

# inter(*medio*)

**LA VOZ**  
DE MICHOACÁN

DOMINGO  
19 de abril / 2026

## MARÍA GUADALUPE LÓPEZ GAITÁN: *romper olas, romper miedos*

PÁGS. 4 Y 5

**ARTE & CULTURA:**•

*Hace música entre dos escenarios*





No. 52 · Domingo 19 de ABRIL / 2026

Inter(medio) es una publicación dominical de Consultoría y Desarrollo Huella Digital. Agencia cultural facilitadora para el desarrollo de proyectos en el ámbito creativo.

Imagen gráfica: Elizabeth Treviño  
Edición: Yazmin Espinoza  
Diseño: Rafael Aguilar  
Editor de fotografía: Víctor Ramírez



<https://www.consultoriahuelladigital.com>  
huelladigitalconsultoria@gmail.com  
WA. 443 7365432  
FB. Huella Digital  
IG. Inter(medio)

**LA VOZ**  
DE MICHOACÁN

Álvaro Medina González  
Director General

María Graciela Medina González  
Gerente General

[www.lavozdemichoacan.com.mx](http://www.lavozdemichoacan.com.mx)  
FB. La Voz de Michoacán  
IG. La Voz de Michoacán

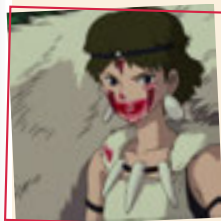
Contacto y oficinas:  
Periodismo (Matriz)  
Avenida Periodismo José Tocavén  
Lavín No. 1270 Colonia Agustín Arriaga  
Riviera CP 58190  
Oficina: 443-3225600 ext. 1037 y 1059  
Correo electrónico:  
[desplegado@vozdemichoacan.mx](mailto:desplegado@vozdemichoacan.mx)

## DOLCE FAR NIENTE

# Arte que lleva a la reflexión

En el marco del Día de la Tierra, que se celebra el 22 de abril, en Intermedio nos sumamos al esfuerzo global para colaborar en la protección del medio ambiente. No es una exageración decir que estamos en una crisis, por ello, el presente siempre será el mejor momento para actuar.

El cuidado de nuestro hogar es una responsabilidad que nos corresponde a todos, apreciar la vida que nos rodea y vivir en armonía con ella debe ser una meta compartida entre comunidades. La acumulación de la riqueza y la avaricia de una minoría son las mayores problemáticas que debemos luchar por detener. Acá te compartimos una lista de recomendaciones para aprender más cada día sobre nuestra casa.



### ¿Qué ver?

#### La princesa Mononoke (1997)

La princesa de los lobos encabeza la lucha de los guardianes del bosque contra la dirigente de la ciudad de hierro. La confrontación de ambos polos, de quienes desean preservar su hogar contra los que toman el bosque como una fuente ilimitada de recursos y riqueza por explotar, hacen de esta cinta una bella muestra del medio ambiente como un ser vivo que debemos cuidar.

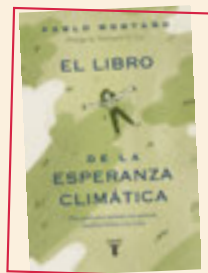
Disponible en Netflix.

### ¿Qué leer?

#### El libro de la esperanza climática de Pablo Montaña

El politólogo Montaña nos comparte una guía para orientarnos en plena catástrofe. Su mensaje parte de tomar nuestra ansiedad o rabia para convertirla en esperanza y acción, combinando la sabiduría de los pueblos indígenas, la ciencia y las movilizaciones colectivas. Debemos imaginar el mundo que queremos habitar.

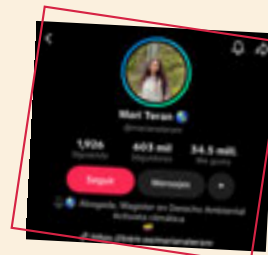
Se puede comprar en librerías y en Kindle.



### ¿Qué escuchar?

#### En Teoría con Almendra Veiga y Celeste Giardinelli

El politólogo Montaña nos comparte una guía para orientarnos en plena catástrofe. Su mensaje parte de tomar nuestra ansiedad o rabia para convertirla en esperanza y acción, combinando la sabiduría de los pueblos indígenas, la ciencia y las movilizaciones colectivas. Debemos imaginar el mundo que queremos habitar. Se puede comprar en librerías y en Kindle.



### ¿Qué seguir?

#### Mari Terán (@marianateranr)

La colombiana con maestría en derecho ambiental empezó en TikTok compartiendo videos enseñando a cuidar plantas. Ahora su cuenta ha progresado a mostrar noticias de crisis ambientales, su contenido fue clave para darle visibilización a la causa "Salvemos Mahahual - Detengamos el proyecto Perfect Day". Habla de las responsabilidades individuales, las del Estado, y las de las industrias. Ve su contenido en TikTok.

### ¿Qué admirar?

#### Crochet Coral Reef

Este ejercicio nace como respuesta al cambio climático utilizando una de las técnicas artesanales más antiguas que conocemos: el crochet. Estas piezas que simulan arrecifes corales insisten en el valor de lo hecho a mano, así como los arrecifes nacen del esfuerzo de billones de pólipos de coral trabajando en conjunto, este proyecto es alimentado por una comunidad de cientos de personas. Comparando el tiempo de elaboración de una pieza de crochet, con el tiempo que tarda en crearse un coral. Disponible en su página [crochetcoralreef.org](http://crochetcoralreef.org)



## ARTE &amp; CULTURA

# De Morelia a los escenarios de El Buki

Ashley Rodríguez

Con más de 15 años de trayectoria musical, presentaciones frente a grandes audiencias y participación en giras internacionales, Víctor Morán consolida su carrera entre dos mundos: ser parte del equipo de uno de los artistas más importantes de habla hispana y, al mismo tiempo, construir su propio proyecto musical.

Originario de Morelia, Morán actualmente es corista y guitarrista de Marco Antonio Solís, a quien además le ha abierto conciertos en distintas partes del mundo.

En entrevista exclusiva para La Voz de Michoacán, Víctor nos compartió que el camino no fue sencillo. Antes de los grandes escenarios hubo años de esfuerzo independiente, forjando experiencia en bandas de rock y realizando diversas presentaciones.

El punto de quiebre llegó tras un casting que lo llevaría a integrarse al equipo de Marco Antonio Solís, convirtiéndose en el primer corista hombre dentro de su agrupación en el año 2016.

“Nunca había audicionado para estar con un artista grande... después de tres días de ensayo me dijo: ‘Bienvenido a la familia, se estrena en Viña del Mar’”.

Actualmente, Morán vive una dualidad profesional al impulsar su proyecto personal. Incluso reconoce que el nivel de presión es mayor cuando interpreta su propia música.

Para el artista, el mayor desafío ha sido la constancia en una industria altamente competitiva.

“Se suben miles de canciones al día. Seguir en el camino y no darte por vencido es lo más retador. Lo más bonito es seguir haciendo música”.

"No me dejas de pensar": Nuevo sencillo

El estilo de Víctor Morán es una mezcla de múltiples géneros, influenciado por artistas internacionales y clásicos de distintos estilos. Entre sus principales referentes destacan Bruno Mars, Luis Miguel, Led Zeppelin y Black Sabbath.



“

Se suben miles de canciones al día. Seguir en el camino y no darte por vencido es lo más retador. Lo más bonito es seguir haciendo música.

- Víctor Morán

”

Como parte de su proyecto individual, el músico lanzó su nuevo sencillo “No me dejas de pensar”, una propuesta que mezcla distintos estilos musicales. El lanzamiento viene acompañado de su producción audiovisual más ambiciosa hasta ahora.


“Es una mezcla de dembow con flamenco y pop en español... me encantó el resultado”.

La canción aborda una narrativa emocional centrada en relaciones complejas:

“Es hablar de un triángulo amoroso. Alguien que está con otra persona pero no te deja de pensar”.

Morán no solo interpreta, también construye completamente su música. Aunque actualmente colabora con otros músicos en producción, mantiene el control creativo de su proyecto.

Trabajar con Marco Antonio Solís también le ha dejado enseñanzas clave, especialmente en la conexión con el público. Además, ha recibido retroalimentación directa del artista sobre su trabajo, lo que ha influido en su desarrollo profesional.

A largo plazo, su objetivo es claro: “Me sigo viendo en escenarios cada vez más grandes. Que la gente me dé la oportunidad de llegar a sus oídos”. 

## ENTREVISTA

# Una vida que encontró su cauce en el agua

Martha Bernal

Nadadora de aguas abiertas, cuentacuentos, activista, y mercadóloga de profesión, María Guadalupe López Gaitán está decidida a lograr todo lo que se propone. Encontró victoria y pasión en el nado a los 38 años, se ha recuperado de lesiones escuchando a su cuerpo, además de concebir un nuevo sentido de identidad en su soltería.

Recientemente ganó el 4to lugar en el Campeonato Nacional Máster de Aguas Abiertas, clasificando así en el Campeonato Panamericano de Aguas Abiertas Máster 2026. Obteniendo resultados impresionantes en cada contienda, lleva los últimos cuatro años siendo campeona americana, campeona panamericana, y participando en finales mundiales. Su clave es disfrutar el proceso igual que los triunfos.

En conversación con María Guadalupe, también conocida como "Poupée", nos lleva por toda la determinación que se necesita para ser una deportista de alto rendimiento, más los desafíos que ha enfrentado siempre con una actitud positiva.

*¿Cómo iniciaste en la natación, sobre todo en aguas abiertas? ¿Cómo tuviste ese acercamiento?*

Nací en la Ciudad de México, pero me crié en Morelia y mi acercamiento con la natación de aguas abiertas fue mientras yo viví en Sinaloa. Vivía en una ciudad a veinte minutos del mar y en ese momento mi deseo era hacer triatlón y los triatlones se hacían en la orilla del mar. Cuando yo quise hacer triatlón, tenía el pequeño detalle de que no sabía nadar. Tenía entonces 38 años cuando aprendí a nadar. El maestro que me enseñó a nadar es una gran figura de la natación en Sinaloa. Él me llevaba los fines de semana a nadar al mar, porque lo que queríamos era entre semana que aprendiera la técnica, y el fin de semana familiarizarme con la natación en el mar.

Así estuve un par de años, logré hacer algunos triatlones, los más chiquitos, que les llaman sprint. Cuando quería subir en el reto del triatlón, me lesiono, y los médicos me dicen que esa lesión podía llegar a convertirse en una operación de columna si no me cuidaba y que el remedio era dejar el alto impacto, dejar el triatlón, dejar de correr, si yo no quería tener el problema de operarme, pues que me quedara solamente con la natación y que empezará a hacer yoga.

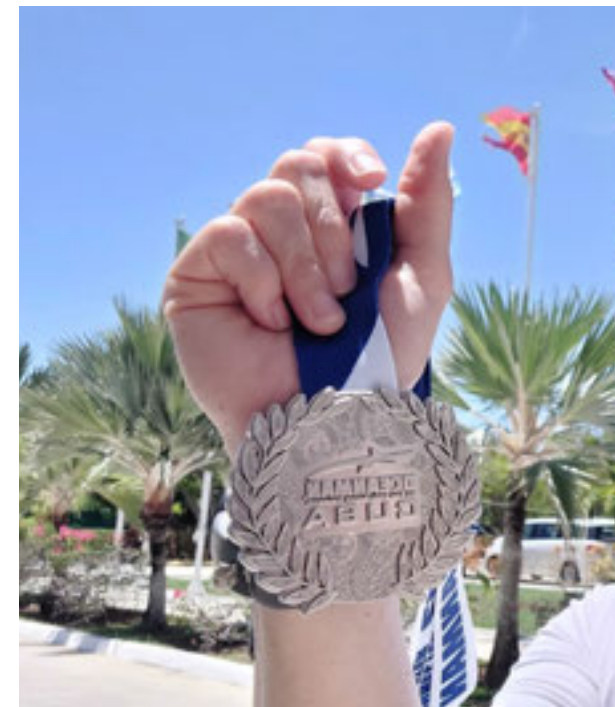
Así pasó un tiempo y luego me vengo a vivir aquí a Morelia en el 2016, venía con una situación emocional muy intensa, entonces entro a un equipo de natación máster, ahí me enseñan a nadar estilos. Yo no sabía nadar dorso, pecho, mariposa, no sabía salir del banco, no sabía dar vueltas en la alberca, no sabía hacer nada de eso. Solamente sabía nadar hacia el frente con estilo libre. Hace cuatro años ingresé a la selección de aguas abiertas de Morelia.

Después de la pandemia me fui a España con la preparación. Había hecho algunas pequeñas pruebas nacionales en México como para medirme en el agua. Cuando llego a la competencia Oceanman Costa Azahar España, logro un segundo lugar, entonces me subo al pódium y me sorprende muchísimo ese resultado. Y yo: "Wow, qué genial que logré algo tan maravilloso". Pero en mi cabeza era todavía como un poco chiripa, no cabía todavía la dimensión de lo que estaba pasando. Entonces me doy cuenta que me encanta, que puedo ser superdisciplinada, que no me cuesta nada de trabajo tener toda la disciplina deportiva que se requiere para poder hacer un entrenamiento de alto rendimiento.

*Me parece impresionante saber la edad en que comenzaste, usualmente las historias que vemos de deportistas inician desde la infancia, ¿qué le dirías a la gente que no se atreve a comenzar por el miedo de la edad?*

Yo les recomiendo que sigan esa pasión, que le hagan caso a esa corazonada, a ese deseo, a ese ímpetu, que no lo suelten y que aunque se enfrenten a barreras, aunque se enfrenten a miedos, aunque se enfrenten a muchas situaciones que les van a decir: "No, no, no, no, no", si tienes muchas ganas de hacerlo, pruébalo, hazlo, lánzate, trata de hacerlo lo mejor posible, cuidándote, cuidando tu integridad, hacerlo de la manera más saludable posible para ti.

El resultado que vas a obtener no es importante en el sentido de que: "Ah, pues si no logro un pódium quiere decir que no lo estoy haciendo bien". No, el resultado es que vas a romper muchas barreras, que lo vas a hacer y que te demostraste a ti misma que vale la pena esforzarse por los sueños, y si ese sueño es lograr una competencia, lograr estar presente en un lugar, en el mar, romper el miedo de estar en aquella inmensidad, pues ese es el logro. Yo creo



que la lista de los deseos, de las cosas que hay que romper o vencer o tras las que hay que ir es muy personal, y esa es la lista por la que hay que luchar.

A mí me decían: "Pues no eres nadadora de toda la vida, tienes una gran desventaja en contra de las grandes nadadoras de toda la vida". Y sí, si yo me quiero medir contra Nora Toledano o contra Patty Kohlmann, pues claro que tengo una desventaja, pero yo no me medía contra ellas, sino que las admiraba a ellas, quería ser como ellas. Hay que aprender de los que hacen mejor las cosas que nosotros, pero también hay que confiar en lo que nosotros queremos. Al final si no se puede o si no funciona, pues ya lo probamos por lo menos.

*¿Cómo fue para ti el proceso emocional de pasar por una lesión cuando te estabas metiendo de lleno al deporte?*

Ay, pues es una gran pérdida, es un duelo. El primer duelo que tuve fue cuando me dijeron: "Ya triatlones no puedes hacer", mi sueño era ser una triatleta, y llegar a hacer un Ironman. Cuando me lo dicen me deprimí, pero mi estado físico de salud me hacía darme cuenta que realmente tenía que cuidarme. Había mucho dolor, me paralizaba,



entonces no tenía ningún sentido exigirle a mi cuerpo algo que ya no podía hacer.

Hace poquito, el año pasado, en octubre, en una competencia me resbalé afuera de la alberca y me rompí la muñeca. Tenía la clasificación al mundial, y me rompo la muñeca y se rompe también la posibilidad de ir a esa final mundial. Es doloroso, pero creo que cuando somos conscientes de que es importante ese tiempo de recuperación, mi pensamiento era: "Este 2025 ya no pude ir a esa final mundial, pero si quiero regresar a estar haciendo eso, me tengo que cuidar muchísimo".

Me asesoré con mi médico del deporte, con la doctora de fisioterapia, con la traumatóloga, con todos los que podían decirme qué hacer. De repente sentía que no avanzaba, y en el último chequeo, nos miden en cuánto tiempo nadamos un kilómetro. En mi último chequeo hice el mismo tiempo que estaba haciendo antes de mi fractura. Eso quiere decir que valió la pena hacer la pausa. Valió la pena ponerle todo el enfoque y toda la energía a la recuperación, porque a seis meses de mi última lesión se puede decir que estoy recuperada al 100%.

“

La final mundial en Tailandia es el reto más grande que he tenido hasta el momento, fue un parteaguas para mí. Aprendí muchísimas cosas, también me demostró que puedo hacerlo y que vale la pena todo el esfuerzo para lograrlo

- **María Guadalupe**

”

*¿Tienes alguna competencia o algún mar o destino que te haya fascinado visitar?*

Uy, pues a mí me han gustado mucho todas, pero yo creo que particularmente cuando fui a Tailandia, a la final mundial, era la primera vez en mi vida que yo iba a hacer algo tan increíble para mí. Viajar tan lejos a una final mundial era más allá de un sueño, ni siquiera en mi cabeza cruzaba, jamás en mi vida hubiera imaginado que iba a hacer algo así.

El reto no solamente era la preparación física, sino también era la preparación mental, la preparación económica, que también es todo un tema, y entonces me lancé. Ahí fue cuando empecé a tomar muy en forma la terapia con una psicóloga del deporte, porque la ansiedad de una situación como esa te bloquea. Es un reto muy, muy grande. Los ojos están sobre ti, todos están esperando algo. Yo misma estaba esperando algo, era mucho más allá de lo que yo dimensionaba. Sabía que necesitaba herramientas y ayuda para pasar por eso.

En mi familia no hay nadadores, y menos de aguas abiertas, entonces imagínate, no hay ese conocimiento del mundo deportivo. En mi casa eran intelectuales, pero del conocimiento de cómo tratar una vida deportiva, de cómo ser un buen deportista, de cómo meterte al alto rendimiento, de cómo salir ileso de todo eso, lo tuve que ir aprendiendo.

*Me llama la atención que dices "ser un buen deportista". ¿Tú cómo has aprendido a ser una buena deportista?*

Ay, qué buena pregunta. Creo que lo mejor es cuando el deporte te hace sentir en muchos aspectos de tu vida bien, o más que bien. Cuando veo mi físico, cuando veo que estoy fuerte, que tengo agilidad, que tengo salud, que me hacen mis chequeos cada año y en esos chequeos salgo bien en todos mis niveles, digo: "Bueno, vale mucho la pena toda la disciplina, la energía y las ganas que le invierto al deporte" porque al final es una inversión, a través del tiempo me está dando mucho más de lo que yo puedo ponerle.

Yo creo que ser un buen deportista es tener mucha conciencia y tener un gran amor a mí misma y a lo que estoy haciendo. Entonces, si disfrutas el deporte que haces y lo estás haciendo de la manera más saludable para ti, te puedes considerar un buen deportista. Por supuesto que si eso viene acompañado de logros deportivos, de reconocimientos, de medallas, pues hígole, eso es un plus.

*¿Tienes pareja sentimental o hijos?*

Sí, fui casada dieciocho años, ya no, ya soy soltera desde hace diez, justo después de que me divorcio descubro todo lo que el mundo de la natación tenía para mí. Me volví una campeona internacional de natación cuando regresé a la soltería.


En ese matrimonio tuve dos hijos. Mis hijos ya están en la universidad, están haciendo su vida de profesionales y siempre están ahí muy pendientes de cómo voy, qué estoy haciendo. Les emociona mucho mi vida deportiva, pues tengo apenas cuatro años siendo campeona, entonces es algo muy novedoso todavía en mi familia. Y no, no tengo pareja sentimental, así ponlo en los titulares, a ver si sale algo [riéndose].

*¿Tú crees en este fenómeno donde las mujeres después de divorciarse pasan por un periodo de autodescubrimiento y se sienten más felices como resultado?*

No solo lo creo, sino que yo misma lo viví. Soy una prueba de que eso es cierto. Yo tengo diez años soltera y lo que descubro después de divorciarme es que soy una gran nadadora y que soy una campeona internacional, dudo muchísimo que eso hubiera resultado así si hubiera seguido con el papá de mis hijos.

Yo viví ese sueño de felices para siempre, casada con el príncipe azul y que las mujeres tenemos que hacer todo lo posible porque eso funcione pero, cuando te enfrentas a todas las violencias, cuando le pones los nombres y dices: "Esto me está destruyendo, esto me está haciendo infeliz, no puedo seguir soportando", y decides volver a empezar, es un reto tremendo.

Creo que fue muy de la mano el tener esos pequeños grandes retos en la natación, junto con los pequeños grandes retos de mi libertad, de hacer una libertad financiera, de hacer una libertad profesional, de enfrentarme a los pequeños y a los grandes fracasos, pero retomarme y decir: "Tú puedes, tú puedes, claro que sí puedes".

Creo que las mujeres cuando tenemos más tiempo para nosotras mismas y nos hacemos caso en lo que queremos para nosotras mismas y nos queremos mucho y nos cuidamos mucho, logramos grandes cosas, como llegar a una final mundial. 



## RUTAS

# Donde empiezan las ideas

Yazmin Espinoza

**A**bril junta dos fechas que dialogan sin esfuerzo: el Día del Libro y el Día del Niño. Entre ambas, aparece una pregunta sencilla pero potente: ¿dónde están hoy los espacios donde las infancias pueden encontrarse con los libros sin obligación, sin tarea, sin prisa?

En Morelia, la lectura infantil no solo vive en las escuelas. También respira en librerías independientes, patios compartidos y proyectos culturales que entienden que leer, antes que nada, es jugar.

Aquí algunos puntos para trazar esa ruta:

### Traspatio Librería

Un espacio híbrido que mezcla libros, café y comunidad. Su área infantil permite que niñas y niños hojeen, jueguen y se apropien de los libros sin rigidez. Es común encontrar actividades, talleres o simplemente familias pasando la tarde. Más que una librería, funciona como punto de encuentro.

📍 Dirección: Bartolomé de las Casas 533, Centro Histórico  
 📱 Instagram: @traspatio.libreria



### Librería Rampante

Proyecto independiente con una curaduría muy cuidada. Aunque no es exclusivamente infantil, sí apuesta por literatura para niñas y niños fuera de lo convencional: álbum ilustrado, editoriales independientes y propuestas más sensibles. Ideal para quienes buscan libros distintos a los comerciales.

📍 Dirección: Av. Acueducto 1049, Chapultepec Norte  
 📱 Instagram: @rampante.libreria

### Biblioteca Pública Central Francisco J. Múgica

Un clásico que sigue siendo vigente. Además de su acervo, cuenta con áreas donde las infancias pueden acercarse a la lectura de forma gratuita. Es uno de los pocos espacios donde el acceso al libro no depende del consumo.

📍 Dirección: Av. Madero Oriente 97, Centro Histórico  
 📞 Tel: (443) 312 6413





#### Secretaría de Cultura de Michoacán

A través de talleres, ferias y actividades itinerantes, genera espacios temporales para que niñas y niños se acerquen a los libros.

Aquí la lectura aparece como experiencia colectiva más que individual.

Web: [cultura.michoacan.gob.mx](http://cultura.michoacan.gob.mx)

Facebook: Secretaría de Cultura de Michoacán



#### Café Michelena

(y otros cafés con ludoteca)

Algunos cafés de la ciudad han comenzado a integrar pequeñas bibliotecas o áreas infantiles. Aunque no son espacios especializados, permiten algo valioso: que la lectura conviva con la vida cotidiana.

Dirección: Av. Enrique Ramírez 100, Vista Bella

Instagram: @cafemichelena

#### Espacios emergentes y ferias

Durante abril, distintos bazares, ferias del libro y actividades escolares abren rincones de lectura para infancias. Aunque son temporales, muchas veces son el primer contacto real con un libro elegido por gusto.

Leer en la infancia no siempre empieza con un libro abierto, sino con un espacio que lo permita. Un lugar donde no haya silencio impuesto, donde las páginas se toquen con curiosidad y no con obligación.

En una ciudad que sigue construyendo comunidad alrededor de la cultura, estos espacios son pequeñas resistencias: recordatorios de que formar lectores no es enseñar a leer, sino acompañar el deseo de hacerlo.



CARTELERA



¡ADÓPTAME!



Es importante que sepas que, todos los perritos se encuentran esterilizados, vacunados y desparasitados.

REQUISITOS

- Período de prueba obligatorio con seguimiento en fotos los primeros 3 meses.
- Fotografías del lugar donde vivirá.
- Ser mayor de edad.
- Copia de INE.
- Comprobante de domicilio.
- Todos los integrantes de la familia deberán estar de acuerdo, pues se firma un convenio de adopción temporal.
- Una vez pasado el periodo de prueba, se firmará la adopción definitiva.

Contacto Whatsapp. 443.325.22.18



Dona

HEMBRA  
5 años

Pug mix

Talla chica, ya no crecerá.

Una perrita que sólo quiere ser amada, su vida de maquila terminó y ahora merece una oportunidad, tener una familia que la haga sentir lo especial que es y ser feliz.

VACUNADA Y ESTERILIZADA

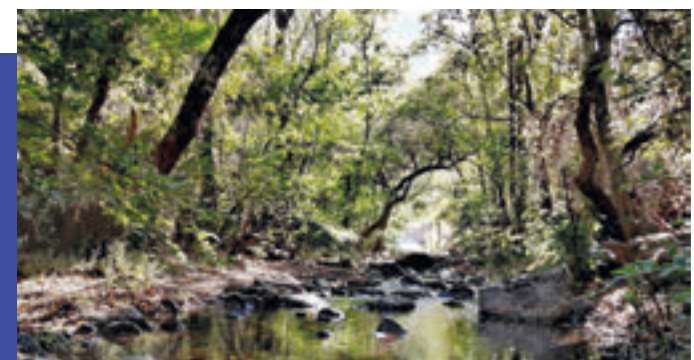
¿le darías una oportunidad?



Contacto Whatsapp 443.325.22.18

Imprescindibles...

Una manera dinámica de reconectar con la tierra es por medio del senderismo, adéntrate en la naturaleza en **Los Filtros Viejos**. Ubicados en la Loma de Santa María, este espacio combina ruinas hidráulicas, bosque y paisajes perfectos para explorarlos caminando, corriendo o en bici, no necesitas ser experto, puedes recorrerlo a tu ritmo. Este es un refugio de biodiversidad que nos recuerda la importancia del agua, la tierra y los espacios que han acompañado la historia de la ciudad. Es una invitación a valorar y proteger estos entornos: cuidarlos, respetarlos y preservarlos es tarea de todos.



Sin duda, LOS FILTROS VIEJOS son un must.