

inter(*medio*)

LA VOZ
DE MICHOACÁN

10 de mayo / 2026
DOMINGO



**BALLET
PARA
SEÑORITAS
SEÑORAS**

MARÍA YOLANDA GARCÍA

MARÍA YOLANDA GARCÍA:
bailar mientras todo arde

PÁGS. 4 Y 5

• **ARTE & CULTURA:**

Celebran 12 años de transformación



No. 55 · Domingo 3 de MAYO / 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
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
Rivera CP 58190
Oficina: 443-3225600 ext. 1037 y 1059
Correo electrónico:
desplegado@vozdemichoacan.mx

DOLCE FAR NIENTE

Tiempo propio: pequeños placeres para madres cansadas

Yazmin Espinoza



Hay algo que no se dice lo suficiente sobre la maternidad: el tiempo propio no desaparece, pero se fragmenta. Ya no llega en bloques generosos, sino en instantes breves, a veces casi invisibles. Un café que se enfría a medias, una página leída antes de dormir, una canción escuchada mientras alguien más llama “mamá” desde otra habitación.

En ese ritmo interrumpido, el descanso deja de ser una pausa larga y se convierte en una colección de pequeños refugios.

Este es un mapa posible de esos momentos.

Leer, aunque sea de a poco

No todos los libros funcionan en esta etapa. Algunos exigen una continuidad que simplemente no existe. Pero hay otros que acompañan sin demandar.

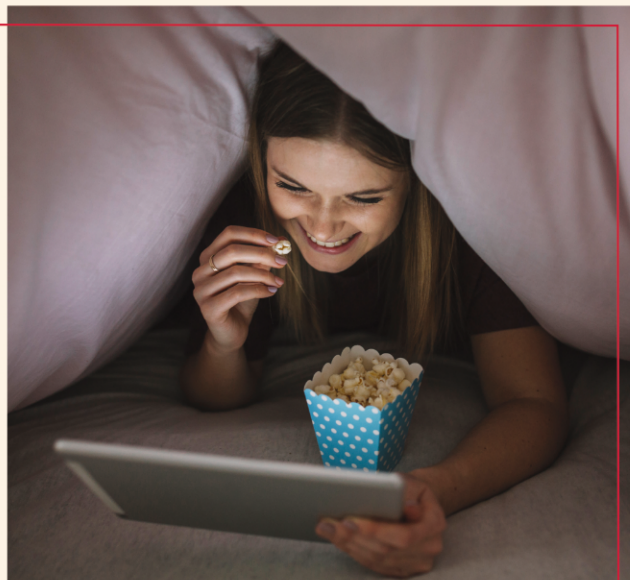
El nudo materno — Jane Lazarre
Un clásico incómodo sobre la maternidad real: el enojo, la culpa y la sensación de pérdida de identidad tras tener hijos.

Maternidad y creación — Rachel Cusk
Un libro que cuestiona el mito de la madre plena y reflexiona sobre la tensión entre crear y matemar.

Un trabajo para toda la vida — Rachel Cusk
Más íntimo y crudo: el posparto, el agotamiento y la ruptura con la versión previa de una misma.

Desierto sonoro — Valeria Luiselli
La maternidad en tránsito: cuidar mientras el mundo y la propia vida, se reconfigura.

La hija única — Guadalupe Nettel
Un retrato delicado sobre maternidades no tradicionales y vínculos que se eligen.



Ver sin exigencia

Historias que no romantizan, pero tampoco juzgan.

Tully — dir. Jason Reitman, guion Diablo Cody
Un retrato crudo del posparto y la sobrecarga mental.

The Lost Daughter — dir. Maggie Gyllenhaal
La maternidad como ambivalencia: culpa, deseo de huida y decisiones incómodas.

We Need to Talk About Kevin — dir. Lynne Ramsay
El vínculo roto y la dificultad de habitar el rol materno.

Lady Bird — dir. Greta Gerwig
Amor y fricción entre madre e hija: crecer también es separarse.

Pieces of a Woman — dir. Kornél Mundruczó
El duelo tras la pérdida y la reconstrucción desde el silencio.

Escuchar mientras la vida sucede
Para esos momentos en los que no puedes parar, pero necesitas salir de tu propia cabeza.

The Longest Shortest Time — Hillary Frank
Historias de crianza que van del humor al duelo, sin idealizaciones.

De eso no se habla — Montserrat Martos
Conversaciones incómodas sobre maternidad, identidad y culpa.

Proyecto Hijos — Martha Debayle
Especialistas y herramientas prácticas para el día a día.

Se regalan dudas — Ashley Frangie y Lety Sahagún
Episodios que cuestionan los mandatos sobre la vida, el amor y la maternidad.



Volver al cuerpo

No como exigencia, sino como regreso.

Nike Training Club — rutinas cortas, sin presión
Insight Timer — meditaciones guiadas de pocos minutos


Yoga — adaptable, incluso en casa



Hacer nada (de verdad)

No optimizar el descanso. No convertirlo en tarea.

- Tomar el café caliente, sin hacer otra cosa
- Mirar por la ventana sin estímulos
- Permanecer en silencio unos minutos
- No documentar el momento

Porque a veces el descanso no está en irse lejos, sino en recuperar, aunque sea por instantes, el espacio mínimo donde una vuelve a ser solo una. 

ENTREVISTA

Entre beber o bailar

Martha Bernal

más ornamental. Pero en la danza vemos una integración muchísimo más compleja de carácter, de acentos, de hitos, de sensaciones que la bailarina le puede imprimir al movimiento de manera libre.

Creo que para mí es importante seguir practicando la danza porque me da ese espacio de experimentación, pero al mismo tiempo el ballet es una cosa de lo más rígida y de lo más estratégica, de lo más estructurada. Entonces, hay ahí algo que me gusta entre la libertad, pero al mismo tiempo entre la seguridad que te da la técnica. Y bueno, si a eso le pones música de Stravinsky y un tutú, pues mejor.

¿Cómo encuentras el balance entre poder expresarte de forma libre en el baile, pero en el ambiente tan disciplinado y rígido que es el ballet?

Bueno, yo no soy bailarina profesional y el libro sí habla de ballet, pero también habla sobre adicciones. Habla sobre cómo el alcoholismo es una enfermedad que está presente en las mujeres del mundo contemporáneo y sobre todo en las mujeres que son escritoras, que pueden llegar a escribir en condiciones de desigualdad. Lo que yo hago es pensar el ballet como algo que aplica estructura al mundo, como el ballet es algo que también te genera una pulsión de deseo, que te puede generar una pulsión de adicción, pero de manera muchísimo más luminosa que tener una adicción.

“Todo el mundo adora algo. Decidimos qué adorar.

Entiendo la dificultad de rezar a medianoche si te entran ganas de tomar unas cervezas heladas. El asunto es adorar algo que no te devore, reverenciar el misterio de lo inconmensurable. Comprendo que la clave está en tratar de dar gracias, incluso, por las cosas con las que estamos resentidas o por las personas que también nos devoraron.”
- María Yolanda García.

Ballet para señoritas señoras escrito por María Yolanda García, nos presenta a una mujer que baila, trabaja y cría, mientras bebe para sobrellevarlo, o será que ¿bebe, trabaja y cría mientras baila para resistirlo? Esta premisa nos adentra en la rutina de una escritora que comienza su camino hacia la sobriedad en tres actos donde las palabras bailan ante el lector.

Yolanda destinó dos años de escritura y revisión de literatura de otras mujeres con adicciones, practicó ballet y hasta francés. La docente y Doctora en Filosofía perteneciente al Sistema Nacional de Investigación se convirtió en ganadora del premio Dolores Castro 2024. Su ensayo ha sido publicado por la editorial Paraíso Perdido. Se presentó en la librería independiente El Traspacio con la ensayista Xóchitl Tavera, ambas becarias del PECD Michoacán 2025-2026.

La autora le otorga un escenario al cuidado por medio de una protagonista rebelde, enfrentando sus circunstancias, sus dependencias, su trabajo, bailando. “Es una protagonista que contra todo pronóstico logra desafiar a sí misma y salvarse a sí misma un poquito cada vez que baila.”

Para ti, ¿qué es bailar?

Me gusta mucho pensar que bailar es una disciplina integral para construir el cuerpo, pero además es una disciplina que tiene que ver con el ritmo. Si pensamos en un deportista o en un gimnasta, a lo mejor la música es algo



Ahora, yo no quise con este libro ni romantizar las adicciones ni romantizar el ballet. Este libro es un ensayo que está en las costuras de la escritura, buscando la manera de mantener el equilibrio. No puedo negar que en el ballet hay una serie de violencias también, el cuerpo de la bailarina puede estar atravesado por violencias psicológicas, pero al mismo tiempo, bailar ballet es llevar a los límites la flexibilidad, la concentración, es deformarte los pies, es que te salgan ampollas, es tener moretones todo el tiempo, que te duelan las rodillas. Y aun así es muy hermoso, es un amor particular.

Entendiendo la adicción como una enfermedad y que es mucho más común de lo que la gente piensa, ¿crees que se puede ser mamá y adicta a la vez?

En el libro hablo sobre muchas escritoras. Todas las escritoras que cito son escritoras que se declaran como borrachas funcionales. No todas son mamás, pero vemos en el libro un abordaje de la adicción en donde todos somos adictos a algo. O sea, existen ludópatas, adictos al celular, adictos a las compras, y pues es lógico que también existan mamás adictas.

¿Crees que el baile, como otras disciplinas, puede ser una buena manera de sobrellevar lo que nos pesa en nuestra vida diaria? ¿O es como intercambiar una adicción por otra?



“

Me tardé mucho tiempo en tratar de encontrar cómo era esa voz que quería... que estuviera desnudada, pero que al mismo tiempo estuviera muy protegida. La escritura, y la danza, es una manera de salir al mundo, pero siempre tienes que buscar la manera de protegerte.

- **María Yolanda García**

”



Yo creo que en este ensayo, particularmente, más que una imposición o un manual de recuperación, la voz protagonista nos plantea un recorrido emocional. Es un libro maravilloso, yo estoy profundamente honrada con el universo de haber podido escribir este libro. Creo que Ballet para señoras es una especie de libro que yo tenía que escribir, y que tenía que escribir bailando.

No me atrevería a decir que bailar es la receta para todos los males, también hay que ir a terapia y comer bien y cortar relaciones tóxicas, etcétera, ¿no? El mundo está hecho de estructuras que nos violentan en lo emocional, que nos oprimen; pero bailar sin duda es una manera de salir con tu corazón abierto al mundo: Tu corazón está ahí, vulnerable, como lo somos todas las sensibilidades del mundo, pero desde una fortaleza que te puede aportar muchísima luminosidad también.

Muchas veces el problema con los alcohólicos y con las adicciones es que se les enseña que para dejarlas tienes que creer en una divinidad, como si esa divinidad fuera algo que no tiene que ver contigo, casi todos los

alcohólicos en AA dicen eso como algo que está por fuera de mí. Pero en el baile la lógica es distinta, vemos una estructura que tiene mucha potencia para definir la subjetividad, pero que emana desde la carne propia y eso es divino. Todas las personas del mundo tenemos esa sensibilidad corpórea, en el ballet tiene que ver con que el aparato es el cuerpo de una y la sensibilidad, pues ya la traemos ahí instalada, nada más es cosa de explorar.

Me llama mucho la atención que hablas sobre la vulnerabilidad, la vulnerabilidad al bailar, la vulnerabilidad al escribir. ¿Cómo encuentras tú la fortaleza para mostrarte tan vulnerable?

Bueno, soy bastante cínica también. Creo que un buen escritor tiene que tener un grado de cinismo y tiene también que no querer engolosinarse con la creación o con las palabras rimbombantes. Mientras una escritura sea sincera y podamos aderezarla con otras estrategias de la creación literaria, como el archivo, como las citas, como el diálogo. Al final, si lo que tú quieres decir es honesto y sabes que cumple con un compromiso de ética, de no lastimar a nadie, está bien.


Rosa Montero, que es una escritora que me gusta mucho, ella dice que hay que tener mucho cuidado cuando hablamos de otras personas o creamos personajes. No se trata nada más de contar las cosas tal como fueron, sino también tener un compromiso ético de que eso que estemos contando no afecte a nadie. Eso me parece muy lindo porque creo que Ballet para señoras es un ensayo que tiene personajes, que tiene diálogos, que convoca a otras escritoras y al mismo tiempo tiene un carácter muy fuerte para pensar en una vulnerabilidad comunal. Es hacer esa separación de las cosas que estoy escribiendo, y no sentirme tan encuerada en el texto me permite jugar mucho, y lo hago todo el tiempo.

Lo que he querido manifestar en este libro es cómo se ve una mujer escribiendo, pero también cómo se ve una mujer escribiendo mientras bebe, y cómo, desafortunadamente, los parámetros para medir la vulnerabilidad de una mujer que bebe y escribe no son los mismos parámetros que se usan para juzgar a un hombre creativo y que bebe. Ejemplos hay muchos, genios que beben y son maravillosos, aunque sean violentadores, aunque sean deudores alimentarios, la gente no los juzga por eso, los juzga por su genialidad.

Sin embargo, a las mujeres, en nuestra estructura de vulnerabilidad, que nos violan, nos matan y nos invisibilizan desde los inicios de los tiempos, pues ¿cómo es una mujer bebiendo? Es vulnerable, pero también es descuidada, es fodonga, es floja, no es proveedora, no cumplió con lo que la sociedad esperaba de ella, entonces la juzgamos. Entonces, si te fijas, ahí hay como una especie de estrategia, no se trata nada más de contar las cosas por contarlas y que entonces eso nos haga vulnerables y ya, sino que se trata de contar las cosas y poder visibilizar algo del mundo, de los dispositivos que nos oprimen como creadoras, creo que así es muchísimo más fácil crear, porque sabes que ya no estás sola y que alguien va a venir a hacer eco contigo.

¿Cuál es el mensaje principal que le quieres dar a tus alumnos cuando les impartes clases, ya sea de investigación o de redacción?

Ay, que se apasionen. Que se apasionen y que lo que vayan a hacer dejen que los devore, pero que también le correspondan a esa misma pasión, a ese tema que les llega de manera disciplinada y de manera agradecida. Porque hay mucha gente que vive y no tiene una pasión. Hay gente que no sabe, que duda. No sé qué quiero estudiar, no me gusta leer, no sé pa dónde... Hay muchísima gente así, atascada. Tener una pasión es uno de los regalos más lindos que te puede dar la vida.

Esta primera edición está disponible en todas las plataformas digitales, así como en librerías independientes como El Traspatio ubicada en Bartolomé de Las Casas 533, Centro histórico de Morelia. Puedes seguirla en Instagram como @yo.la.peor.de.todas_ 

TERRITORIO PERSONAL

Las mujeres que sostienen el mundo

Yazmin Espinoza

Por momentos, el Día de las Madres puede sentirse como una fecha llena de ruido. Flores, promociones, desayunos saturados, discursos sobre el amor incondicional y la entrega absoluta. Una celebración construida alrededor de una idea de maternidad tan luminosa que a veces no deja espacio para hablar del cansancio, del miedo, de la rabia, de la soledad o de las contradicciones que también habitan el cuidado.

Por eso volver a Fruto, de Daniela Rea, en esta fecha, se siente importante.

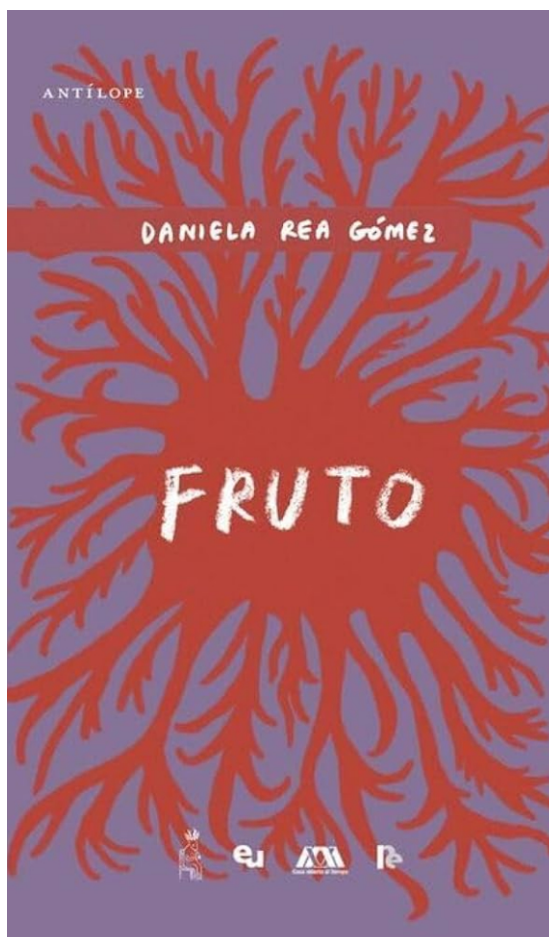
Porque no es un libro que romantiza la maternidad, pero tampoco la destruye. No intenta convertir a las madres en heroínas perfectas ni en mártires silenciosas. Hace algo mucho más complejo y más humano: mira de frente lo que implica cuidar a otros mientras una intenta seguir existiendo.

“Éste no es un libro de maternidad, es un libro sobre los cuidados”, escribe Daniela Rea. Y quizá ahí está una de las razones por las que tantas lectoras sentimos que el libro nos encuentra en un lugar íntimo. Porque aunque no todas somos madres, todas hemos cuidado o hemos sido cuidadas.

Yo leí Fruto durante madrugadas fragmentadas. Entre tomas de leche, pañales, mochilas escolares y clases de ballet. Lo leí mientras esperaba afuera de natación, con sueño acumulado y una botella de agua en la bolsa. Lo leí interrumpiendo páginas para limpiar manos, buscar juguetes o responder preguntas urgentes sobre unicornios y tareas.

Lo leí, justamente, mientras cuidaba.

Y creo que esa es una de las cosas más hermosas del libro: no exige silencio ni aislamiento para acompañarte. Se deja leer desde el caos cotidiano de las mujeres que sostienen la vida de otros mientras intentan sostener también la propia.



A partir de catorce voces femeninas, Daniela construye una especie de tejido colectivo sobre maternidad, hijitud, cansancio, violencia, ternura y memoria. Hay mujeres que cuidan hijos, madres enfermas, parejas, cuerpos heridos o comunidades enteras. Hay historias atravesadas por desigualdad económica, por violencia machista, por la precariedad y por esa sensación persistente de que el cuidado siempre ocurre en los márgenes, casi invisible.

Porque cuidar sostiene el mundo, pero rara vez recibe el reconocimiento que merece.

En México —y en casi todas partes— el trabajo de cuidados sigue recayendo principalmente sobre las mujeres. Y aunque el discurso contemporáneo intenta romantizar la maternidad con frases sobre

plenitud y amor infinito, Fruto se atreve a decir algo que muchas pensamos en silencio: cuidar también arrasa. Cuidar agota. Cuidar deja a veces a las mujeres solas consigo mismas.

Pero el libro no se queda ahí.

Hay algo profundamente luminoso en la manera en que Daniela escucha a otras mujeres. En cómo convierte la conversación con su madre en una forma de entenderse a sí misma. En cómo observa la crianza no como un asunto individual, sino como algo colectivo, heredado, compartido y profundamente político.


Mientras lo leía, pensé muchas veces en mi propia mamá. En las cosas que calló. En las libertades que no tuvo. En todo lo que probablemente sostuvo sin que nadie lo nombrara nunca. También pensé en mis hijas y en las preguntas que algún día podrían hacerme sobre mi propia forma de maternar.

Porque Fruto también habla de eso: de cómo las maternidades dialogan entre generaciones. De cómo una hija intenta comprender a su madre justo cuando ella misma comienza a convertirse en una.

Hay una frase del libro que se me quedó adherida desde la primera lectura: “Los hijos colonizamos los cuerpos de nuestras madres y permanecemos en ellos incluso cuando ya no estamos en ellos”.

Tal vez por eso este libro conmueve tanto. Porque entiende que la maternidad no termina nunca del todo. Porque logra hablar del cuidado desde el cuerpo, desde el cansancio real y desde el amor más complejo: ese que no siempre es dulce, pero permanece.

En una fecha donde pareciera obligatorio celebrar a las madres desde la perfección, Fruto propone otra cosa. Mirarlas completas. Reconocerlas como mujeres atravesadas por deseo, agotamiento, contradicción, ternura, rabia y belleza.

Y quizá eso también sea una forma de amor. 



ARTE & CULTURA

Ecós en el corazón

Martha Bernal

En 12 años de trabajo artístico y social, el proyecto Orquesta y Coros Miguel Bernal Jiménez, impulsado por el Festival de Música de Morelia (FMM), celebra con un concierto ante familia, amigos, profesores, y miembros de la comunidad lo que han podido sembrar en estas infancias gracias a la disciplina musical.

El concierto de aniversario “12 años haciendo ecos en el corazón”, se llevó a cabo el pasado miércoles 6 de mayo en el Santuario del Santo Niño de la Salud, en una noche acalorada llena de familias con abanicos, niños emocionados, y un sentido de orgullo entre la comunidad que se reunió a conmemorar con los pequeños músicos.

La Orquesta y Coros Miguel Bernal Jiménez se ha construido desde el primer día como una iniciativa formativa preventiva. Verónica Bernal, la directora del festival, ha comentado que los proyectos reactivos al crimen organizado y la delincuencia son necesarios, pero la parte preventiva no puede quedar en el olvido, dándole a niños y niñas un camino de crecimiento pacífico.

Los congregados disfrutaron del programa preparado con mucha dedicación por la Orquesta integrada por los violines iniciales de Jesús del Monte, coros iniciales de Prados Verdes y Colonia Industrial, y coros avanzados de Jesús del Monte y Tiripetío, quienes compartieron un repertorio que refleja el aprendizaje, y sensibilidad musical que han desarrollado.

La directora del FMM, Verónica Bernal, precedió el concierto con un discurso de agradecimiento a los empresarios, donantes, y público asistente, ya que este proyecto se sostiene del altruismo de todos. Hizo referencias a todas las marcas y negocios involucrados que han hecho posible darle vida por tantos años a esta iniciativa.



Cortesía ACG


Para el festival, es de suma importancia la continuidad y progreso a largo plazo de iniciativas con la niñez y juventud, no se le puede dar una fecha de vencimiento al trabajo que transforma las vidas de pequeños enfrentando situaciones de adversidad.

Bernal también agradeció a Juan Pablo Ríos Ibáñez, quien plantó en ella la idea inicial de crear una orquesta en la localidad de Jesús del Monte: “Gracias a Juan Pablo Ríos Ibáñez, un joven muy talentoso y muy altruista que llega a mi oficina y me dice: Oye, Vero, ¿y si hacemos en Jesús del Monte una orquesta? En ese momento, yo sabía lo que iba a conllevar tener una orquesta, todo el tema financiero, que nos iba a requerir tiempo, procuración, pero sobre todo a tocar tantos corazones. Entonces, inmediatamente el Festival de Música de Morelia dijo: Adelante, vamos a hacer este proyecto. Y es gracias a él que fue la semilla que puso en nosotros”.

Agregó que la Orquesta y Coros Miguel Bernal Jiménez no se enfoca únicamente en la enseñanza de música, sino que aporta en la salud de los niños, dándole el reconocimiento a las empresas que han contribuido con estos recursos:

“Nos han apoyado en dotarlos de lentes, en dotarlos en el tema dental, porque este proyecto no solamente es la música, sino también el tema holístico de nutrición y de muchas otras cosas. Gracias a las universidades, porque gracias a ustedes podemos llevar nutrición, psicología, poder mover a nuestros niños en cada uno de los conciertos. Imagínense, hoy tuvimos que mover a 194 niñas y niños. El padre Julio también está aquí, que nos ha apoyado enormemente también con todo el tema de nutrición para nuestros chiquitos”.

Finalizó pidiendo aplausos a las que cuidan a los pequeños, las mamás, los abuelos, los papás que viajan largas distancias para llevarlos a clases, a quienes están comprometidos con ayudarlos a trazar un mejor camino.

Este proyecto tiene la visión de extenderse en el estado, declarando que las infancias en localidades como Uruapan o Lázaro Cárdenas podrán verse increíblemente beneficiadas de abrir un programa similar a su alcance. 

CARTELERA



¡ADÓPTAME!

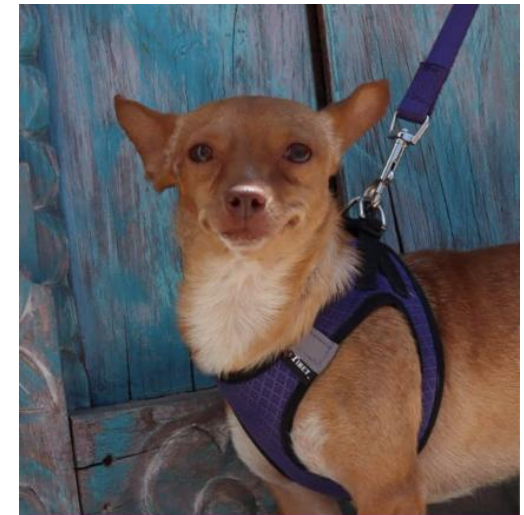


Es importante que sepas que, **todos los perritos se encuentran esterilizados, vacunados y desparasitados.**

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



Pepín

MACHO
4 años

Chihuahua

Talla mini, ya no crecerá.

Perrito que ama jugar, su carácter noble y dócil hacen que sea fácil enamorarse de él.

Prefiere evitar a los perritos grandes, pero los humanos sí son lo suyo y está listo.

VACUNADA Y ESTERILIZADA

¿le darías una oportunidad?



Contacto Whatsapp
443.325.22.18

Imprescindibles...

Con las oleadas de calor que llegan, nada es tan necesario como una paleta o un agua fresca de **La Michoacana**. Este clásico mexicano, nacido en Tocumbo, Michoacán, se convirtió desde los años 40 en un símbolo del sabor artesanal gracias a sus recetas hechas con fruta natural y productos refrescantes. Lo que comenzó como una pequeña palettería impulsada por productores locales de lácteos, hoy es una tradición presente en miles de negocios independientes dentro y fuera de México. Su icónico logo de la niña purépecha con una paleta ya forma parte de la memoria colectiva. Además, es facilísimo encontrar una sucursal, prácticamente hay una en cada cuadra.

46/77



Sin duda, LA MICHOACANA es un must.