvido del pasado, sino la posibilidad de un futuro distinto del impuesto por el pasado o por la memoria. El perdón es la liberación, renueva, devuelve la alegría y libertad a quienes están oprimidos por el peso de la culpabilidad.

Perdonar es un gesto de confianza hacia un ser humano, es un acto de amor hacia el pecador, al que no queremos, cerrar definitivamente el pasado. El perdón es un derecho del corazón herido y de la mente perturbada por el odio.

No cabe duda que Dios es el autor intelectual y práctico del perdón, renunciar a la voluntad de perdonar es cerrar la mente, corazón y cuerpo a la acción de Dios. El perdón de Dios se hace discreto, humilde, incluso silencioso. Goza de algo único que te manda el corazón.

Recuerda siempre que perdonar no sólo libera al agresor, sino también al agredido. Su amiga Gela que les desea que vivan felices y con amor. ☺



LA HUMILDAD UNA VIRTUD HUMANA

"Mi séptimo paso"



los ojos
abiertos
no
miran
hacia
adentro

Una apreciación sobre la conducta humana, sólo es válida cuando antes la hemos aplicado con honestidad en nosotros mismos, cuando nuestras actitudes sufren una transformación casi imperceptible para quien nos ve.

Me alegra constatar que Dios no me permite fallar, por eso quiero atender la aplicación de mi séptimo paso que dice: humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que eliminará nuestros defectos de carácter.

En este sentido pude darme cuenta que me hallaba en una etapa meramente verbal, aunque repetía con constancia mi deseo de eliminar todos mis defectos mi voluntad permanecía estática.

Solamente que quería que el trabajará, mientras yo me deba todo el tiempo del mundo para cambiar, dejándole a él todo el trabajo, yo no tenía que hacerme del todo responsable de mis recaídas, estaba muy quieta sin accionar como era realmente mi necesidad, deseando que desaparecieran mis fallas por arte de magia: llegó la luz un día de mi habitual sesión en mi grupo de A.A.R.L. Cuando mi Poder Superior me dejó ver, cuanto me faltaba de humildad (y de otras cosas) para ser siquiera un poco como él me necesitaba, mis defectos de carácter son conocidos pero en ese momento pude reconocerlos.

Me di cuenta de cómo necesitaba de la humildad aún más que otras virtudes, me di cuenta de mi "actuación", no aplicaba la humildad en esos actos de humildad, solo lo pensaba o lo hablaba pero no

accionaba, estaba practicando solo a medias mi séptimo paso, me vi como en un espejo al escuchar compartir a una compañera, me vi cuán enferma había estado y lo poco que he accionado, comprendí que he deseado con todo mi corazón que Dios desaparezca mis defectos de carácter pero no le he ayudado mucho, sigo siendo una enferma emocional que se ha llevado todo el tiempo del mundo para cambiar, sin lograrlo.

Por supuesto que puedo engañar a todo el mundo, pero no a mis compañeras de Grupo y si pudiese engañarlas a ellas sé que hay alguien a quien no podré engañar: a mi misma.

He reflexionado y me he perdonado por recaer y por no trabajar con todas las fuerzas de que soy capaz, por guardar actitudes negativas que me dallan y que debo tirar cuanto antes.

Quiero pedir disculpas a quienes incomodo con mi forma de ser, les agradezco su tolerancia y no quiero dejar pasar esta oportunidad que me da este medio para añadir que: toda la maravilla de la vida se encuentra en los doce pasos, pero no leerlos o aprenderlos de memoria y repetirlos sin sentido, sino practicarlos con honestidad y sinceridad

porque la paz interior que nos proporcionan, nadie ni nada puede darnosla en el exterior y si, quiero decirles que descubrirse a uno mismo es una tarea muy difícil no imposible ya que tenemos el mejor guía, el mejor maestro que con sus misteriosos métodos nos hace llegar a grupos de autoayuda, nos mueve todas las actitudes que nos han dañado y las tira a la basura, nos enseña a retomar el camino de la vida, cercano, muy cercano a lo que él desea para nosotros.

Los invito a platicar con ustedes mismos, a descubrirse y a aplicar en su renacer, los doce pasos, las doce tradiciones pero sobre todo unir la acción con la teoría, pidiendo siempre a su Poder Superior nos indique el camino para reconocer su voluntad y cumplir lo mejor que podamos con ella. ☉

A.A.R.L.
Grupo "Renacer"





PRIMER PASO

ERNESTO



adicción: es una dependencia de un ser humano hacia algo que le provoca una sensación de bienestar o placer pasajero.

INICIO DE UNA ADICCIÓN: cuando obtenemos una gratificación al fumar un cigarro, aparentemente nos sentimos más "seguros" de nosotros mismos y lo seguimos haciendo así, poco a poco nos volvemos fumadores activos, Lo mismo pasa con las personas, nos hacemos adictos a la pareja, y creemos que sin "el" o "ella" no podríamos vivir; si basamos nuestra existencia en la aprobación de otros, o si supeditamos nuestras acciones a la amistad, amor, lástima, perdón, etc., de otra persona, entonces creamos una adicción, con los mismos efectos que si ingerimos cualquier droga, porque es una dependencia emocional.

Todas las adicciones inician de una manera psicológica y luego se vuelven somáticas, osea que presentan síntomas en nuestro cuerpo; por ejemplo:

LAS VARICES: o venas varicosas de las personas, surgen porque no se está agusto con su propia vida, quiere cambiar algo, pero se siente impotente para hacerlo.

USAR LENTES: es no querer ver "algo" que nos causa aflicción emocional, es una forma disfrazada, de no querer ver su propia realidad.

EL PRIMER PASO: es admitir que nuestra vida se ha vuelto ingobernable, debido a nuestros disturbios emocionales. Debemos

17

Noviembre 2000

tener una **DERROTA TOTAL**, aceptar que vamos cuesta abajo, que perdimos el control de nuestra vida y nos dirigimos hacia un fondo emocional, del que solos no podemos salir, necesitamos la ayuda de un Poder Superior.

Cuando un enfermo emocional transmite a otro la verdadera naturaleza de esta enfermedad del espíritu, el otro aunque se niegue a si mismo, en algún momento dirá..."Puede que éstos de A.A.R.L. tengan razón".

Si no tocas un fondo emocional, no podrás seguir los otros once pasos del Programa de Recuperación, porque ¿Cómo te puedes comprometer sinceramente a adoptar actitudes y actividades sin estar preparado para ello? Es necesario reconocer que eres débil y vulnerable, para de esta manera volver a seguir como el "Ave Fénix" y nacer nuevamente a la vida, emocional y ser así una persona nueva, alegre y que desee llevar una existencia llena de paz, amor, buenos propósitos y deseos. ©

Román
Grupo Varonil "Libertad"

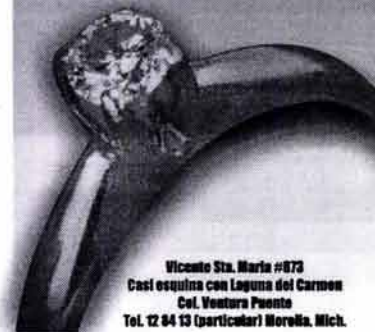
18

Noviembre 2000

Taller
de Joyería

PERLA

Reparación y hechura de alhajas
de todo tipo en oro
Reparación de relojes



Vicente Sta. María #873
Casi esquina con Laguna del Carmen
Cof. Ventura Puente
Tel. 12 84 13 (particular) Morelia, Mich.



¿CÓMO SON TUS PENSAMIENTOS?

"Hay tantas cosas en la vida que parecen increíbles, son situaciones que se presentan como milagros."

Lulucita "Grupo Renacer" de A.A.R.I.

no hay nada fuera de la perfección, ella existe en todo el universo. Situaciones que parecen adversas se encuentran sólo en reacomodo, son pensamientos que necesitan cambiarse o purificarse. El pensamiento tiene un poder increíble en nuestras vidas y por lo regular pensamos de manera negativa, porque no sabemos disfrutar del paraíso perfecto que Dios nos dá. El nos dá todo para ser felices y no sabemos caminar sobre él. No hay caminos malos sólo hay pensamientos equivocados. Lo que tu pienses se manifiesta, aprendamos a pensar en positivo. La mayoría de las veces pensamos así; otro día más, tengo que lavar, tengo mucho que hacer, estoy enojada, otra vez al trabajo, que feo (a) estoy, nadie me quiere, no tengo dinero, me voy a enfermar, nada me sale bien, pobrecita (o) de mí, no tengo suerte, etc., Etc. Todos estos son estados mentales que se manifiestan en nosotros si las repetimos una y otra vez hasta que veamos sus reacciones nos sentimos y nos vemos en situaciones que nos reflejan lo que pensamos.

Yo creía que no tenía suerte, pero he aprendido a pensar positivo y todo ha cambiado, me levanto dando gracias a Dios por un nuevo día, me veo al espejo y me regalo una sonrisa, me digo a mí misma



que guapa estas, pienso en todo lo que puedo hacer con la ayuda de Dios, doy gracias por mi trabajo y por las cosas que tengo que aprender de él, pienso que mi mudo contiene todo y no hace falta nada en la creación, me amo a mí misma, por lo tanto sé que puedo amar a todos y en la misma medida me aman a mí, me siento saludable y solo salud manifiesto, pienso que tengo muchísima suerte, porque tengo a Dios, vida y salud, mi grupo de Superación Personal, mis compañeras de grupo, mis compañeritos del grupo juvenil "Alfa", mis papas, mis hermanitos, mi pareja, mis compañeritos del "Albergue Vasco de Quiroga", mis compañeritos de trabajo, estoy completa físicamente, puedo ver, oír, sentir, correr, amar, gustar, además de otras cosas. Creo que soy una chica con suerte.

Quiero compartir una experiencia que tuve hace poco, había pedido un crédito en Infonavit el año pasado, pero me decían que me hacía falta puntos para calificar, lo dejé y ya no volvía a hacer el intento hasta que un compañerito de trabajo me comentó sobre volver a participar. Fui y una señorita me atendió, me dijo que tenía los puntos necesarios para entrar en el sorteo, me puse muy feliz y pensé que saldría sorteada. Les compartí a mis compañeritos de Neurtín mi experiencia y les pedí

que me llevarán en sus oraciones; también le pedí a mi Poder Superior que se hiciera su voluntad y no la mía. Me sentí muy contenta y serena, sabía que lo que pasara era lo mejor. El domingo 3 de Septiembre, al ver los resultados en el periódico, vi mi nombre y le di **Gracias a Dios** y a mis compañeritos del grupo por haber hecho oración por mí. Para mucha gente esto fue sorprendente, por que era la primera vez que participaba y salí sorteada, ya que algunas personas han participado en años y no han salido sorteadas. Quizá muchas de ellas sus pensamientos no han sido de éxito sino de fracaso y sólo han obtenido lo referente a ello.

Aprendamos a pensar en positivo y el éxito vendrá a nosotros, sin olvidar poner todo bajo la gracia de **Dios** y que se haga su voluntad y no la nuestra. ¡Dios los bendiga a todost. ☺

dios estima y favorece a quienes le brindan algún servicio por pequeño que sea, y les brinda la oportunidad de conocerlo mejor



LA LIBERTAD ESTA EN LOS DOCE PASOS

si el grano
de trigo cae
en la tierra
y muere,
no da fruto



muchas veces hemos buscado la salida de escape, una puerta de emergencia, la lucha constante de felicidad en nuestras vidas, en nuestro hogar, la armonía, tranquilidad, paz, salud, dinero y sobretodo el amor, pues todo lo que andamos buscando existe ya en el mundo, siempre y a lo largo de la historia ha existido.

Cuando le comentaron a Leonardo a Vinci sobre su escultura..."Es tan perfecta, que sólo le fala hablar", y el contestó..."En realidad esa escultura que parecia un pedazo de piedra, ya estaba hecha, yo tan solo le quité las partes de piedra que le sobraban."

Es aquí donde nosotros necesitamos e nuestra vida, quitarnos las partes de piedra que nos sobran, para encontrar la

felicidad plena. Pero ¿cómo? Es sencillo y a la vez complicado, todo depende de cada quien, ya que el camino a seguir está en los Doce Pasos:

1er. Paso: ACEPTAR, quiere decir ,morir a mi orgullo, a mi ego, mi autosuficiencia, creer que no necesito de nadie...y buscar ayuda, para trabajar un Programa de Anónimos.

2do. Paso: TENER FE, quiere decir, que me tome de la mano de alguien que no me falle, no me traicione, no me deje ni se muera y que me ame, a pesar de que me conozca. ¿Quién...? ¡Tu lo decides!

3er. Paso: si hay alguien: DIOS. El toma mi lugar y me quita la carga; lo dejo hacer su voluntad para conmigo y yo dejo en paz, la vida de los demás. ¡Por fin he muerto a mi YO-YO y



4to. Paso: ¿QUIÉN SOY? Esto no es ¿Cómo te llamas, dónde vives, cuánto ganas, cuál es tu posición social, o a qué religión perteneces? ¡Bendito cuarto paso! Porque te permite conocerte en tu interior, qué cualidades tienes y cuáles son tu defectos de carácter que debes superar.

5to. Paso: CONFIESO, me quito la máscara y me muestro tal cual soy, empiezo a ser libre de mis emociones negativas y a ser yo.

6to. Paso: DISPONIBILIDAD, para dejar mi vida y mi corazón en manos de Dios, para que el me ayude a sanar mi interior, él me ayude a sanar mi interior, él es "El Alfarero" que me construye.

7mo. Paso. HUMILDAD, un corazón nuevo y reconstruido, no puede ser otra cosa más que agradecido; estoy naciendo de nuevo y casi cruzo el umbral de esta tierra, para nacer al mundo.

8vo. Paso: LA LISTA, sé que hice daño, pero ¿A quién? ¿Cómo? ¿Porque? Primero a mi mismo, porque me negaba a nacer a la verdadera vida, porque vivía en la ignorancia y en la inconsciencia.

9no. Paso: PERDÓN: primero me perdono a mí el dolor y el rencor se van yendo, la paz y la armonía en mi vida, van tomando cause.

mismo, después pido perdón. Por fin muero a mi orgullo total y acciono con mi vida, la liberación perfecta empieza aquí, el resentimiento se empieza a desvanecer: el dolor y el rencor se van yendo, la paz y la armonía en mi vida, van tomando cause.

10mo. Paso: REORGANIZO, "No dejes para mañana, lo que puedas hacer hoy", vivo día a día, culdo mi salud mental, emocional, espiritual y física, mi nueva vida, vivo aquí y el ahora.

11vo. Paso: LA ORACIÓN, descubro que mi vida no es monólogo, hay un amor que está esperándome para abrazarme como un padre cuando tiene a sus hijos en brazos y quiere llenarlo de besos. ¡Gracias Dios mío, el amor perfecto!

12vo.paso: LA ALEGRÍA DE VIVIR, ¡He despertado a la vida! Porque antes vivía dormido! Puedo moverme, puedo caminar! Porque ¡¡Estoy vivo!! Puedo hablar, respirar, escuchar el canto de las aves y las risas de los niños!

Que sepan todos...¡El muerto ambulante ha resucitado a la vida! Por fin! Quien quiera conocer esta nueva vida, sugeridamente que venga a un Grupo de Autoayuda, donde las puertas siempre estarán abiertas. ☺

Alex P.

Grupo Varonil "Libertad" de A.A.R.I.

P.D. Recuerda que son PASOS, no brincos.

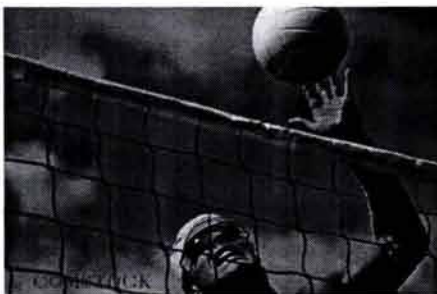
EL ORIGEN

"Los buenos ejemplos deben seguirse."

alguien me preguntó, que ¿de dónde me gustaba el deporte? y ¿quién me había enseñado? Mi respuesta fue rápida y breve: ¡de mi papá, él me enseñó!

Durante mi infancia, yo recuerdo que salíamos toda la familia a ver jugar a mi papá, él practicaba voleibol, básquet y fútbol; como éramos muy chicos su "porra oficial", recuerdo que yo gritaba con todas mis fuerzas a favor de él y de su equipo; me gustaba mucho y me gusta aún verlo jugar.

En el básquetbol es muy bueno para anotar canastas de tres puntos, todo mundo se esforzaba para cubrirlo y no dejar anotar, pero él con gran agilidad se desprendía de su marcador, además mueve muy bien el balón y reparte juego a todo su equipo. En el voleibol, realizaba muy buenas jugadas y cascaritas, sin necesidad de lastimar a nadie. En el fútbol, no es muy bueno, pero se defiende bien, llegó a pertenecer al equipo



de los "malos" (así se llamaba el equipo). Él también sabe nadar, razón por la que nos inscribió en natación y está muy orgulloso de que su familia todos nosotros sepamos nadar; es un deporte que a mí me gusta mucho, aunque casi no lo puedo practicar.

Cuando yo lo veía jugar muy bien, y que todos sus compañeros lo felicitaban, yo me sentía muy orgullosa y me paraba junto a su lado, para que todos se dieran cuenta de que él era mi papá, aunque él siempre me decía "vete



a jugar con tus hermanos, no estés aquí de encimosa". Al ir creciendo mis hermanos y yo, cada fin de semana nos íbamos a jugar básquetbol con él, casi no podíamos con el balón, pero siempre nos decía como agarrarlo, movernos defendernos del contrincante. ¡No dábamos una, pero cómo divertíamos!

En el voleibol, mi hermana y yo iniciamos en la familia este deporte, después nos siguieron mis hermanos, mi papá siempre nos acompañaba y nos decía ¡gachate! ¡brinca! ¡dobla las rodillas! ¡avientate! Todo el tiempo y cuando jugábamos con equipos contrarios, él se emocionaba más que nosotros.

En el fútbol cuando yo lo empecé a conocer, no entendía nada, veía como mi papá gritaba y se emocionaba nada y yo pensaba... esto ha de ser muy bueno para que él se ponga así; le pregunté todo lo que yo no entendía y con entusiasmo y mucha paciencia todo me lo explicaba y ahí inició mi gusto por el fútbol, además de que mi papá aún lo practica.

Yo no soy muy deportista, pero cuando tengo la oportunidad de hacerlo, no lo desaprovecho y haber seguido el buen ejemplo de mi papá, me permite realizar varias actividades deportivas. El deporte le sienta muy bien a mi papá, yo siempre lo ví como un varón muy atractivo y lo sigue siendo, sus piernas son musculosas y bien formadas; mis tíos le decían que tenía pernas de señorita, ya que las de ellos son muy delgadas y velludas.

Me da mucho gusto que con su ejemplo me indujo al deporte, y que a sus 47 años ¡perdón! A sus 33 años (él dice que tiene 33) siga siendo gran deportista y que ahora también induce a sus nietos a practicar el deporte. ¡¡¡FELIZ CUMPLEAÑOS PAPÁ!!! ¡¡¡TE QUIERO MUCHO!!! ●

con esperanza
mantenemos
firmes
nuestros propósito
y nos
distanciamos de
actitudes
pesimistas
y claudicantes,
por eso...
ante la adversidad
y los aparentes
tropiezos
que sea la luz de
tu esperanza, la
guía que te
conduzca
hacia la
conquista de
tus ideales



¡GRACIAS!

"A un año de distancia, ya veo las cosas y las situaciones de otra manera."

Quiero darle las gracias a Dios, porque me permitió llegar a un grupo como este, donde estoy festejando mi primer aniversario, hoy sábado 23 de septiembre del 2000.

Gracias a mi esposo, por su apoyo y paciencia, quiero decirle que... ¡Lo amo muchísimo! Lo admiro por tantas y tantas cualidades que él tiene y no se va a arrepentir nunca de haberme apoyado en mi recuperación.

Gracias a mis tres hijos, quiero decirles que lo quiero mucho son los tres regalos más hermosos que he recibido de mi vida; por ustedes estoy trabajando en mi programa de recuperación. ¡Quiero pedirles perdón por todo el daño que inconscientemente les he hecho!

¡Estoy empeñada en seguir adelante para ser mejor, tanto como mamá y como esposa!

Gracias a todas mis compañeritas que forman parte



de mi familia espiritual, agradezco mucho su apoyo y el afecto que me han brindado. ¡Las quiero mucho!

Gracias a mis invitados de afuera, que también son parte de mi familia, les agradezco su presencia y su compañía en este día tan especial para mí, porque cumplo un año de aprender a vivir bien.

Gracias a mi bebé, Axel, por haberme acompañado en todas las sesiones de este mi nuevo año de vida.

¡Ahora veo todo diferente! Dios me quiere mucho y siempre me ha protegido, me ha dado muchísimas cosas tan hermosas, que antes no podía ver. ☺

¡Con gratitud y mucho cariño para todos: Angélica Grupo de A.A.R.I. "Renacer"

25

Noviembre 2000

Cummins
Motriz Diesel

SERVICIO
MECÁNICO
AUTOMOTRIZ

LE OFRECEMOS:
Taller mecánico para la reparación de su motor Cumis, caja y diferencial.



Contamos con:
Laboratorio para la reparación de inyectores y bombas de sus motores

¡Seguimos a sus órdenes: Calle Lic. Carlos Galvez Betancourt No. 1090
Col. Isaac Arriaga C.P. 58210 Morelia, Michoacán

26

Noviembre 2000



PERDONAME

"Yo soy la medida, para perdonar a los que me hubieran dañado."

Quiero perdonarme a mí. Luz Arell, ya que hasta hoy no había tomado en cuenta el como me cuesta trabajo perdonar.

Me perdono por haber tenido esos sentimientos negativos que me dañaban mucho y que ya no quiero sentirlos dentro de mí; porque me hacían sufrir.

Estoy tratando de crecer espiritualmente y trabajando sobre el rencor, la ira y el odio... ¡Ya no van a controlarme; ya no los necesito; para que así desaparezca el dolor que mucho mal hace y me lastima!

Hoy también quiero reconocermé como la persona que mucho tiempo había guardado rencor y odio hacia las personas; gracias a mi Grupo de Autoayuda donde he podido hablar con honestidad y verdad esos sentimientos; al hablarlos se desvanecen y ya no me dominan. ¡Ahora yo los estoy controlando!

Quiero pedir perdón a las personas que arrastre junto con esto; no fue mi intención lastimar a nadie, mucho menos herir, en particular a la gente que me rodea y que amo.

Ahora sé que con mis feas actitudes, yo los hacía sentir ¡Les pido perdón desde el fondo de mi corazón!!

Estoy cambiando para no hacer de mí, lo que antes fui, o peor todavía. A Dios, mi Poder Superior, le pido perdón por haber errado tantas veces, pero también quiero pedirle ayuda para poder ser mejor para ti y para mí.

¡Hoy me perdono de verdad! Y me estoy dando la oportunidad de ser mejor, de amarme para crecer espiritualmente día a día.

¡Gracias Luz Arell, por perdonarme...te quiero mucho! ☺

*Grupo Femenino de A.A.R.I.
"Renacer"*



QUERIDA MAMÁ

ISABEL GRUPO "RENACER" A.A.R.I.

mamita: ¡Te pido perdón por lo injusta que fui contigo! ¡Perdoname, porque no te di la libertad para expresar lo que tu pensabas y sentías!

Recuerdo que cuando yo oía que tu hablabas en alguna reunión, pensaba negativamente, creyendo que no estaba bien lo que tu decías, por temor a que las demás personas se molestaran; te hacía alguna seña con el pie y sé que eso a ti te molestaba mucho, pero yo lo seguía haciendo varias veces.

¡Te pido perdón por todas las veces que yo te contesté de mala manera! Había momentos en que no podía evitar intolerarme por la situación familiar que estábamos viviendo y se me hacía muy difícil de sobrellevarla; había momentos en que yo sentía que era mucha responsabilidad para mí y yo sentía que ya no podía más.

¡Perdóname mamá, por las veces que me pediste que te

abrazara y te platicara, porque tenías miedo de estar sola! Yo me molestaba porque yo también sentía mucho miedo y también quería que tu me abrazaras. Deseaba que tu siguieras siendo la mamá fuerte, alegre y luchista que siempre fuiste, la que me daba ánimos para seguir adelante. Tu me pedías amor, cariño y comprensión, así como protección y yo no te lo sabía dar; no supe demostrarte mi ternura. ¡Quise decirte tantas cosas y nunca me atreví!

Ahora sé que hiciste tu mejor esfuerzo para ser una mejor madre; también sé que no me pudiste dar lo que a ti no te dieron y que fuiste una víctima al igual que yo. ¡Ojalá me puedas perdonar mamá, te lo pido de todo corazón! En estos 4 años que ya no has estado conmigo, me has hecho mucha falta.

He aceptado que fue la voluntad de Dios y que yo no puedo cambiar las cosas; gracias a mi Poder Superior y a mi Grupo de Autoayuda, veo todo diferente y he aprendido a decir ¡Te quiero! ¡Perdoname, te quiero muchísimo! Y aunque pase el tiempo, siempre vamos a estar juntas, porque te llevo en la mente, en mi corazón y tu bendición me acompaña. ¡Ojalá me puedas ver para que te sintieras orgullosa de mí porque volví a nacer. ☺





MOMENTO A SOLAS PARA PENSAR

KARI



bienaventurados
los nobles de
corazón, porque
de ellos es el
reino de los
cielos

no supe si fué sueño o si fué realidad, pero en su momento la muerte me miraba de frente y me dijo: ¿estás listo para irte conmigo? ¿haz cumplido tu misión en esta vida? ¿te sientes satisfecho de todos tus actos? ¿tu comportamiento ha sido bueno con todos tus semejantes? ¿los has amado, ayudado y respetado? ¡Dios! Eran tantas preguntas... Y yo qué no podía responder... Siempre me consideré feliz, pero ¿realmente podía dejar este mundo e irme al otro con las manos llenas? ¿no esa fue mi respuesta!

Empecé a pensar: ¿por qué les conteste tan feo a mis padres? ¿por qué tuve que pelear tanto con mis hermanos? ¿por qué envidié tanto? ¿por qué no di limosna a los ancianos? ¿por qué? ¿por qué?

Porqué si la vida es tan fácil, ¿por qué complicármela? Todo lo que deje de hacer, todo lo que pude haber ganado. Ahora que la muerte está frente a mí ¿cómo decirle?...¡espera! Aunque sea un día más quiero responder el tiempo perdido, aún no termina mi misión en esta vida, dame un solo día más.

Este sueño tan angustiante me hizo ver: ¿por qué esperar hasta el último momento para hacer todas aquellas acciones que me pueden llenar de felicidad a mí y mis semejantes?

Estamos preparados para decir: LLÉVAME CONTIGO, ME SIENTO TRANQUILO, YA CUMPLÍ CON MI MISIÓN EN ESTE MUNDO. ☉

29

Noviembre 2000



¡ME PERDONO!

"Al perdonarme, libero mi sentimiento de culpa; ya no soy culpable, me convierto en responsable."

Yo soy obra de EL, mi Dios, perfecto en todo, creador de todo lo existente, fui creada a su imagen y semejanza, pero dentro de mí hay esencia humana, tengo muchos defectos, los adquirí con el tiempo e inconsciente los operé cada día.

Sin darme cuenta, yo alimentaba mi enfermedad emocional constantemente, al grado que mi cuerpo físico empezó a manifestarlo de diferentes formas, hoy en este presente, hago un alto total, quiero e intento cambiar. ¡Deseo ser una mamá distinta! ¡No quiero seguir enfermando a mis hijos! Ni que ellos vivan las sensaciones tan incómodas como las que yo vivía. Intento ser una mujer distinta, cambiar mis hábitos enfermizos, dejar de ser adicta a las personas, a las relaciones que me perjudican.

Intento hacer un alto total a las relaciones con los varones; deseo trabajar en el Reencuentro con mi Padre, quiero verlo con mis ojos de hija para decirle cuánta falta me hace y cuánto lo amo.

A ti, el hombre que filé mi pareja, el padre de mis hijos, en quien yo busqué lo que necesitaba de mi padre: amor, compañía, apoyo, protección, respeto y ternura, yo con mi enfermedad emocional e inestabilidad, fomenté y permití que desarrollaras sentimientos y actitudes insanas.

Nuestra relación filé como un volcán, con el tiempo se acumuló violencia, rencor, malos tratos, falta de respeto, tanto que llegó el momento en que hizo erupción, así arrastro con todo lo que encontré a su paso y destruí lo poco que existía de sano. Entre el fango posterior, quedaron dos personitas a quienes hoy les pido perdón: "Rickys y Monse", los hijos más hermosos; ustedes fueron el blanco perfecto, los contagiamos, vertimos todo lo que salió de ese volcán de emociones negativas. Ustedes tan sólo lo recibieron...

→



señor yo no soy
mala, soy víctima
de víctimas
y quiero cambiar...

30

Noviembre 2000



¡¡NO SON CULPABLES DENADA!!

Entiendo que ustedes reproduzcan todo lo que han vivido, hasta ahora empieza a desaparecer la bruma de toda esa violencia, y los veo a ustedes; he aprendido que debo trabajar en mí, yo soy la primera de la lista y después están ustedes, mis dos hijos.

También tú RICA... ¡¡¡PERDONAME POR EL DAÑO QUE TE CAUSE!! Sé que tú no eres malo, eres un gran con buenos sentimientos y ahora yo no te juzgo, pero sí se que eres una gran adicción en mi vida, tanto de pareja como de temor; la combinación nuestra no funcionó, tú y yo juntos, hacemos erupción.

Dios, mi poder, tú que lo puedes todo, yo te pido ayuda, porque reconozco que sola no puedo; intento cambiar, quiero ser distinta, quiero ser libre y mejorar. Quiero sacar todo el resentimiento que hay en mi interior y destruirlo para siempre, el nido que hizo en mi corazón.

Nuestro compromiso con usted sigue siendo el exquisitez sabor y la atención que se merece...

Pizza Verona

Servicio a Domicilio ¡Llámenos! Tel: 12-12-57
Guadalupe Victoria No. 142 Prados Verdes Morelia, Michoacán



¡Señor, yo no soy mala, tan sólo soy víctima de víctimas y quiero cambiar! ¡Ayúdame por favor, me quiero perdonar por mis errores que son muchos e intento trabajar en ellos!

Las cosas no suceden por inercia, todo llega en su momento y cumple el objetivo por el cual fue creado; yo ahora entiendo que fui creada para ser feliz y para transmitir felicidad a quienes están conmigo. ¡De todo corazón me perdono a mí, por todo lo malo que propicié que pasará tanto con mi pareja como con mis hijos! Ahora quiero visualizar tan solo situaciones positivas; pensar en primera persona para transmitir lo mismo a mí alrededor; voy a trabajar paso a paso y sé que estoy en el lugar correcto. ¡Dios, utiliza tú el medio menos imaginado para lograrlo! ¡¡GORDITO DIOS TE BENDIGA!! Porque yo tengo mucho que agradecerte LICHITA... Dios te recompense, más aún, que te colme de bendiciones.

GUILLE... las palabras convienen, pero el ejemplo arrastra; tú eres un ejemplo viviente para mí, tú eres energía muy positiva. ¡Gracias!

A todas y cada una de mis compañeritas, de las cuales he aprendido mucho, quiero decirles que las quiero mucho y gracias por compartir su experiencia conmigo. ¡Dios las bendiga!

Gaby
Grupo Femenino "Renacer"



BULIMIA Y ANOREXIA

"Trastornos Alimenticios."

Los trastornos del comer son enfermedades conductuales devastadoras producidas por una compleja interacción de factores, que pueden incluir trastornos emocionales y de la personalidad, presiones familiares, una posible sensibilidad genética o biológica y el vivir en una cultura en la cual hay una sobreabundancia de comida y una obsesión con la delgadez.

Los trastornos del comer generalmente se categorizan como bulimia y anorexia nerviosa. La Bulimia Nerviosa, que es más común, describe un ciclo de atascamiento y de purgación. La Anorexia Nerviosa es un estado de inanición, que puede ser realizado con seguir una dieta severa o con purgar.

Bulimia y Anorexia comparten características comunes,

la depresión, la ocultación y una obsesión con la pérdida de peso, pero difieren en gravedad, rasgos de personalidad y en otros factores. Estos no son trastornos nuevos. Las descripciones de autoinanición se han encontrado en redacciones medievaes y anorexia nerviosa fue definida por primera vez como un problema médico en 1873.

BULIMIA NERVIOSA. empieza generalmente a principios de la adolescencia cuando las mujeres jóvenes intentan las dietas restrictivas, fracasan y reaccionan con atascarse (comer mucho). En respuesta a atascamientos, los pacientes se purgan mediante el tomar laxantes, pastillas para la dieta o medicamentos para reducir los líquidos o inducen el



vómito. Pacientes también pueden revertir a la dieta severa, lo cual regresa al ciclo de atascamiento si el o la paciente no pasa a convertirse en anoréxico. Los atascamientos del comer promedian cerca de 1,000 calorías pero pueden ser tan altos como 20,000 calorías o tan bajos como 100. Los pacientes diagnosticados como bulímicos tienen cerca de 14 episodios de atascamientos-purgación por semana. En general las personas con bulimia tienen un peso corporal de un nivel normal-alto, pero éste puede fluctuar por más de 5 kilos debido al ciclo de atascamiento-purgación.

ANOREXIA NERVIOSA, personas con anorexia nerviosa se vuelven enflaquecidas al punto de

inanición, perdiendo por lo menos el 15% normal. Las motivaciones primarias de su repulsa para el comer son un temor abrumador de estar sobrepeso junto a una imagen distorcionada de sus propios cuerpos. Aún cuando se vuelven flaquicidas, las mujeres con anorexia a menudo todavía están convencidas de que están sobrepeso. Los alimentos se convierten en su enemigo.

Un investigador describe la anorexia como la fobia del peso. La mitad de estas pacientes reducen sus pesos al restringir severamente sus dietas y se conocen como anoréxicas restrictoras; la otra mitad de las pacientes anoréxicas bulímicas, mantienen la a través de la purgación. Aunque ambos tipos son graves, el tipo bulímico, que impone el estrés adicional a un cuerpo desnutrido, es el más dañoso. El tabaquismo y los ejercicios compulsivos son otros riesgos que a menudo son parte de esta condición.

Estimaciones de la prevalencia de bulimia nerviosa entre mujeres jóvenes varían de 4% a 10%. Algunos expertos contienen que éste problema es sumamente subestimado porque muchas personas con bulimia son capaces de ocultar sus purgaciones y no vuelven perceptiblemente enflaquecidas. La bulimia con frecuencia es diagnosticada después de





la mayoría de las personas con problemas anoréxicos o bulímicos, cerca del 90% son mujeres y tan solo el 10% son hombres.

la edad de 18 años. Ésta se ha ido incrementando a un paso más rápido que la anorexia a través de los últimos cinco años.

La Anorexia Nerviosa es la tercera enfermedad crónica más común en las mujeres adolescentes y se estima que ocurrirá en 0.5% a 3% de todos los adolescentes. Generalmente ocurre en la adolescencia, aunque todos los grupos incluyendo ancianos y niños tan pequeños como de seis años. Una encuesta en quinto y sexto grado reportó que 73% de las niñas y el 43% de los niños querían estar más delgados y el 10% del grupo expresó actitudes desordenadas hacia el comer. A mediados de los 50's y 70's, la incidencia de anorexia incremento casi 300%. Indicaciones, sin embargo muestran que la tasa puede estar estabilizándose. ©



LA DEPRESIÓN

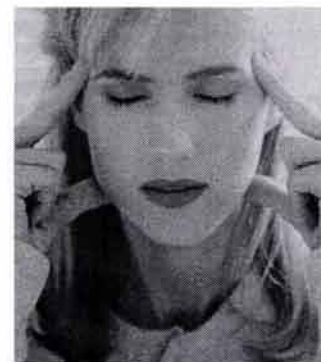
"Es una furia interior e impotencia de que las cosas no resultan como la persona quisiera."

En el corto plazo de 5 años, la depresión pasará a ser el primer padecimiento a tratar a nivel mundial, según manifestó el Dr. Antonio Celis Perdomo, miembro del Consejo Mexicano de Psiquiatría y profesor de la UNAM en la conferencia dirigida a psiquiatras michoacanos, celebrada recientemente en la ciudad de Morelia, Mich.

También indicó que la depresión puede padecerse a cualquier edad; los niños pueden estar incluidos, aunque es más frecuente en los jóvenes y adultos maduros. Tanto hombre como mujeres, pero este padecimiento tiene más incidencia en ellas, es decir... "Por cada hombre que se deprime, hay dos mujeres deprimidas".

El Dr. Celis considera que es obligado utilizar los fármacos antidepresivos, si obstante que reconoció que presentan efectos colaterales, como los problemas sexuales y también un alto costo, lo que dificulta que el paciente prosiga con el tratamiento.

Las consecuencias de una depresión no atendida convenientemente, pueden ser fatales, ya que el 15% de los pacientes han realizado algún



intento de suicidio, y el 25% han tenido ideas de muerte. Algunos síntomas de la depresión son:

Se presenta a la ansiedad; vivir en una situación de estrés crónico; perder el apetito o tener demasiado; sufrir trastornos del sueño; insomnio o exceso de él; experimentar disfunciones sexuales, o tener alteraciones en el aprovechamiento y la eficiencia en la vida social, familiar o laboral; el uso del alcohol y drogas propician la depresión. ©



DIOS ME SALVÓ DEL INFIERNO DE LAS DROGAS

nací el 5 de diciembre 1969, en una familia maravillosa. Somos tres hermanos y yo ocupé el segundo lugar.

Mis padres se preocupan por darnos la mejor educación. Mi primaria la estudié en una escuela particular, la secundaria en una escuela de hermanos Lasallistas, la prepa la inicié allí mismo, fue entonces cuando empezaron más problemas.

Conocí a una muchacha cinco años mayor que yo, ella trabajaba mientras que yo todavía estudiaba. Esa relación me hacía sentir mal, sin embargo, nuestra relación duró cuatro años. Tenía amistades mayores que yo y esto era motivo de mis problemas. Siempre quise vivir etapas que no correspondían a mi edad. Así que dejé los estudios para trabajar, comencé a ganar dinero; me sentía seguro, quería comprar el amor de las personas, pensaba que el dinero iba a solucionar todos mis problemas, hasta mis complejos de inferioridad.



37

Noviembre 2000



Me casé con esta persona a los 21 años y ya tenía problemas con mi manera de beber. Llegó nuestro primer hijo, pero no supe responder a la paternidad. Después comencé a consumir drogas, pues quise vivir mi propia existencia.

Trabajaba en una empresa de mi papá y de mis tíos; hacía lo que quería, nunca adquirí responsabilidad alguna. Ganaba dinero sin trabajar, lo cual me reprochaba mi esposa: ¿Qué vas a hacer cuando se muera tu papá? Pero yo solo trataba de huir de mi realidad refugiándome en las drogas.

Mi familia no sabía que yo era drogadicto, hasta que se lo hice saber a mi esposa y ella a mis padres. Entonces perdí por completo su confianza, yo era el problema central. Yo quería ser el centro de espectáculo y quería llamar la atención. Comencé a faltar en mi trabajo, ya no me preocupaba ni mi propia persona y menos por los demás. Sólo buscaba sentirme bien con la droga por lo que fui incrementando el consumo hasta que conocí un centro de rehabilitación y dejé las drogas por un tiempo. Pero nunca deje de sufrir los problemas con mi esposa por mi intolerancia, por mi ira e irresponsabilidad.



38

Noviembre 2000

Mi vida no tenía sentido y en varias ocasiones y de mil maneras intenté quitarme la vida cuando más solo me sentía, a pesar de estar rodeado de mucha gente. Era "un caso perdido" nunca podría cambiar porque así lo pensaba la gente que decía quererme; que seguía siendo el mismo mediocre de siempre, que nunca iba a ser alguien en la vida; que nunca progresaría y que la droga me llevaría a la muerte.

Negaba el auxilio de Dios. Sin embargo, ahora recuerdo todas las veces que me ayudó a no tener problemas con la ley; las veces que me salvó de quedarme en "el viaje" una sobredosis o tener que llegar a un hospital o quedarme loco por la forma que yo quería acabar con mi vida. A mí sólo iba por compromiso, para que mi padre me siguiera ayudando económicamente. Siempre quise buscar la felicidad en cosas materiales y para que pensarán que había cambiado.

Pero el gusto me duró muy poco, pues me quedé sin trabajo.





mi vida no tenía sentido
y en varias ocasiones
y de mil maneras intenté
quitarme la vida.

Al nacer nuestro segundo hijo, volví a caer en las drogas, por lo que mi esposa decidió marcharse de la casa, eso me hizo pensar que se me habían acabado mis problemas, pero mi irresponsabilidad aumentó con mis hijos y más me hundi en la adicción día y noche. Ya no iba a misa, ni rezaba.

Volví al centro de rehabilitación, me ayudó un tiempo, por lo que mi esposa volvió pero después volví a caer. Pero en esta ocasión me echó de la casa. Me refugie con unos "amigos" que también eran adictos, pero cuando se me terminó el dinero, se terminó su amistad. Sufria porque se me paralizaban las piernas. Entonces fué cuando empecé a recordar a Dios, le decía que me quitará la vida, que ya no quería vivir. Mis "amigos" también me corrieron de su casa pues no querían problemas conmigo.

Ya no me preocupaba si salía el sol o llovía, sólo pensaba en morir. Un día amanecí mejor



de mis piernas y le pedi a Dios que me dejará llegar a casa de mis padres. Cuando llegué, mi madre se asomó por la ventana y cuando me vio, abrió la puerta y me dijo: ¿qué vas a hacer? A lo que contesté que ya no podía más y que quería cambiar.

Me presentaron a un señor quien me invitó a participar en un Retiro Bíblico en Campo Misión. Yo decía que no me iba a ayudar porque pensaba que Dios se había olvidado de mí. Participé en dos retiros y Dios me ha transformado. Me encontré con su amor misericordioso. Hoy pertenezco a un grupo juvenil

que me ayuda a salir adelante; creo que he recobrado la dignidad; recuperé mi trabajo; ahora soy deportista. Lo que más siento es no haber podido recuperar mi hogar, pero espero en Dios que lo logré. Sé que lo que vivo hoy es consecuencia de haber vivido alejado de él, pero he vuelto a la vida, pues ahora tengo tantos deseos de vivir y trabajar en la obra de Dios ayudando a otras personas a encontrarse con él. Sé que siempre habrá solución a los problemas mientras persevere en el camino de Dios alimentando mi fe y llenándome de su amor. ☉

CAL MURO

ipega más ladrillos!

Quiera ahorrar y tener mucho mejor CALidad, con CAL MURO lo puedes lograr, con 25 kg. De cal pegas más ladrillos, que con 50 kg. De mortero de cemento. Ahorrándote casi la mitad en su costo y sin desperdiciar. Logrando una obra resistente como una catedral.

CALIZAS DE MICHOACÁN, S.A. DE C.V.
Desviación a Zimapécuaro km. 0.1 Tels. (43) 12 27 00, 12 23 73 y 12 17 13



¡MI PAPÁ BEBE!

Cuando aparentemente todo marchaba bien en mi familia, y sentía que mi papá se preocupaba por mí, sentía amar a mi padre; pero cuando bebía se olvidaba de todos nosotros, sentía odiarlo; pasaron muchos años de vivir estas emociones encontradas, sin poder comprender lo que pasaba en mi interior.

Gracias a escuchar a mis compañeros de grupo y darme cuenta de que yo era el único que vivía esas situaciones, sino que todos somos familiares de alguien adicto a alguna sustancia tóxica y sentir que esta entre mis iguales, comprendí algo muy importante...¡papá bebía, pero a mí me hacían efecto sus cubas! Y parecía que era yo el que había bebido alcohol.

Estoy convencido de que el alcoholismo es contagio familiar; yo siempre he querido a mi papá y lo que aborrecía era al alcohol; ahora sé que debo derrotarme ante esta enfermedad, porque es superior a mí.

El alcohólico como las monedas, tiene dos caras: una en la que está verdaderamente interesado en mí, porque soy su hijo y él me quiere; y la otra, donde lo único que le interesa es tomarse otro trago.



cuando tienes un papá alcohólico, sientes que lo amas y lo odias al mismo tiempo.

Sólo me puedo controlar a mí mismo, yo no puedo controlar a mi alcohólico y si me esfuerzo porque no puedo cambiar la cara que él me está mostrando, el único afectado soy yo, y resurgirá en mí, esa mezcla de contradicciones.

Pero cuando trato de comprender su enfermedad y lo acepto a él como es en la realidad, así puedo amarlo como lo que es... MI PADRE y podré amarlo sin importarme la cara que muestre.

José Javier
Grupo Al-Anon
Monterrey, N.L.

41

Noviembre 2000

EL PAPÁ Y LA MAMÁ

Los papás son lo más sagrado que hay en el mundo; sin ellos no tendríamos vestido, ni comida y lo más importante, amor para una familia.

Algunos niños no tienen a sus papás, pero gracias a mi Poder Superior yo todavía los tengo y estoy muy orgullosa de ellos.

Nuestros padres nos dan amor y cariño que otras personas no nos darían; nosotros hay que querer muchos a nuestros padres con todo nuestro corazón y hay que darles mucho cariño. ☉

Jannette 10 años
Grupo Misto Juvenil "ALFA"



MI MAMÁ



mamá, tu eres la más hermosa y buena de todas las mamás, te quiero mucho y no se qué haría sin tí. Me gusta tu comida como las corundas, tamales, enchiladas, etc., También cuando me compras cosas como ropa, juguetes, helados y muchas cosas más. Sin tí estaría solo y abandonado, te quiero mucho mamá, te adoro, no se que haría sin tí. ☉

José Aaron
Grupo Juvenil Misto
"ALFA"

42

Noviembre 2000



CARLITOS JAVIER

"Una carta que no puedes dejar de leer hoy."

Un hijo es la oportunidad que nos da la vida para reivindicarnos con Dios porque es ver la vida como ante nuestros ojos se transforma, es todo un fenómeno sin descripción, constatar la grandeza de nuestro padre superior y volver a sentir alegría, escuchar los sonidos indescifrables del balbuceo infantil ilumina por momentos la obscuridad de la tristeza y me empujan a una constante reflexión sin límites, después de tantas equivocaciones mi Poder Superior me manifiesta su perdón con tus sonrisas y me hace sentir que nunca me olvida.

He creído que por sus múltiples ocupaciones no se fija en esta hija suya tan rebelde y tan llena de dudas, tan emocional.

Me hace llorar su ateniada sabiduría cuando creo terminar mi ciclo, cuando no veo nada en el horizonte y sin embargo ahí está, envía a mi vida un pequeño ser, tan perfecto, tan lleno de energía para alegrar mis días,



43

Noviembre 2000



para no permitirme esconder más mis emociones, para iluminar mis noches con la melodía de su perfección para sentir.

Como si no bastara todo lo que me ha dado me permite disfrutar la presencia de mi nieto, un bebé una obra de su amor hacia sus padres y hacia mí.

Espero ser alguien importante en su vida y que perdone mis errores en su padre, hubiese querido que encontraré un mundo diferente, pero no soy nadie para cambiarlo. Sólo puedo ofrecerte mi niño lo que soy, humana e imperfecta, ignorante necia y darte lo que este en mis manos, lo que me permitan mis demás responsabilidades.

Hoy, mi Poder Superior guía mis rebeldes pasos, me gustaría llevarlo por el camino que yo quiero pero él conoce los caminos diferentes y mejores para darme lo que necesito, quiero enseñarte a amarlo sin temor para que nunca te sientas solo.

Perdona mis errores y analiza mis aciertos, que no son muchos pero espero que puedan servirte en este mundo que lo adultos hemos descompuesto con actitudes equivocadas y en cuanto puedas me gustaría contarte que hay grupos de autoayuda para que puedas integrarte y cambies en ti lo que no te gusta de mí, por último que eres la obra más perfecta que Dios me ha dado oportunidad de ver y disfrutar, y que siempre

estaré para darte mi mano en lo que tu necesites, sin obstruir tu vida, dejándote vivir y aplicando mi programa de recuperación para no volver a caer en el pasado y disfrutar el presente para que tu futuro sea tranquilo y mucho muy feliz. ☺

Con todo mi amor: TU ABUELA L.M.



44

Noviembre 2000





PERDONAME HIJA

hoy en mi sesión escuché la carta que en una compañerita le escribía a su papá; comprendí muchas cosas y tuve la certeza de que to debía de escribir esta lima mental, porque supe el daño tan inmenso que le ocasioné a mi hija, al haberle elegido a su papá y que ahora sé que él no es culpable, pues es una víctima de víctimas y que no

pudo darle a mi hija lo que a él no le pudieron dar.

Hoy me perdono, porque mi hija hasta los tres años pronunció la palabra ¡Papá! Y hace 17 años sus labios se sellaron para no volver a repetirla, comprendo que esa palabra es muy querida en todos los seres humanos.

Sé que ella siempre tendrá la duda de cómo pudo haber sido

su relación con su papá; también se que sufre demasiado por no tenerlo cerca en los momentos más importantes de su vida.

Ahora comprendo porque mi hija no quiso que le festejara sus 15 años de ninguna manera, pues yo le decía que aunque fuera una misa, una comida o cena familiar y ella no aceptó.



Imagino que debe de sentir un gran vacío en su corazón, por la ausencia de su papá, por no poder abrazarlo como lo hizo de chiquita; debe de sufrir lo increíble, sin saber si vive o ya murió.

¡Me perdono por todo su dolor que yo inconscientemente le causé! Porque ella ha pasado

sus cumpleaños sin él, tantas navidades y días de reyes. ¡También perdonó a José Domingo! Por el dolor de mi hija tan querida para mí, tan herida y dañada por mí.

¡Tatis... perdóname hijita!! Siempre vivire agradecida con mi poder superior, por haber guiado mis pasos hacia este bendito

Grupo de Autoayuda, en donde paso a paso he podido perdonar mis errores de pasado.

Hija: ruego a Dios para que llegue el día en que tú puedas sanar de las heridas tan grandes que yo te causé. ☺

Lulú H.R.
Grupo de A.A.R.I.
"Renacer"

La Esmeralda
Albarico, Naranja y Caramelo K.A. de C.V.

Desde 1870 el establecimiento mas antiguo y prestigiado de Morelia
Valladolid y Vasco de Quiroga • Morelia Michoacan • Tel: 12-03-14



ANIVERSARIOS DE GRUPOS A.A.

Grupo
La Merced



Femenil de A.A.R.I. Renacer y
Juvenil Mixto Nueva Vida



Grupo Varonil
de A.A.R.I. Libertad



Grupo Hoy un mejor camir.



Neurofin Nacer a una nueva vida



Grupo Renacer



Grupo La Mulata

47

Noviembre 2000

48

Noviembre 2000



6to. ANIVERSARIO DEL GRUPO SERENIDAD

gracias a Dios y a todas las compañeras que formamos este grupo, en días pasados festejamos un año más de vida llevando a cabo nuestra tradicional "Semana Unida", en la que participaron diferentes compañeras de los diferentes grupos de las Familias Anónimas de esta ciudad, incluyendo a la psicóloga Nohemí, que de muy buena voluntad participó con nosotras abordando un tema de actualidad muy importante.

Gracias, muchas gracias también para el personal del Anexo que nos tiende tanto la mano.

Igualmente le damos las gracias a nuestro Poder Superior por contar con dos familias, una física y una espiritual que es la que forma mi grupo.

Nuestra semana de unidad terminó el viernes primero de septiembre con un convivio donde todos compartimos un bocadillo, el tradicional pastel y sobre todo la alegría de estos eventos que frecuentemente vivimos en cualquiera de los Grupos de Autoayuda.

SEÑORAS: si ustedes sufren de todo y nada y que además hacen sufrir a los seres "queridos" que están más cerca de ustedes YA NO SUFRAN MÁS.

Acérquense a un Grupo de Autoayuda y no caigan en el error como en el que cayó quien esto escribe: "todas están mal, la única perfecta soy yo".

Nuestra meta nos es la de llegar a la perfección, pero si podemos lograr una superación día con día.

Perita
Familias Anónimas



SECCIÓN grupos

Grupo "SERENIDAD"

Martes y jueves de 5:00 a 6:30
Blvd. Las Primaveras No. 265
Prados Verdes

Grupo "NUEVA VIDA"

Martes y jueves de 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Templo de Fátima (Anexo)
Isidro Huarte, frente al colegio Plancarte

Grupo "INDAPARAPEO"

Sesiona: Viernes de 6:00 a 7:30
Anexo al Templo.

Grupo "APRENDIENDO A VIVIR"

Sesiona: Viernes de 6:00 a 7:30
Anexo al Templo.

Grupo "ARCOIRIS"

Jovencitas en AARED
Sesiona: sábados de 5:00 a 6:30 pm.
Blvd. Primaveras 265

Grupo "UNA NUEVA VISION"

Solo damas
Sesiona: lunes, miércoles y viernes de 11:00 am a 12:30 pm.
Blvd. Primaveras 265

Grupo "AMOR"

Lunes, miércoles y viernes de 5:00 a 7:00
Templo de la Merced (altos)
Av. Madero Pte.

Grupo "HOY UN MEJOR CAMINO"

Lunes, martes, jueves y viernes de 5:00 a 6:30
Calle de Sauce No. 89-A
Jardines del Rincón, Iglesia del Sagrado Corazón

Grupo "QUERENDARO"

Sesiona: Viernes de 4:00 a 5:30
Calle Morelos s/n.

Grupo "DESPERTAD"

Sesiona: Lunes, miércoles y viernes de 5:00 a 6:30 pm.
Blvd. Las Primaveras 265, Col. Prados Verdes

Grupo "CUARTO PASO"

Solo damas. Sesiona: sábados de 5:00 a 6:30 pm.
Sala "B"
Blvd. Las Primaveras 265, Col. Prados Verdes

Grupo "UNA LUZ EN MI CAMINO" N.A.

Solo damas. Sesiona: lunes, jueves y sábados de 5:30 a 7:00 pm. Calle Eucalipto 612 Prados Verdes



Grupo "PRADOS VERDES"

Sesiona diariamente de 7:00 a 8:30 pm
Boulevard Las Primaveras 265
Col. Prados Verdes, Morelia Mich.

Grupo "LA MULATA"

Sesiona diariamente de 8:30 a 10:00 pm
5 de febrero No.68
Centro Morelia, Mich.

Grupo "DEJANDO HUELLA"

Sesiona de 9:00 a 10:30 am lunes, miércoles y viernes.
Boulevard Las Primaveras 265 Morelia Mich.

Grupo "AMOR Y VIDA"

Solo mujeres. Sesiona de lunes a viernes de 5:30 a 7:00 pm Corregidora 232 A Centro
Tel.:312-44-88

Grupo "CUARTO PASO"

Solo damas. Sesiona: sábados de 5:00 a 6:30 pm.
Sala "B"
Blvd. Las Primaveras 265, Col. Prados Verdes

Grupo "LA COLINA"

Solo para damas. Sesiona: jueves de 5:30 a 7:00 pm.
Av. Pedregal #505
La Colina

Grupo de N.A

"UN CAMINO A SEGUIR"

Terapia Intensiva. Sesiona lunes, miércoles, viernes y sábados de 19:00 a 21:00 hrs.
Francisco Márquez #105 Irapuato, Gto.

Grupo

"BIENVENIDO A CASA"

Sesiona martes y jueves de 18:00 a 20:00 hrs.
Av. De la Reforma #1705 Int. 5 Fracc. Cd. Deportiva Norte Irapuato, Gto.

Grupo "CONCEPTO H.O.W."

Sesiona: lunes de 18:00 a 20:00 hrs.
Auditorio del IMSS Irapuato, Gto.

Grupo "CONCEPTO H.O.W."

Comedores Compulsivos
Sesiona: lunes de 19:00 a 21:00 hrs.
Auditorio del Hospital Civil Irapuato, Gto.

Grupo de "AL-Anon"

Sesiona: lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 11:30 hrs. Av. De la Reforma #1705 Int. 5 Fracc. Cd. Deportiva Norte

Grupo de ALATEEN

"LASKER"

Para hijos de los Alcohólicos
Sesiona: sábados de 12:30 a 14:00 hrs.
Av. Ejército Nacional #1950
Irapuato, Gto.

**¡Sírvelo con la
CUCHARA GRANDE!**

Conoce la cadena de materiales de construcción más grande y profesional con lo que tú necesitas para facilitarte la obra.

Ahora es más fácil encontrar el mayor surtido en materiales para la construcción sin ir tan lejos.

En materiales
para construcción
sírvelo con la
CUCHARA GRANDE.

01-800-122-2121
www.construrama.com

 **Construrama**

CD

Dentro de este disco compacto se encuentran los retículas para la elaboración de la revista así como el manual con todas las especificaciones y medidas para acomodar la información cada vez que se valla a armar una revista.

El programa utilizado para la elaboración de la revista es Adobe Page Maker y para la portada Corel Draw.



DISCO COMPACTO •



PRESUPUESTO

INTERIORES

PAPEL.....	\$ 8,000.00
NEGATIVOS.....	\$ 2,000.00
LAMINAS.....	\$ 1,800.00
IMPRESIÓN.....	\$10,000.00
TERMINADO.....	\$ 3,200.00

PORTADA

PAPEL.....	\$ 1,800.00
NEGATIVOS Y LAMINAS.....	\$ 1,200.00

TOTAL..... \$ 28,000.00





DEJANDO
HUELLA

CONCLUSIONES

El campo de acción del Diseñador Gáfico resulta basto debido a la amplia gama de herramientas con las que cuenta para resolver problemas de tipo visual.

El punto de partida de estos ejerce una acción ya que existe un desorden dentro de un mensaje gráfico; tomando en cuenta dicho factor se detectó una problemática, la cual era objeto de la revista «Dejando Huella». Llevandonos a realizar un rediseño y una nueva imagen para la misma ideándole una estructura. Esto con la finalidad de clarificar el mensaje gráfico y a su vez que goce de cualidades estéticas.

Los objetivos que se pretendían de manera particular a través de este proyecto marcan la pauta a seguir, resultando como experiencia para el diseñador gráfico como tal, enriqueciendo la determinación que funjirá en posibles problemas gráficos en el futuro.

CONCLUSIONES

conclusiones





DEJANDO
HUELLA

BIBLIOGRAFÍA

COMO DISEÑAR MARCAS Y LOGOTIPOS

John Murphy / Michael Rowe
Edit. G. Gilli

DISEÑO Y REPRODUCCIÓN

Giorgio Fioravanti
Edit. Gili, S.A.

ARTE Y TÉCNICA DE IMPRESIÓN

F. de Labordene
Edit. Acribia

BASES DEL DISEÑO

Alan Swann
Edit. G. Gilli

METODOLOGÍA PARA EL DISEÑO GRÁFICO

Oscar Olea
Ed. Trillas

INTRODUCCIÓN AL DISEÑO GRÁFICO

Peter Bridgewater
Ed. Trillas

HISTORIA DEL DISEÑO GRÁFICO

Phillip B. Meggs
Ed. Trillas

COMUNICACIÓN GRÁFICA

Arthur Tumbull / Rusell N. Baird
Ed. Trillas

PÁGINAS EN INTERNET

www.bioetica.org./drogoenlaces.htm
www.alcoholicosanónimos.com.mx
www.vivesindrogas.org.mx

LITERATURA DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

«El síndrome de la borrachera seca»
«Guía para la familia del alcohólico»
«Solo por hoy»
«Resentimientos»
«Sano Juicio»
«La humildad»
«Doce pasos»
«Doce tradiciones»

BIBLIOGRAFÍA • •

