

El Ritmo de la Vida
Por Pepe Reyna

**SUTSEM en
Gráficas**

**Espacio
Positivo**

Gremio

26 DE MARZO 2020
NO. 509 AÑO 11
EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

LA NETA

Por el Barrendero
Página 03

Al Aire

Por: Miguel Ángel Ocegueda Guerrero
Página 08

PALABRA LIBRE

Por Enrique González Rodríguez
Página 09

SE DESPLOMA

EL SECTOR HOTELERO

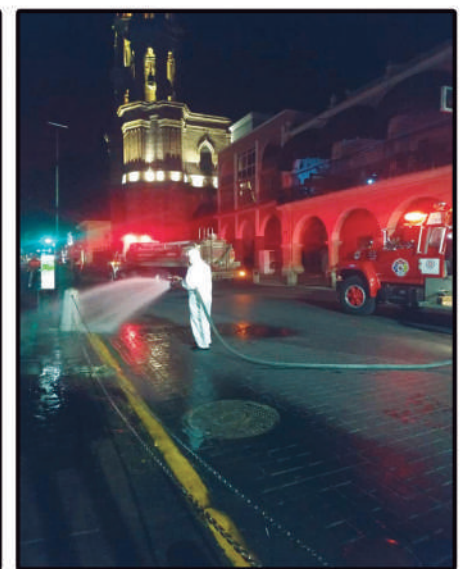
Por Verónica Ramírez
Página 17

COMENTARIOS DEPORTIVOS

Por: Arturo Ruíz "El Cremas"
Página 22

Las columnas de opinión y las notas
informativas aquí expresadas son
responsabilidad de su autor o autora.

**Protección Civil y Bomberos realizan acciones de
limpieza sanitaria en hospitales, parques y
avenidas para contener la emergencia sanitaria**



¡ÚNETE A LOS FUERTES!

LEYENDO La VERDAD

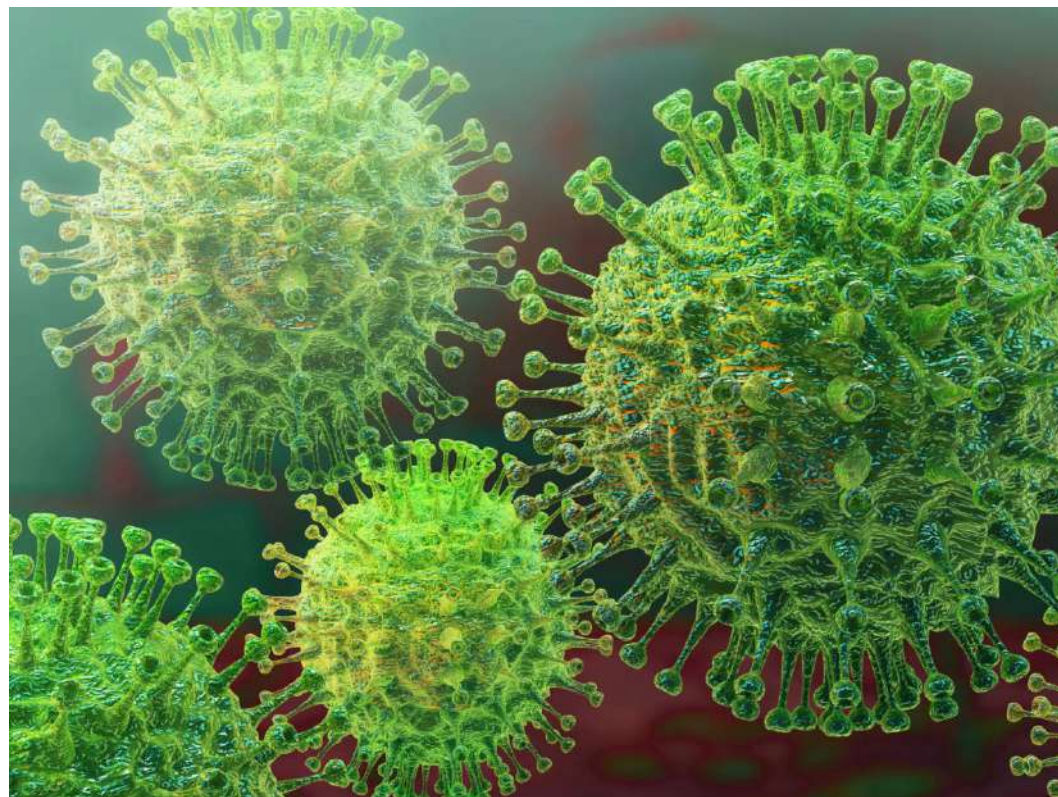


Por: José Luis Núñez. "El Bake"

¿QUE HAY DETRÁS DEL CORONAVIRUS?

Según la Organización Mundial de Salud los Coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar infecciones respiratorias o pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio, y el síndrome respiratorio agudo severo. El Coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por Covid 19, en el cual los síntomas son fiebre, tos seca y cansancio, algunos pacientes pueden presentar dolor de garganta, congestión nasal o diarrea y si no se atiende incluso puede causar la muerte, situación que inició en China y se ha propagado por todo el mundo. En la radio y televisión, redes sociales, en las familias, los centros de trabajo y hasta los lugares más apartados de la civilización hoy en día el tema que más se comenta es el del Coronavirus. Todo el día y noche en las noticias, en Facebook y el whatsapp aparece todo tipo de información

acerca de este virus, desde memes, videos, cadenas de oración y hasta comunicados internacionales. Se han cancelado los vía crucis de semana santa, la liga mexicana de Futbol, hay recomendaciones de usar suavitel, pinol, cloro, vinagre y el milagroso bicarbonato con limón y agua, además del gel anti bacterial, así como lavarse las manos con agua y jabón a cada rato. También se dice que China ya tiene la vacuna contra el virus mortal, se habla del suero egipcio y por supuesto los cubanos ya encontraron la solución a la pandemia, aunque a mí no me consta de las vacunas y los remedios caseros les comparto todo lo que circula por las redes sociales. La Organización de las Naciones Unidas (ONU), las religiones y hasta la Federación Internacional de Futbol (FIFA) ya emitieron sus posicionamientos sobre este caso y han tomado las medidas que ellos creen necesarias por el momento. Andrés Manuel López Obrador Presidente de la Republica de los Estados Unidos Mexicanos y Antonio "Toñito" Echevarría García no se quedaron atrás y dieron las instrucciones precisas y enérgicas para enfrentar el virus, aunque nadie de sus funcionarios les hizo caso y mucha gente los juzga como un par de peleles que nadie los pela. Ojo, estoy diciendo que mucha gente ya no les cree a los mandatarios, no estoy diciendo que sea toda la gente porque yo sé que Don Andrés Manuel tiene sus defensores acérrimos y no quiero que al rato me vayan a querer linchar bajo pena de traición a la Patria. Pero en estos días de no tener mucho que hacer a mí me ha entrado la duda sobre que hay realmente detrás del COVID-19, este evento histórico que tiene al mundo de cabeza.... DESCONFIANZA, INCREDULIDAD, IRRESPONSABILIDAD, MIEDO, PAVOR, son varios modos de reaccionar de



algunos sectores de la población en México. Hay quienes no quieren creer que el Virus existe y piensan que es una estrategia del Gobierno para distraernos del alza del dólar o alguna nueva reforma como la electoral que pretenden llevar a cabo para reelegirse los zánganos congresistas mexicanos. Exista una grave falta de credibilidad en las instituciones y no creo que sea por la inconciencia del pueblo, sino más bien porque quienes han estado al frente de las instituciones se han encargado de fomentar el hartazgo y la desconfianza entre los mexicanos. Me decía un campesino de 65 años con el que platicué en una colonia de Francisco I Madero Puga que a él se le hacía muy raro que el Gobierno se preocupara porque la gente no se fuera a contagiar, "yo no les creo ni una letra amigo, menos una palabra, nunca en mi vida he visto que el Gobierno se preocupe por su gente y ahora resulta que nos quieren encerrar en nuestras casas para que no nos pase nada, cuando todos los días se muere gente de hambre,

con el "Tonaya" en la mano o por el piquete de un zancudo del dengue y el chingado Gobierno no hace nada". Hay quienes, si se han tomado la situación muy en serio y no quieren salir ni a la calle, usan cubre bocas y cargan con su gel anti bacterial para todos lados, si alguien tose o estornuda inmediatamente se retiran de la persona o del lugar. Otros más contagiados por el miedo se dejan llevar por todos los rumores y se están enfermado de la mente. No hay que caer en los extremos, yo pienso que más vale prevenir que lamentar, como decía al Chapulín Colorado "que no cunda el pánico", no hay que caer en el terror, pero tampoco podemos jugarle a los inmortales, tenemos que ser muy responsables y acatar todas las medidas necesarias. Yo espero que pronto se arregle este asunto y vuelva todo a la normalidad, sobre todo que regresen nuestros hijos a las clases porque yo tengo tres en casa que comen como benditos, brincan como malabaristas por toda la casa y gritan como manifestantes todo el día, ¡son unos amores!.

Gremio

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

Dirección General:

Águeda Galicia Jiménez

Impresión:

INDEPENDIENTE

Diseño:

L.C. César O. Rivera Barajas

E-mail:

laverdadnay@hotmail.com

Domicilio: Edificio del SUTSEM

(Frac. Las Aves Tepic Nayarit)

Tel. 210 40 14, 16 y 17

www.sutsem.org

3 Mil ejemplares

La Net@

Por El Barrendero



Después de esta pandemia se pronostica una crisis económica mundial y consecuentemente un terrible desempleo aumentando la pobreza a la que ya en México y en Nayarit se padece. Los mexicanos tenemos la mala costumbre de tomar todo a la ligera, al ahí se va, creyendo que por el hecho de ser cachondos y pachangueros con eso se resuelve todo. La clase patronal sin hacer conciencia de su deber social, acostumbrados al lucro desmedido y a su loco afán de

acaparamiento de la riqueza seguirán buscando la manera de exprimir más al pueblo, pero también muchos que tienen la dicha de contar con un empleo y un salario seguro, siguen en la inercia de hacer como que trabajan menospreciando esa bendición que tanto anhelan todos los que deambulan en busca de un empleo. Ante esta peligrosa amenaza, cabe recordar el discurso que el papa Juan Pablo II dio a los empresarios argentinos en

***"Nacimos para ser Felices,
no para ser Perfectos..."***

***El amanecer es la parte
mas bonita del día***

porque es cuando Dios te dice:

***"¡levántate! Te regalo otra
oportunidad de vivir y***

comenzar nuevamente de mi mano".

Los días buenos te dan FELICIDAD,

los días malos te dan EXPERIENCIA,

los intentos te mantienen FUERTE,

las pruebas te mantienen HUMANO,

las caídas te mantienen HUMILDE,

pero ¡solo DIOS te mantiene de pie!

San Juan Pablo II



Luna Park en 1987 cuando dijo que: "Hay necesidad de empresarios humanos. Una empresa respetuosa de las finalidades sociales exige evidentemente, un modelo de empresario profundamente humano consciente de sus deberes, honesto, competente e imbuido de un hondo sentido social que lo haga capaz de rechazar la inclinación al egoísmo, para preferir más la riqueza del amor que el amor a la riqueza". No olvidéis nunca, dijo, "que lo realmente peligroso son las tentaciones que pueden acechar nuestra consciencia y nuestra actividad: la sed insaciable de lucro, la ganancia fácil e inmoral y el despilfarro, la tentación de poder y del placer, las ambiciones desmedidas, el egoísmo desenfrenado, la falta

de honestidad en los negocios y las injusticias hacia nuestros obreros". Vaya regañadón del que a muchos les quedó la chaqueta. Pero también esa voz autorizada les llegó a los trabajadores en su discurso en su visita a México en 1979 en la ciudad de Monterey: "... el trabajo no es una necesidad biológica de subsistencia, sino un deber moral: es un acto de amor y se

convierte en alegría; la alegría profunda de darse, por medio del trabajo, a la propia familia y a los demás, la alegría íntima de entregarse a Dios, y de servicio en los hermanos, aunque tal donación conlleva sacrificios. Todos debemos trabajar mucho y bien, si queremos realizarnos debidamente. No podemos rehuir nuestro deber ni conformarnos con trabajos mediocrementemente, sin interés, solo por cumplir". Y dijo también: "... determinadas actividades de desinterés, de derroche de tiempo y recursos que se están difundiendo en nuestros días, tanto en el sector público como en el privado. Por no hablar del fenómeno del ausentismo, un mal social que no solo toca la productividad, sino que ofende las esperanzas y sufrimiento de quien busca y reclama desesperadamente una ocupación". La pobreza que hoy se padece en el país es la consecuencia de los abusos de unos y otros y del abuso de los gobernantes también. Estas dolorosas lecciones que lo que nosotros mismos hemos provocado nos sirvan para pensar sobre nuestra fragilidad y que ni el dinero, ni el poder mucho menos la arrogancia y la soberbia nos van a salvar del destino que a todo ser viviente nos espera. Por el bien de las generaciones venideras enderemos nuestras conductas. Esta pandemia va a dejar secuelas de crisis económica mundial pero también debemos entender que suceden estas cosas para ese cambio positivo que todos debemos tener. Pensemos en el futuro de nuestros seres queridos.



El Ritmo de la Vida

Por Pepe Reyna

TEMER CALMA Y NO HACER CASO DE TODO LO QUE DICEN LAS REDES SOCIALES

Para alguien que está sufriendo en carne propia algún revés de la vida, no es fácil que se le pida tener calma, ni tampoco resignación, ni mucho menos “hacer concha” o tratar de ignorar lo que sucede a su alrededor.

En un artículo periodístico publicado en el periódico La Jornada, el domingo que acaba de pasar, se informa que psicólogos sociales recomiendan a la población en general actuar con calma ante la acción del coronavirus, mejor abordado como Covid 19 que por algún razón que desconocemos está actuando en contra de la Humanidad, con resultados sumamente inquietantes, como nunca antes se había visto en el mundo moderno.

El último ataque de ese tipo por parte de fuerzas para nosotros invisibles, lo tuvimos en el año 2009 con la aparición de la influenza AH1N1, sólo que esta no llegó a causar grandes estragos ni en el organismo de los humanos ni conmocionó a la población mundial como ahora sucede con el Covid 19. Es más, ni siquiera inquietó tanto a los mexicanos, como ahora, a pesar de que nuestro país fue señalado mundialmente como el epicentro de ese brote por fortuna ya controlado. Antes de ello, en 1981, la aparición del sida en el continente africano y su expansión al mundo entero, causó estragos en el ánimo del ser humano, aunque en este caso no constituyó el mal una preocupación que tendiera a desquiciar al mundo entero, ya que se consideraba que el riesgo de contagio era sólo a través de la vía sexual y en un principio en detrimento de homosexuales que luego se hizo extensivo a heterosexuales que tuvieran contacto por medio del sexo con seres infectados.

Tampoco el dengue ni el zika ni menos el chikungunya causaron tanta alarma mundial como actualmente lo hace el coronavirus, y lo peor de todo esto es que este nuevo brote maligno ha sido asociado con la posibilidad de fallecimiento, para una mayoría de personas como de muerte inminente y no sujetos los afectados, por necesidad, a tratamientos médicos que hasta el momento no requieren forzosamente de medicamentos aún sujetos a pruebas de efectividad por la escasez de datos al respecto, sino a través del aislamiento domiciliario y sujeto el individuo a una disciplina rígida con plazo de 14 días para ser declarado nuevamente sano. Como cuando se padece una simple gripa que suele durar de tres a cuatro días y hasta una semana o un poco más de permanecer en cama y aún sin medicamentos destinados a calmar el dolor de cabeza y el famoso “cuerpo cortado”.

En el caso de los decesos registrados desde la aparición del coronavirus, se atribuyen éstos a la complicación del mal con enfermedades crónicas que pudiera padecer el sujeto, supuestamente a causa de organismos debilitados, tales como la diabetes avanzada, la hipertensión mal controlada, males cardíacos, renales, etc., y, desde luego, el sida que en la actual pandemia ha resultado ignorado por los expertos y que pudiera ser la causa principal de una gran parte de la mortandad que se registra. El médico sería el indicado para dar una explicación al respecto.

En cuanto al artículo publicado por La Jornada, en relación con el aislamiento domiciliario a que se encuentra sujeta la población en general, medida considerada como necesaria para evitar la propagación del Covid 19, habla sobre la

opinión de psicólogos sociales en el sentido de que la gente en encierro debe actuar con calma y no hacer caso a todo lo que se dice en redes sociales. Tal vez esté ahí la causa de tanto temor que ha despertado dicha enfermedad, en comparación con lo sucedido con la influenza AH1N1, por ejemplo.

Señala el artículo que el aislamiento de la población puede ser debidamente aceptado por quienes aceptan la soledad más no aquellos que prefieren desenvolverse en sociedad. Los hay- agrega el escrito- a quienes les resulta difícil convivir con la familia, ya que cada miembro de la misma tiene necesidades diferentes.

Para unos, la vida sedentaria y solitaria resulta cómoda; para otros, la medida es bastante complicada. Hay riesgo- se añade- de que con el encierro se incremente la violencia familiar debido al hacinamiento, sobre todo en perjuicio de quienes habitan viviendas pequeñas y que carecen de formas de entretenimiento. También para quienes temen perder la estabilidad económica y más en perjuicio de la familia.

“Una persona controlada, sin problemas sicosociales ni siquiátricos, probablemente lo tome con filosofía, pero otros, con menos estabilidad, pueden asumirlo de forma menos racional, con miedos infundados, ansiedad o problemas siquiátricos”.

De ahí que se pida calma, de que ignore lo que falsamente se dice en redes sociales, que no haga caso a las compras de pánico en las tiendas que hacen temer en un total desabasto, lo que da lugar a que también uno piense en proveerse aunque se provoque escasez de productos y con la consiguiente elevación de precios por parte del comerciante sin escrúpulos.

Se considera que lo mejor es esperar a que el problema termine, a que las cosas vuelvan a la normalidad, y a que a pesar de lo severo de la pandemia no resulta ésta tan grave como lo ocurrido siglos atrás con males como la fiebre bubónica, el cólera, las pestes, la lepra, la tuberculosis y otros que atacaban, incluso, en tiempos de avances científicos restringidos y hasta penados por la misma sociedad.

El milagro de la penicilina, en época más reciente, fue una necesidad imperiosa para la Humanidad, con la que el mundo cambió favorablemente con la desaparición de padecimientos bastante complicados y mortales. En la actualidad, diversos grupos de hombres de ciencia trabajan día y noche en fórmulas que den al traste con el virus que nos preocupa, y quién podría negar que la solución estaría, en estos momentos, a la vuelta de la esquina. Calma, pues, y nos amanecemos.

REFLEXIONES PARA SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Por: Liliana Hernández.

¿CÓMO CAMBIAR NUESTROS VIEJOS HÁBITOS!

(Basado en el Curso de Meditación de Deepak Chopra)

Hola amigas y amigos; reciban un fuerte abrazo de corazón a corazón, especialmente cada trabajador y trabajadora del SUTSEM y también para quienes nos leen en éste su **Semanario "GREMIO" la Verdad de los Trabajadores**. En ésta ocasión continúo compartiendo temas de reflexión que nos ayudarán a ser la mejor versión de ti mism@, basado en el "Curso de Meditación" del Autor: Deepak Chopra titulado: **"Hagamos que Cada Momento Cuente"** donde descubriremos que lo más importante es: "Vivir el momento en el aquí y el ahora", es decir: **"El Presente Eterno"**. En la reflexión anterior vimos que puedes iniciar sanando la enfermedad del tiempo cuando: 1) disfrutas tu experiencia en el tiempo, 2) cuando sientas que tu día fluye bien, 3) cuando encuentras tiempo para estar relajado, relajada, y 4) cuando dejas de preocuparte por el tiempo.

En ésta ocasión conoceremos la Meditación con el tema: **Día 5: Cómo cambiar nuestros hábitos viejos**. Los hábitos que hemos creado en torno a la presión del tiempo, junto con las prisas por cumplirlos, nos cobran una factura, tanto en nuestra salud física así como en nuestra salud psicológica. Los efectos no se perciben de inmediato, el estrés diario se acumula a lo largo de los años y décadas del

tiempo, provocando trastornos crónicos de salud. Hay que parar, hacer un alto para reflexionar en éstos hábitos viejos que nos afectan y nos enferman de estrés. Por tal motivo es súper importante la meditación diaria, y en ésta semana nos conectaremos en el silencio profundo de la conciencia, para que le permita a nuestra mente y a nuestro cuerpo liberar tensiones diarias, y así evitar que se acumulen sobre todo en nuestro cuerpo a lo largo del tiempo, porque es lo que nos provocan las enfermedades. Pero también aprenderemos que el estado de conciencia presente, nos



permite acabar con nuestros viejos hábitos, para poder vivir en el aquí y ahora, pues ello significa; liberarnos de los condicionamientos del pasado que llevaron a nuestros pensamientos y sentimientos por los mismos caminos añejos y estresantes.

➤ **Cuando nuestra conciencia está en el presente, está abierta y ve nuevas posibilidades y opciones, incluso en las mismas situaciones viejas, ya que "Toda Renovación", se produce en el momento presente. (Deepak Chopra)**

Los beneficios de la conciencia del momento presente. Vivir en el momento presente no es solo es un buen consejo, sino que es importante reconocer que el presente, es el único lugar en el que realmente se vive. No podemos tener pensamientos creativos e inspirados si nuestra mente está atrapada en la culpa, las lamentaciones y el dolor del pasado. No vamos a estar abiertos a las posibilidades y la belleza que nos rodea, si el futuro nos hace sentir ansiosos y temerosos. La meditación de hoy nos muestra que el beneficio de la conciencia del momento presente es vivir la vida plenamente, con creatividad, alegría, amor y plenitud. Todos hemos escuchado hablar de las virtudes de vivir en el presente, pero normalmente no entendemos lo que eso significa, primero; no nos damos cuenta de que estamos en el presente, porque estamos en el pasado o en el futuro. ¿Con que frecuencia te distraes de lo que alguien te está diciendo, y tienes que pedirle que te repita lo que te decía? ¿Puedes decir con exactitud, cuánto tiempo de tu día pasas sintiendo emociones que te sacan del aquí y del ahora? estás incluyen: enojos, rencores, pesares, preocupaciones, ansiedad y también el culparte a ti mismo.

➤ **EL MOMENTO PRESENTE; es donde surge la creatividad y la inspiración, debes estar en el presente para dar y recibir amor, para sentir aprecio y gratitud, estas oportunidades se pierden porque la gente no se da cuenta de que no está viviendo en el momento presente. (Deepak Chopra)**

La segunda cuestión es, como regresar al aquí y al ahora; si notas que alguien ha dejado de escucharte, puedes decir; hablemos cuando no estés en otro lugar. Pero lo

mismo aplica a ti mismo cuando estés enojado, molesto, quejándote, preocupado o esparciendo rumores, sin darte cuenta estás en otro lugar. Si puedes encontrar una manera de estar aquí y ahora, volverás a estar en contacto con un nivel de percepción que está centrada, tranquila, alerta y consciente de ti misma, de ahí que las tradiciones de la sabiduría del mundo llamen el momento presente el eterno ahora. No puedes forzar a la mente a estar presente, ya que el esfuerzo mental es sólo una cadena de pensamientos que pasan, la fuerza del voluntad, la concentración y las buenas intenciones no pueden hacer que tu conciencia sea del momento presente. Cuando te des cuenta de que divagas, existen medidas sencillas que pueden traerte de vuelta al presente, como respirar profundamente varias veces o centrar tu atención en el centro de tu pecho, o la región del corazón, para estar aquí y ahora tienes que sentir que estas presente en tu cuerpo, que es lo que la respiración profunda y la atención centrada en el corazón pueden hacer. Con solo darte cuenta de ello, ya estas totalmente presente, también pregúntate ¿quién está oyendo las palabras que estas escuchando en este momento? la conciencia del presente está escuchando, es así de simple. La meditación abre el camino para experimentar la conciencia del presente sin distracciones externas, la meditación también nos saca del ego y su constante necesidad de atención, cuando la conciencia del presente no tiene demandas, experimentas de primera mano lo sencillo y natural que es. A medida de que tu práctica de meditación crece, se vuelve natural y sencillo estar presente en la actividad diaria, solo cuando te sientes perfectamente en paz y en casa contigo mismo el momento presente para desarrollarse como fuente de realización duradera, un estado de perfección en el que no necesitas nada fuera de ti mismo, el aquí y el ahora, es suficiente.

Así que prepárate para tu **MEDITACIÓN** diaria de 10 a 15 minutos, y durante ésta semana diremos el pensamiento central en silencio: **"Yo estoy en el presente para recibir los regalos de la vida"**. Disfruta la experiencia de la meditación, con las siguientes indicaciones: acompaña éste momento con música de relajación, ponte en una posición cómoda, cierra tus ojos, respira lenta y profundamente repitiendo el pensamiento central. Cada vez que te sientas distraído por otros pensamientos o por el ruido del entorno, simplemente regresa tu atención a tu respiración. (Autor: Deepak Chopra, más información en la página: www.deepachoprameditacion.es)

Para despedirme te comparto como siempre la siguiente frase: "Lo que te propongas, basta con una pequeña dosis de buena voluntad, toma acción y con mucha perseverancia, con mucha paciencia, con actitud positiva, con tú meditación y con fe, no pares hasta lograr tu paz mental, eligiendo tus pensamientos desde el amor". Espero tus comentarios y opiniones a mi correo: lilyher_23@hotmail.com también a mi Whatsapp: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y Bendiciones Siempre!

ANTE LA TEMPESTAD DEL CORONAVIRUS: REMEDIOS PARA AUMENTAR LAS DEFENSAS O REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

Ante la pandemia te traemos algunos puntos o recomendaciones para aumentar las defensas y ayudar a nuestros sistemas inmunológicos.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #1: Consumir diariamente coliflor, nabo y rábano para reforzar el sistema inmunológico.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #2: Tomar diariamente una cucharada de miel de abejas.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #3: Tomar un té de ginseng el cual es conocido no sólo prevenir las enfermedades, sino también para el tratamiento de las enfermedades relacionadas con la inmunidad.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #4: Elaborar una infusión de té verde el cual estimula la producción de células inmunitarias.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #5: Extraer el jugo de una zanahoria de tamaño regular y dos naranjas y mezclarlo. Tomar dicho su diariamente en el desayuno para estimular el sistema inmunológico.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #6: Preparar un té de 20 gr de yerba mate en 1 1/2 tazas de agua. Calentar el agua y agregar la hierba; no dejar hervir. Luego, dejar reposar por 5 minutos y tomar 1 taza al día

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #7: Elaborar un jugo con cinco guayabas, dos naranjas, tres limones, una toronja o pomelo, cebolla chica y media taza de agua. Para ello, se debe hervir la cebolla en el agua por 10 minutos. Cortar en cuarto la guayaba y luego cortar y exprima el jugo de los limones, naranjas y toronjas. Retirar la cebolla del agua. Mezclar esa con el jugo y bébelo al momento. Se recomienda tomar este jugo temprano en la mañana.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #8: Preparar un jugo con dos rábanos, un limón, dos naranjas y 1/4 taza de agua. Cortar en cuatro los rábanos, licuar con el agua y luego obtener el jugo de limón y las naranjas por separado. Luego mezclar los ingredientes y beber al momento.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #9: Extraer el jugo de 1 naranja y con él licuar también 2 dientes de ajo pelados, 1 cebolla y brócoli partidos en pedazos. Tomar un vaso diariamente durante una semana y descansar un mes. Este jugo ayudará a mantener altas las defensas del cuerpo

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #10: Colocar en una licuadora el jugo de 2 mandarinas, 1 cucharada de jengibre fresco rallado, el jugo de 1 limón y 1 cucharadita de miel de abeja. Licuar junto con un poco de agua por unos instantes. Tomar este jugo, por lo menos, tres veces a la semana.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico

#11: Hervir 1/2 cucharada de equinácea pulverizada en una taza de agua por 3 minutos. Retirar del fuego, tapar y dejar refrescar. Tomar 1 taza en días alternos por seis semanas principalmente justo antes del inicio del período del año cuando se presenta un mayor número de personas con gripe o resfriado. una planta que aumenta la cantidad de glóbulos blancos o leucocitos encargados de defendernos ante los virus y las bacterias. Actúa a modo de antibiótico natural, siendo eficaz en caso de infecciones y resfriados.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #12: Colocar en una licuadora 8 kiwis picados y pelados, 1 1/4 taza de jugo de limón, 1 cucharadita de azúcar y 1 taza de agua. Licuar por unos minutos. Servir y beber de inmediato. Tomar un vaso de este jugo cada tercer día

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #13: Poner en una licuadora 2 kiwis lavados, pelados y picados, 1 cucharada de polen y el jugo de una naranja. Licuar por unos instantes. Tomar este jugo a diario, especialmente en época de resfríos y gripe.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #14: Poner 2 cucharadas de arándanos, 2 manzanas picadas, el jugo de 2 naranjas y 1 cucharada de miel de abeja en una licuadora. Luego, licuar por unos instantes y colar. Beber un vaso todos los días por la mañana.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #15: Verter 20 gotas disueltas de propóleo en un poco de agua y consumir tres veces al día. La própolis es una especie de resina natural fabricada por las abejas con ella forran los agujeros de la colmena, lo que impide la proliferación de gérmenes. Por ello, actúa en nuestro organismo como bactericida, desinfectante y reforzador del sistema inmunológico.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #16: Verter en una taza de agua que esté hirviendo 1 cucharada de sello de oro. Tapar y dejar refrescar. Beber 1 taza a diario durante 1 mes (hasta 3 veces al año).

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #17: Verter 2 cucharaditas de hojas de rooibos en 1 taza con agua que esté hirviendo; dejar en reposo por 3 minutos y colar. Lavar 1 manzana, despepitar y cortar en finas rodajas. Poner en un recipiente y verter sobre el zumo de 1 limón. Finalmente, terminar de llenar el recipiente con la infusión de rooibos aún caliente. Tomar una vez al día por 15 días especialmente durante la temporada de gripe, resfriados, etc.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #18: Hervir

Más Alimentos para aumentar las Defensas



en un litro de agua durante 10 minutos a fuego lento 12 gr de corteza de uña de gato picado. Transcurrido ese tiempo, retirar del fuego, filtrar y verter, si se quiere unas gotas de miel. Beber una taza todos los días especialmente cuando aumenta el número de personas con gripe o resfriado.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #19: Verter 1 cucharada de corteza picada de pau d'arco por cada tres tazas de agua. Hervir al menos durante 20 minutos en un recipiente (no aluminio). Beber una taza diaria por 15 días.

Conoce suplementos naturales para prevenir y combatir los resfriados

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #20: Verter en una taza de agua 7-10 gramos de inonotus obliquus u hongo chaga en polvo (se puede conseguir en las farmacias botánicas o herbolarios) y mezclar hasta que quede bien integrado. Tomar 1 taza a diario. Este hongo se ha encontrado, en investigaciones, que ayuda a reforzar el sistema defensivo del organismo.

Recomendaciones:

Consumir alimentos ricos en vitamina A, C, E y selenio, ya que la unión de vitaminas aumenta las defensas e impide el envejecimiento celular.

Evitar comidas con grasas y azúcares refinados.

Consumir por lo menos 10-12 vasos de agua por día para estimular el sistema inmunitario y expulsar las toxinas.

Hacer ejercicio diariamente por 30 minutos.

Evitar el constante estrés negativo, ya que, según estudios, éste debilita el sistema inmunológico. Para poder manejar adecuadamente, se aconseja realizar la respiración profunda y ejercicios de relajación.

De Luz y Sombra



No tentar a la suerte

Por Isabel Guzmán

Tremendo caos ha causado el letal y peligroso coronavirus, las medidas de seguridad sanitaria que el gobierno federal y estatal han ordenado parecen no ser suficientes y lo peor, ni siquiera son tomadas en serio por la mayoría de los ciudadanos que en lugar de seguir las recomendaciones de higiene y cuidado personal lo siguen tomando todo a broma. Pero vamos, hoy más que nunca DEBEMOS ESTAR UNIDOS LOS MEXICANOS Y SER SOLIDARIOS CON AQUELLOS QUE CORREN MÁS RIESGO QUE OTROS, LA POBLACIÓN MAYOR DE 60 AÑOS, LAS MUJERES EMBARAZADAS, AQUELLOS QUE PADECEN ENFERMEDADES CRÓNICAS, QUIENES TIENEN UN TRATAMIENTO POR CÁNCER Y FINALMENTE LOS NIÑOS que como sabemos, en nuestro país una gran parte sufren desnutrición y por tanto presentan cuadros de anemia lo que los convierte en posibles víctimas del virus que ataca a vías respiratorias y provoca neumonía mortal.

Es momento como dije de ser solidarios y no sólo en el estricto sentido de guardar el aislamiento y el distanciamiento social que nos piden las autoridades en materia de salud, sino en todos los sentidos posibles, no podemos permanecer ajenos y egoístas ante las personas que no tienen un ingreso fijo, que viven al día, que se dedican al comercio informal, que no reciben apoyos del gobierno o que antes de esta crisis ya estaban desempleadas, tampoco podemos ser indiferentes ante la injusta determinación de algunos patrones que decidieron despedir al personal o mandarlo a su casa como lo dispuso la autoridad pero sin sueldo, eso sí no debemos permitirlo y como lo que somos, una sociedad que no permite la injusticia ni el atropello en los derechos de los demás, YA QUIERO QUE TERMINE LA EMERGENCIA Y VER LOS COLECTIVOS SALIR A PROTESTAR POR ESOS TRABAJADORES QUE NO VAN A RECIBIR SUELDO, QUE SALGAN A QUEMAR TODO, A RAYAR TODO PARA EXIGIR QUE ESAS EMPRESAS TRAICIONERAS CUMPLAN CON LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO Y QUE SE RESPONSABILICEN DE MANTENER LOS DERECHOS DE CADA UNO DE SUS EMPLEADOS INTACTOS Y A SALVO.

Esta crisis de salud sin duda nos va a traer no sólo una gran recesión económica, nos va a dejar la reflexión sobre todo lo que estamos haciendo mal desde siempre, no deseo que

ninguno de ustedes que nos lee resulte infectado, ni sus familias, ni sus vecinos, no deseo que ningún nayarita muera por causa de este virus ni de ningún otro, pero me pregunto cada día cuando veo el incremento de casos confirmados en todo el país ¿Qué estamos haciendo nosotros mismos para evitar la propagación? Y la respuesta es nada o casi nada. Mi abuela era una mujer muy sabia padecía diabetes, cuando le ofrecían comida o bebida que le hacía daño decía: "es verdad que a todos nos va tocar morirnos, pero no hay que ponernos en el tocadero" y ese refrán aplica perfectamente en estos días, con tristeza veo que la mayoría de la gente está tomando este tiempo de aislamiento voluntario como vacaciones, como tiempo de esparcimiento y con enojo veo que muchos de los que SÍ ESTÁN CON UN SUELDO GARANTIZADO lejos de cuidarse y cuidarnos se fueron a la playa, se metieron a restaurantes sin los debidos cuidados, en grupos de más de 10 personas y encima lo presumen en las redes. Eso señoras y señores es mucho tentar a la suerte.

Hago un llamado a esas personas que tienen la FORTUNA DE CONTAR CON UN TRABAJO ESTABLE Y CON UN SUELDO SEGURO a que no la chinguen, quédense en su casa ahora que tienen la oportunidad y están vivos, no vayan a donde pueden contagiarse y después contagiarnos, EL CORONAVIRUS NO ES UN JUEGO, no lo tomen a pitorreo, vean las noticias del extranjero, las cifras y su usted quiere ser negligente y morir, pues entonces vaya y póngase donde pueda contagiarse pero no regrese a su lugar de trabajo a hacer la guardia que le toca, no vaya con su familia a exponerlos, no acuda a recoger a sus niños a las pocas guarderías que quedan abiertas, no vaya al supermercado, es más, no respire porque si lo hace cerca de su madre, de su padre, de sus pequeños, de su esposa, de sus nietos y usted resulta positivo, lo más seguro es que en su familia también habrá más contagiados. Eso se llama irresponsabilidad y egoísmo, si usted se quiere morir, entonces haga todo lo contrario a lo que dicen las autoridades (las que saben) y muérase en paz, pero muérase solo y no nos ponga en riesgo a todos.

El presidente que elegimos (o nos tocó) parece vivir en otro planeta o de plano, él tiene otros datos, apenas el fin de

ANÚNCIATE EN Gremio

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

VENDE - COMPRA - CAMBIA - OFERTA - ETC.

HAZ CRECER TU NEGOCIO

PUBLICÁNDOTE EN
EL SEMANARIO MÁS
IMPORTANTE DE NAYARIT,
CON 3000 COPIAS
DISTRIBUIDAS POR TODO
EL ESTADO DE NAYARIT.

CONTRATACIONES A LOS
NÚMS. 210 40 14, 16 O 17.

PRECIOS AL PÚBLICO

HOJA COMPLETA

\$ 1,500.00

MEDIA HOJA

\$ 750.00

CUARTO DE HOJA

\$ 500.00

OCTAVO DE HOJA

\$ 300.00

semana pasado aconsejaba a la ciudadanía "no dejar de salir porque apenas estamos en fase 1" pero la verdad es que últimamente al hombre se le van las cabras al monte, digo, no creo que sea un mal estadista y de hecho me sigue pareciendo un buen mandatario, sólo que en esta ocasión le está fallando la estrategia y sobre todo, le está fallando la seriedad que el caso requiere, en otros países como El Salvador se tomaron las estrictas medidas de seguridad personal, de higiene y económicas para que los ciudadanos SE QUEDEN EN CASA, no tengan pretexto para andar por ahí buscando que se nos pegue, por desgracia en México aún no existe un plan concreto pero lo cierto es que ESTO DEL CORONAVIRUS ES SERIO, SE TRATA DE UNA PANDEMIA A NIVEL MUNDIAL y no se trata de difundir el miedo o promover la ignorancia, NO, SE TRATA DE GENERAR UN ESTADO DE CONCIENCIA para que podamos pasar esta crisis igual como hemos pasado otras, bien librados y más fuertes.

Podemos estar atentos a las noticias y a los comunicados de las fuentes oficiales, DEJEMOS DE ESCUCHAR IMBÉCILES que se pasan el día compartiendo contenidos falsos, cifras que solamente nos aterrorizan y remedios ridículos para evitar o curar el contagio, LO ÚNICO QUE NOS VA A PROTEGER DEL CONTAGIO es seguir las recomendaciones de las autoridades. Dejemos de señalar como portadores a infectados a otros, dejemos de linchar a la gente sólo por la "sospecha" y dejemos de promover el odio, la desinformación, la paranoia y el desasosiego. Hagamos nuestra parte y dejemos que las autoridades hagan la suya, una vez que pase la emergencia entonces sí, salgamos a la calle a protestar, a agradecer, a pasear, a abrazarnos de nuevo y a celebrar la vida y la salud.

AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, Después de saludarlos les informo que por motivos de las medidas preventivas contra el CORONAVIRUS, la Lideresa del SUTSEM. Águeda Galicia Jiménez, giró instrucciones para que no se publique el semanario GREMIO, mientras pasa la contingencia, pero se estará llevando hasta los agremiados y lectores, vía electrónica. También quedan cancelados eventos masivos, como el torneo intersecretarial del sindicato, denominado "POR LA JUSTICIA LABORAL Y SOCIAL".

Me llegó la predicción del vidente francés NOSTRADAMUS escrita en 1555 y que hoy se interpreta cabalmente:

que no vive en regiones cálidas. También beber agua caliente y la exposición al sol, harán que se muera, también se recomienda mantenerse alejado del helado y la comida fría.

Hacer gárgaras con agua tibia y salada mata los gérmenes de las amígdalas y evita que se filtren a los pulmones.

El coronavirus (COVID-19), es de gran tamaño, el diámetro de la célula es de 400 a 500 micras y por esta razón cualquier mascarita, impide su entrada.

El coronavirus vive en las manos durante 10 minutos, por lo que poner un esterilizador de alcohol en el bolsillo, cumple con el propósito de prevención.

Del Libro, Efemérides Nayaritas, del compilador Gregorio Miranda Navarrete, se sintetizan las más relevantes del 16 al 22 de marzo.

16 de marzo de 1990.- La Constructora de ingenieros y arquitectos S.A. de C.V., fue

fábrica textil de Bellavista, una huelga de obreras y obreros, siendo la primera en el noroeste de México, en el siglo XX.

21 de marzo del 2020.- Inicio de la estación "La Primavera" y con este motivo, cientos de tepicenses escalan el cerro del San Juan.

22 de marzo de 1925.- Nació en Tepic, Luis Ernesto Miramontes Cárdenas, científico inventor de anticonceptivos.

Las frases célebres de la semana son éstas: "LA TINTA MÁS POBRE DE COLOR, VALE MÁS QUE LA MEJOR MEMORIA".

Proverbio Chino.

"ENFRENTARSE, SIEMPRE ENFRENTARSE, ES EL MODO DE RESOLVER EL PROBLEMA. ENFRENTARSE A ÉL".

Joseph Conrad (1857-1924); Narrador Británico de origen Polaco

Para humorismo recopilé estos chistes para ustedes:

*** Nos han metido tanto miedo con el dichoso coronavirus, que ahora cuando voy al baño, en algún restaurante, abro la puerta con el codo, la tapa con el pie, el grifo con la rodilla, cierro la puerta de nuevo con el codo, atravieso el restaurante hacia mi mesa, sin tocar a

nada ni a nadie, y es ahí, cuando me doy cuenta, que no me subí el calzón.

***Salió un meme donde el PEJE dice a la pandemia de coronavirus: Bienvenida a México, dame un abrazo que no pasa nada. El coronavirus le contesta: Ni madres, lo tarugo se contagia. Haaa raza, no hay respeto por nada.

Es mi aportación por hoy, soy el Más humilde de sus amigos y les recomiendo, no hagan la guerra, mejor practiquen el amor en todas sus formas. Sean felices, Dios los bendice.

PREDICCIÓN	INTERPRETACIÓN
Y EN EL AÑO DE LOS GEMELOS	20-20
SURGIRÁ UNA REYNA	CORONA VIRUS
DESDE EL ORIENTE	CHINA
QUE EXTENDERÁ SU PLAGA	VIRUS
DE LOS SERES DE LA NOCHE	MURCIÉLAGOS
A LA TIERRA DE LAS 7 COLINAS	ITALIA
TRANSFORMANDO EN POLVO	MUERTE
A LOS HOMBRES DEL CREPÚSCULO	ANCIANOS
PARA CULMINAR EN LA SOMBRA DE LA RUINDAD	FIN DE LA ECONOMÍA MUNDIAL, TAL COMO LA CONOCEMOS.

La UNICEF dio a conocer datos sobre el CORONAVIRUS que debemos conocer. El virus no se deposita en el aire, pero está conectado a tierra, por lo que no se transmite por el aire.

El coronavirus cuando cae sobre las telas, permanece 9 horas, por lo que lavar la ropa o exponerla al sol, durante dos horas, cumple con el objetivo de matarlo.

El coronavirus cuando cae sobre una superficie metálica, vivirá 12 horas, por lo que hay que lavarse las manos, lo suficientemente bien con agua y jabón.

El virus se expone a una temperatura de 26 a 27 grados centígrados, muere, ya

la ganadora del concurso para construir el Aeropuerto Nacional "Amado Nervo" de Pantanal, Nayarit.

17 de marzo de 1917.- Fue nombrado gobernador provisional del naciente estado de Nayarit, el General Brigadier Jesús M. Ferrerira.

18 de marzo de 1935.- Se decretó la resolución de dotación de tierras y fundación del ejido de Ixtlán del Río.

19 de marzo de 1907.- Llegó a Tepic, el primer automóvil procedente de Guadalajara, Jalisco. El viaje duró 22 horas.

20 de marzo de 1905.- Se realizó en la



COVID-19: LA CUARENTENA DE 28 DÍAS



Debió ser voluntario, pero las autoridades sanitarias de diversos países tuvieron que hacerlo obligatorio: guardar cuarentena ante la emergencia sanitaria que se sigue viviendo por la propagación del Coronavirus.

Llegó a mi mente hace poco más de cuatro décadas, cuando por la Varicela tuve que guardar cama y casa durante 40 días; le decían 'cuarentena' y en ese entonces no entendía la situación, pues eso de cuarentena sólo lo había escuchado en quienes acababan de tener un bebé.

Finalmente, ni me explicaron por qué tenía que estar durante todos esos días en casa, ni supe la diferencia entre las situaciones; lo que sí sabía es que al principio eran molestias físicas, después observé algunos tratos preferenciales y al paso de los días mucho aburrimiento.

La situación de salud se normalizó afortunadamente y mis padres me dieron permiso de tomar un buen baño 'como Dios manda'.

El tema de la cuarentena que se vive en muchos países del mundo ha sido controversial, toda vez que no todos los gobiernos obligaron a sus gobernados a asumir esta situación con responsabilidad. Y han tenido que ir de campaña en campaña informativamente para tratar de controlar la situación sanitaria.

Primero fue la suspensión de clases y todo mundo quería irse de vacaciones a las playas y lugares de esparcimiento. Luego fue necesaria ampliar la cuarentena a los centros de trabajo y no todos quisieron acatar la orden, pues el tema económico era una gran incertidumbre. Pero al final, todos tendremos

que obedecer, en beneficio no propio, sino de todos quienes nos rodean y con quienes tenemos cercanía ya sea ocasional, familiar, amistosa o eventual.

Aún sin embargo, esta estrategia de aislamiento, que muchos países han puesto en marcha, no es sostenible a largo plazo porque el daño social y económico será catastrófico; las primeras reacciones no se han hecho esperar, sobre todo en los pequeños comerciantes y en empresas turísticas.

Las medidas implementadas en México son preventivas, con la finalidad de evitar el aumento de contagios en el país; la cuarentena a través de la Jornada Nacional de Sana Distancia implementada por el Gobierno Federal, es sólo una de estas acciones. ¿Qué es la cuarentena? ¿Cuánto va a durar? ¿A quiénes va dirigido? Son algunas de las dudas que han surgido:

La cuarentena puede referirse a un período de 40 días, pero éste puede variar de acuerdo a las

razones de autoridades sanitarias. La Secretaría de Salud recomendó suspender temporalmente a partir del pasado lunes 23 de marzo todas las actividades no esenciales de los sectores público, social y privado.

De acuerdo a la Jornada Nacional de Sana Distancia, la cuarentena en México tendrá una duración de 28 días, ésta inició el lunes y concluye el 19 de abril.

Esta medida va dirigida a toda la población en México, con el objetivo de evitar contagios de Covid19. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda permanecer en casa si es que se presenta alguna enfermedad. En caso de tener fiebre, tos y dificultad para respirar lo mejor es buscar atención médica de inmediato y seguir las instrucciones de las autoridades sanitarias.

Durante este periodo se recomienda resguardarse en casa y en caso de ser necesario salir, evitar lugares muy concurridos, así como asistir a eventos masivos. Para prevenir el contagio en casa, la Jornada Nacional de Sana Distancia está recomendando lavar las manos de manera frecuente, estornudar y toser cubriendo nariz y boca con el ángulo interno del brazo, realizar limpieza, tomar agua, comer sanamente y hacer ejercicio

La Secretaría de Educación Pública (SEP) ha reiterado que no se debe considerar este periodo como vacaciones, ya que para los planteles educativos se instrumenta el aprendizaje a distancia.

Diversas empresas han tomado medidas como la reducción de horarios laborales y el trabajo a distancia.

Para evitar el aburrimiento y sedentarismo se puede realizar

diversas actividades, como disfrutar de la variedad de series, películas y programas de televisión que ofrece la televisión de paga y las plataformas de streaming. En Youtube hay distintos canales que ofrecen una variedad de contenidos.

Para que no terminar con kilos de más durante la cuarentena es bueno realizar rutinas de ejercicio desde casa y gratis, por medio de canales que te brindan este contenido.

Los libros representan una buena oportunidad para fomentar la lectura en familia.

Analizar y tomar conciencia sobre nuestras acciones recientes y pasadas, es otra manera de sobrellevar con bien este período de cuarentena de 28 días implementado por el gobierno mexicano.

VÒ, EJEMPLO DE VIDA

Vò, es un pequeño pueblo en el norte de Italia que podría ofrecer pistas sobre cómo lidiar con el coronavirus después de que las autoridades de salud parecen haber detenido la propagación de Covid-19, previniendo en gran medida los contagios.

La primera muerte de Italia por Covid-19 se registró en la ciudad Vò, comunidad de 3 mil 300 personas en la provincia de Padua a 50 kilómetros de Venecia. Los científicos involucrados dicen que fue una iniciativa experimental que les permitió crear una "imagen epidemiológica" completa del coronavirus.

Científicos han realizado pruebas en personas que mostraban o no síntomas de la enfermedad. Según algunos informes, entre la mitad y las tres cuartas partes de los transportistas en Vò eran asintomáticos.

Cualquier persona que se descubriera que estaba infectada con el nuevo coronavirus fue puesta en cuarentena, al igual que todas las personas con las que habían entrado en contacto. Las pruebas comenzaron a fines de febrero cuando aproximadamente el 3 por ciento de los residentes de Vò se infectaron con el virus que causa Covid-19. La mitad eran asintomáticos. Una segunda ronda de pruebas días después reveló que la tasa de infección había caído al 0.3 por ciento.

El éxito de la política sugiere que las pruebas agresivas combinadas con la cuarentena exhaustiva de cualquier persona que pueda estar infectada pueden ayudar a frenar el brote de coronavirus en otros lugares.

Al evaluar a todos y no solo a aquellos que mostraron síntomas, las autoridades locales pudieron poner en cuarentena a los portadores asintomáticos, algo que no se podría lograr con métodos de prueba más típicos utilizados para confirmar Covid-19 en personas que ya muestran signos de la enfermedad.

Ojalá la autoridades sanitarias en México y particularmente en Nayarit, volteen a ver esa zona italiana, que afortunadamente ha sido controlado y sus habitantes ahora continúan su vida normal.

MIEMBRO ACTIVO DE FRECONAY, A.C.

Agradeceremos sus comentarios y sugerencias en el celular y Whatsapp (311) 910 77 77 o bien, en el correo electrónico enriquelibre@gmail.com

CATEQUESIS

“Aprehende la enseñanza y vive para enseñar, con la Palabra de Dios”

Catequista: Víctor Alegría

Por gracia de Dios les comparto temas sencillos, para “aprehender”, es decir, “la hago mía” “la construyo” “formo parte del resultado” “se queda en mi corazón” “que tenga sentido para mí y llegar a aprehender la enseñanza y vivir para enseñar con la Palabra de Dios.

173.- “CORONAVIRUS, O NUESTRA FRAGILIDAD”

Hay temor y, sobre todo, incertidumbre ante lo que pueda venir. Los contagios se multiplican y las defunciones aumentan. Todos nos sentimos obligados a cambiar nuestros planes, para adecuarnos a la realidad. **Y Dios, ¿dónde está? ¿Qué tiene que ver en todo esto?**

Ahora, no faltan irresponsables que toman a broma la situación y no le dan la importancia que merece. Hay quienes, noticias falsas, que descontrolan y hacen mucho daño a la comunidad. Parecen adolescentes caprichudos, antojadizos e inventivos, que podrían ocupar sus capacidades en cosas más positivas. Con la salud y la vida, no se juega.

Como se han impuesto restricciones para las prácticas religiosas comunitarias, no falta quien adjudica esto a una persecución de la masonería contra la Iglesia... ¡Por favor! Qué poca información tienen. Esto no es un asunto religioso, sino de salud global.

Entonces, ¿Dios nada tiene que ver en esto?

Culparlo como si El nos hubiera enviado esta bestia apocalíptica, y como si el ser humano no fuera responsable, es tener la idea de un Dios castigador, vengativo y antihumano. Nada de eso. Dios está en todo, pero nos deja completa libertad. Sin El, no viviríamos. Pero nos hizo capaces de construir este mundo conforme nosotros queramos, aunque nunca está ausente y lejano. Si queremos, podemos dejarnos guiar por su Palabra, y entonces las cosas marcharían mucho mejor. Pero si no le hacemos caso, si endiosamos el dinero, la ciencia, la tecnología, el progreso, el disfrute de todo sin ética, sin moral, sin principios trascendentes, nosotros mismos provocamos el caos. El nos pone en frente el agua y el fuego; nosotros podemos meter la mano a lo que queramos, y hemos de asumir nuestra responsabilidad.

Aumentan los casos de cáncer, no por castigo de Dios, sino por usar tantos químicos, cuando importa más el dinero que la salud. Vino la plaga del VIH no por culpa de Dios, sino por no hacerle caso y llevar una vida inmoral. La droga y el alcohol pueden ser benéficos para la salud y la vida, pero si se consumen en forma indebida, generan daños de todo tipo. No le echemos a Dios las culpas de las que nosotros somos responsables. Si en China, como me afirmó una doctora, quisieron hacer experimentos que se les salieron de control y provocaron este virus, Dios nos asiste y nos acompaña, porque es un buen padre que está cerca de sus hijos aunque se equivoquen, pero la responsabilidad es humana, también si no tomamos las precauciones debidas.

PENSAR

En su homilía del pasado Miércoles de Ceniza, el Papa Francisco dijo: “Comenzamos la Cuaresma recibiendo las cenizas: **“Recuerda que eres polvo y al polvo volverás”** (cf. Gn 3,19). El polvo en la cabeza nos devuelve a la tierra, nos recuerda que procedemos de la tierra y que volveremos a la tierra. Es decir, somos débiles, frágiles, mortales. Respecto al correr de los siglos y los milenios, estamos de paso; ante la inmensidad de las galaxias y del espacio, somos diminutos. Somos polvo en el universo. Pero somos el polvo amado por Dios. Al Señor le complació recoger nuestro polvo en sus manos e infundirle su aliento de vida (cf. Gn 2,7). Así que somos polvo precioso, destinado a vivir para siempre. Somos la tierra sobre la que Dios ha vertido su cielo, el polvo que contiene sus sueños. Somos la esperanza de Dios, su tesoro, su gloria.

La ceniza nos recuerda así el trayecto de nuestra existencia: del polvo a la vida. Somos polvo, tierra, arcilla, pero si nos dejamos moldear por las manos de Dios, nos convertimos en una maravilla. Y aún así, especialmente en las dificultades y la soledad, solamente vemos nuestro polvo. Pero el Señor nos anima: lo poco que somos tiene un valor infinito a sus ojos. Ánimo, nacimos para ser amados, nacimos para ser hijos de Dios.

No podemos vivir para ir tras el polvo que se desvanece. Si vivo para las cosas del mundo que pasan, vuelvo al polvo, niego lo que Dios ha hecho en mí. Si vivo sólo para traer algo de dinero a casa y divertirme, para buscar algo de prestigio, para hacer un poco de carrera, vivo del polvo.

Valemos mucho más, vivimos para mucho más: para realizar el sueño de Dios, para amar. Los bienes terrenos que poseemos no nos servirán,

son polvo que se desvanece, pero el amor que damos —en la familia, en el trabajo, en la Iglesia, en el mundo— nos salvará, permanecerá para siempre” (26-II-2020).

ACTUAR

Oremos mucho al Señor, dueño de la vida y de la historia, que nos ilumine y nos fortalezca con su Espíritu, para volver a lo esencial: **dejarnos amar por nuestro Padre Dios, amarlo a El sobre todas las cosas, amarnos unos a otros, evitando dañar a otros con nuestros males y nuestras imprudencias, ayudar a los enfermos, ancianos y más débiles, y acatar las indicaciones que nos vayan dando nuestras autoridades civiles y religiosas.** Eso es lo que Dios nos pide en este momento. Y que la Virgen María, auxilio de afligidos y salud de enfermos, nos acompañe con su intercesión.

Hagamos un momento penitencial puede ser vivido a través de la oración personal.

Uno puede decir: “No puedo rezar porque no creo”. Pero al mismo tiempo, sin embargo, puede creer en el amor de la gente que le rodea y allí encontrar la esperanza”.

¿Cómo rezar el Rosario?

El Rosario se inicia con la señal de la Cruz. Posteriormente se anuncian cada uno de los cinco misterios que se contemplan ese día. Los lunes y sábados se contemplan los misterios gozosos; los martes y viernes, los dolorosos; los jueves, los luminosos; y los miércoles y domingos, los gloriosos. Cada misterio se compone de un Padrenuestro, diez Avemarías y un Gloria.

No desperdiciar estos días difíciles

En un mundo en el que a veces vivimos en “una comunicación entre nosotros solo virtual”, nos invita a **“descubrir una nueva cercanía”,** “una relación concreta hecha de atención y paciencia”. “A menudo las **familias** en casa comen juntas en un gran silencio que no viene dado por una escucha mutua, sino por el hecho de que los padres ven la televisión mientras comen y sus hijos están en sus teléfonos móviles. Parece que son muchos monjes aislados unos de otros”.

Papa Francisco: “He pedido al Señor que detuviera la epidemia: **Señor, detenla con tu mano”**

“Y le pedimos que proteja de forma especial a nuestra familia, a nuestros familiares, en particular a los enfermos y a las personas que los atienden: los médicos, los enfermeros, las enfermeras, los voluntarios que arriesgan sus vidas en este servicio”

IGLESIA EN EL MUNDO
Laico: Víctor Alegría.

CAMINITO DE LUCHA

Por Gaby Alvarado

¿ES EL COVID-19 O EL CORONAVIRUS UN ARMA BIOLÓGICA?

Pareciera ser un título arrancado de las teorías conspiratorias, pero “las guerras bacteriológicas se han dado desde la ocupación española en América Latina y, aunque los historiadores no lo digan, en realidad así fue, por eso en la batalla de Centla, el 14 de marzo de 1519 Hernán Cortés introdujo la guerra bacteriológica” así lo señala el Dr. File periodista y escritor chileno. Y así, a lo largo de la historia de los pueblos, los dueños del mundo han utilizado varias formas de sometimiento, de tal manera que los virus y enfermedades han sido creadas por varios propósitos: crear psicosis colectiva, negocios para las industrias farmacéuticas y reducir a la población. Fuentes importantes afirman que el orden tripular (Estados Unidos, Rusia y China) aceptan que el COVID-19 fue creado en un laboratorio chino cerca de Wuhan, así lo declaró el Dr. Alfredo Jalife-Rahme especializado en economía, geopolítica y globalización mientras que en una entrevista televisiva Nicolás Maduro el actual presidente de Venezuela asegura “Ya hay muchos estudios que demuestran que el coronavirus puede ser una sepa creada para la guerra biológica contra China, ya son muchos elementos que se ven en el análisis mundial que afectarán al resto del mundo”. Por su parte, Francisco Coloane sociólogo y funcionario de la ONU afirma: “es una intervención o ataque externo y bacteriológico en contra de China... es un homicidio inmenso que se expande geométricamente de forma inesperada, esto no es la creación de virus espontáneo, es de laboratorio, por lo tanto, quien lo creó tiene la vacuna” y cuestiona: _ ¿Por qué ocurre de forma global?” algunos otros académicos sostienen que es el pentágono el responsable con el objetivo de desestabilizar económicamente a

China, disminuir la población más vulnerable como los adultos mayores, los desempleados y los más desfavorecidos. No se ignora por supuesto otros tipos de ataques en contra de los pueblos como el bloqueo por más de 60 años por parte de Estados Unidos en contra de Cuba, a Venezuela, el golpe de estado a Bolivia, los intentos de desestabilizar México con los inminentes golpes blandos, pero si lo anterior es cierto entonces vale la pena volverse a preguntar ¿en realidad un accidente biológico? ¿Se lo implantaron a China? ¿A quién beneficia el coronavirus? Éste es un virus nuevo, no se sabe mucho de él, no se sabe su comportamiento y su impacto en la salud de los países dependerá de las circunstancias como lo es el clima, la población, las medidas restrictivas y/o preventivas, los recursos biomédicos con los que se cuente etc. Pero, de acuerdo con datos de “El Economista” George Oros compró acciones de GRIFOLS, una empresa española especializada en el sector farmacéutico y hospitalarios por valor de 38 millones de euros para hacerse con dos millones de acciones, casualmente es la empresa que diseñó el kit para detectar el coronavirus y en menos de un año se hace inmensamente rico, sus acciones suben como la espuma y crea una alianza estratégica con Shanghai (a finales del 2019). De ahí, a Capital Group, una de las gestoras de inversión de Estados Unidos más grandes del mundo que para el 18 de enero del 2019 extiende su negocio con Arabia Saudita. De ahí, Genómica con su filial en Wuhan (China) epicentro del coronavirus se convirtió en la empresa española fabricante de kits de diagnóstico molecular desde hace dos años. Y la pregunta: ¿cómo sabían que se iba a ser precisamente ese lugar en donde se originaría el coronavirus? ¿es acaso mera coincidencia? Después, sube la bolsa de valores y de vender nada, se elevaron sus ventas a 20 mil kits con tan solo la operación de 150 empleados. De igual forma, Certes Biotec invirtió 10 millones desde el año 2018, una semana después invierte en GRIFOLS es así como China, España, Arabia Saudi y Estados Unidos obtienen ganancias espeluznantes en menos de un año (datos del economista). Sea o un arma biológica o no, quien sale perdiendo es el mundo y la economía local, nacional e internacional porque cuando la gente está enferma, no produce, no trabaja, lo primordial es el tema de salud ¿Qué ocurriría si llegara a las poblaciones indígenas rurales? A esas que viven en Guatemala, Perú o México en que, si no tienen agua, maíz y frijol, menos tendrán para desinfectantes “Estos ensayos de bio-política moderna, emprendido por los poderes enfermos, hegemónicos es un motivo más para ejercer el control y autodeterminación de nuestros territorios. Al parecer, el coronavirus no va únicamente por la salud/vida humana, sino por las riquezas y por los rebeldes que aún subsisten en los

territorios del mundo” (ollantayitzamna.com.) Aún con todo, nuestro país México, entró en esta cuarta semana de marzo en la fase uno de la contingencia, el presidente Andrés Manuel López Obrador asegura estar preparado con dos planes: 1.- “Haciendo acopio de recursos económicos, médicos, especialistas, camas, centros de salud, IMSS, ISSSTE. Y el otro plan, es un DN-3 junto con la marina, con sus médicos, con la instrucción de contar con presupuesto” para enfrentar una pandemia en la que los países europeos no han salido bien librados como ya lo vimos en España e Italia y ha tomado decisiones de control sobre el manejo de los laboratorios privados en cuanto a que el uso de dicha información pueda ser manipulada para utilizarla como estrategia mediática de desinformación para golpetear al gobierno de la cuarta transformación como ya así lo hizo Joaquín López Dóriga, sin olvidar que Felipe Calderón anda metido en toda esta campaña en contra del presidente (pareciera que se le olvidó que durante su mandato dejó muchas cuentas pendientes y muchas muertes con la nefasta “Guerra contra el narcotráfico”). Mientras tanto, algunos mandatarios como Enrique Alfaro gobernador de Jalisco ha desestimado las indicaciones del gobierno federal y ha pretendido manipular los medios dando indicaciones a su libre determinación con la intención de acceder a recursos del FONDEM que representa, en plata pura, una oportunidad de quedarse (para variar) con ese dinero. Para culminar con información del estado de Nayarit, se confirma que el primer caso de coronavirus es en el municipio de Bahía de Banderas por lo que la alerta de contingencia es preciso obedecer, no exponerse, resguardarse en casa, lavarse las manos, alimentarse con frutas, verduras, agua pura, no hacer compras de pánico e informarse en medios de comunicación fiables, no difundir información falsa para no dar lugar al más terrible de todos los virus: el Miedo. Sin duda alguna, estamos frente a una pandemia que será superada con toda la fuerza de voluntad por nuestro país, por nosotros mismos y nuestras siguiendo las medidas de seguridad. ¡ASÍ SERÁ! Mi página de Facebook es Gaby Alvarado, te invito a que me sigas, me leas, comentes y compartas mis artículos. Te espero en el siguiente en donde hablaré algunas estrategias o actividades que puedes realizar con tus hijos mientras estamos en cuarentena ¡HASTA LA PRÓXIMA!

Fuentes consultadas:

Entrevista a Enrique Alfaro, Alfredo Jalife COVID-19, “PRUEBAS QUE DEMUESTRAN QUE EL CORONAVIRUS ES UN ARMA BIOLÓGICA, entrevista a FRANCISCO COLOANE: “El coronavirus tiene su origen en un laboratorio” conferencia Dr. Alexis Lodigiani, conferencia Dr. Agustín Saldívar. Hugo Sath

SUTSEM en Gráficas



ORGULLOSAMENTE



Apoyo especial solidario de los integrantes del Comité al compañero Carlos (Chester) Director de Arte y Cultura del SUTSEM por su problema de salud.



En reunión celebrada con el representante del Gobernador al que no le dieron facultades para resolver nada de todo lo pendiente se tocó también el tema de la pandemia.

Reunión de trabajo de representantes del SUTSEM con funcionarios del Ayuntamiento de Tepic, para tratar diversos asuntos, ante todo de la deuda.



Reunión de trabajo con los dirigentes municipales para el análisis de la problemática con el gobierno del Estado y la mayoría de los Municipios que teniendo dinero se endeudan con los trabajadores.





Los bomberos del Ayuntamiento de Tepic lavan la plaza principal en la ciudad de Tepic.



Los trabajadores del SIAPA tampoco dejan de laborar. En la foto reparando válvulas.

Hombre y mujeres trabajadores agremiados al SUTSEM, en sus tiempos libres realizan labores de limpieza de manera voluntaria en diferentes áreas de la ciudad.



El camino al salón de usos múltiples "Ney González Sánchez" está siendo reparado previendo los festejos que año con año el SUTSEM ofrece a sus agremiados.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE



El homenajeado Luis Fernando Rodríguez pide un deseo antes de soplar a las velitas.



Ni la pandemia les quita el gusto de festejarse su cumpleaños con su respectivo pastelito.

Trabajadores del Gobierno del Estado cumpliendo con su trabajo en las tareas que se les encomienda así fueran de cumplidores los de Gobierno.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM orgullosamente

Las brigadas de Obras Públicas del Gobierno Municipal no han dejado de trabajar aún con las indicaciones de proteger a los adultos mayores y a quienes padecen enfermedades crónicas degenerativas siendo el caso de muchos de la brigada. Además de los salarios miserables que les pagan a los que no son de base.



ORGULLOSAMENTE
S.U.T.S.E.M. Nayarit
ORGULLOSAMENTE

Integrantes del Comité del SUTSEM a pesar de los riesgos estuvieron atendiendo los diferentes asuntos y problemas que se estuvieron presentando tanto en oficinas como en campo, se laboró todo este tiempo en el SUTSEM.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM orgullosamente

SE DESPLOMA EL SECTOR HOTELERO

Por Verónica Ramírez

Se desploma el sector hotelero en Nayarit ante la pandemia del coronavirus. A unos días del periodo vacacional de Semana Santa, Tepic registra pérdidas por arriba del 70 por ciento mientras que la zona de Bahía de Banderas cuenta con un 50 por ciento de cancelaciones.

El presidente de la Asociación de Hoteles y Moteles de Tepic, Juan Enrique Suárez del Real Tostado, dio a conocer que el panorama es desalentador para su gremio a consecuencia de la crisis del Covid-19.

Y es que el periodo vacacional de Semana Santa es el más importante para este sector, su ocupación es la más alta de todo el año, debido a que los turistas de Jalisco y el Bajío, principalmente, se hospedan en la capital y de ahí, parten a los destinos de playa.

Pero tras la propagación del virus en otras entidades, los clientes potenciales han cancelado sus reservaciones, y los hoteleros van en caída libre, tras no tener ingresos.

Es difícil calcular el impacto económico porque las reservaciones se cancelan día a día y aún hay total incertidumbre sobre el tema, reconoció el líder hotelero.

Pero en este momento, se estima que un hotel de tres estrellas con 40 habitaciones, registra pérdidas por 26 mil pesos diarios, mientras que los emporios hoteleros, quintuplica la cantidad.

“Riviera Nayarit ya comunicó que ellos tuvieron el 50 por ciento de cancelaciones en reservaciones, pero ahí en Bahía tiene la ventaja de que les pagan por adelantado pero cuando vienes a un destino como Tepic, no haces una reserva con anticipación”, explicó el líder de los hoteleros.

Esta estimación no contempla los gastos erogados en los insumos para prevenir el Covid-19 entre sus clientes y el personal. Se adquiere cantidades industriales de gel antibacterial, mascarillas especiales que utiliza el personal, las cofias y un equipo especial

Además, los empresarios hoteleros destinarán de su bolsa para mantener a sus empleados durante este periodo de cuarentena, es decir, les pagarán puntualmente su salario pese a no tener clientes con el fin de que sus trabajadores tengan un ingreso económico en plena contingencia sanitaria.

“Vamos a tener que apechugar porque si no lo hacemos, vamos a perjudicar a las personas que colaboran con nosotros”, recaló Suárez del Real Tostado.

Es inevitable el fuerte golpe a la economía de los hoteleros, y de continuar la jornada de sana distancia y la recomendación al pueblo para resguardarse en su casa a fin de no contagiarse del virus, los hoteleros calculan que en Tepic quizá tendrán únicamente de 3 a 4 cuartos de hoteles ocupados por día durante las próximas tres semanas.



Reforma para asegurar la sanción a quienes hostiguen o acosen a las mujeres

Natalia López



Con la finalidad de fortalecer el marco penal, para asegurar la sanción a quienes hostiguen o acosen a las mujeres, hace algunos días se presentó la iniciativa, para reformar diversas disposiciones del Código Penal.

Así lo señaló la diputada Rosa Mirna Mora Romano, quien dijo que esta propuesta que generó, propone castigar a quienes sobornen a las víctimas, para que no se persigan ni castiguen los delitos de acoso y hostigamiento sexual.

La Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), comentó que define el acoso sexual como cualquier comportamiento físico o verbal de naturaleza sexual que tenga el efecto de atentar contra la dignidad de una persona cuando se crea un entorno laboral intimidatorio, degradante u ofensivo.

Dentro de los daños ocasionados por el hostigamiento o el acoso sexual la CNDH identifica los físicos y psíquicos como el estrés, ansiedad, depresión, frustración, impotencia, insomnio, fatiga, disminución de la autoestima, humillación, cambios en el comportamiento, aislamiento, deterioro de las relaciones sociales, enfermedades físicas y mentales, úlcera, suicidio, hábitos adictivos.

La legisladora informó que de acuerdo con la Incidencia Delictiva del Fuero Común 2019, del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, las denuncias por acoso sexual en el país se incrementaron en un 151.27 por ciento desde 2017, al pasar de mil 685 casos a 4 mil 234 en 2019.

Los delitos por hostigamiento sexual en México se incrementaron en un 48.66 por ciento al pasar de mil 50 casos en 2017 a mil 561 en 2019 y se recibieron 4 mil 219 llamadas al 911 relacionadas con acoso u hostigamiento sexual de las cuales, 41 se dieron en Nayarit. Si bien, aceptó que en la Entidad el número de estos casos no son alarmantes, precisamente por la falta de cultura para denunciar, pueden observar un incremento del delito de acoso sexual al pasar de 2 denuncias en 2018, a 10 en el 2019.

Para concluir, Rosa Mirna iniciativa presentada ante el pleno fue remitida a la comisión legislativa competente para su análisis, discusión o en su caso aprobación.

Momento

Político

Por Brígido Ramírez Guillén

AMLO DEJA EN MANOS DEL EJERCITO EXTRACCIÓN DEL PUEBLO, GRANDES OBRAS DE CONSTRUCCIÓN. CON GÓMEZ REYES UN GOBIERNO DE FUERTE RELACION CON PRENSA.

La modalidad de las "mañaneras" entrevistas de prensa que implantó Andrés Manuel López Obrador siendo Jefe de Gobierno del Distrito Federal y después como Presidente de México, ya en Palacio Nacional, ha tratado de copiar este tipo de encuentros periodísticos el gobernador Antonio Echevarría García, haciéndolo cada semana con la asistencia de funcionarios federales, del estado y los titulares de los mandos de la zona militar, Marina y guardia nacional, así como representantes de los medios escritos y electrónicos... Solo queremos recordar que ya en el gobierno del licenciado Roberto Gómez Reyes, (1970-75) se reunía con periodistas de Tecuala, Acajoneta, Tuxpan, Santiago Ixcuintla, Compostela y la capital Tepic, durante desayunos con la presencia de funcionarios de

los tres órdenes de gobierno y de dependencias descentralizadas, que solo intervenían cuando tuvieran que responder a las preguntas de los periodistas sobre temas de interés en general que estuvieran en el ambiente en esos momentos.... Gómez Reyes a la vez asistía cada viernes a la liga de comunidades agrarias para atender todo problema que le fueran presentados por los campesinos venidos a Tepic de los distintos puntos de la entidad....Y algo más importante de la gestión de este gobernante: cada que lo decidía, que pudiera ser cada mes o cada dos meses, según las circunstancias, trasladó los Poderes del Estado a la cabecera de un municipio, para que sus habitantes pudieran estar en contacto directo con los funcionarios de la administración estatal, del Congreso del Estado y del Tribunal Superior de Justicia y los alcaldes del lugar visitado.... Aquellos años del 1970 al 75 había una estrecha relación entre gobierno y prensa a tal grado que los comunicadores de los municipios asistían a esos eventos de la comunicación con gusto y satisfacción por la forma en la que eran atendidos por la Oficina de Prensa para que cumplieran a cabalidad con su misión de informar en forma independiente y con toda libertad, con respeto a sus derechos.... Al ocaso del gobierno de Echevarría García, pues ya le resta un año seis meses de los cuatro años de su responsabilidad, se realizan esas conferencias de prensa, a las que se cita a las 8 de la mañana, interesantes, no cabe duda, y que el reportero o el comentarista se nutre de material informativo, y tiene contacto con los titulares de las dependencias de cualquier índole... Este lunes 9 de marzo del 2020, hubo una conferencia, presidida por Antonio Echevarría, y la asistencia del General Pedro Escalera Cobian, Jefe de la Zona Militar; del Vicealmirante Jorge Manuel Saíns, de la Secretaría de Marina, del Inspector Estatal de la Guardia Nacional, del Delegado de la Fiscalía General de la República; del Fiscal General del Estado de Nayarit, Petronilo Díaz Ponce; entre otros.... Queremos destacar la labor de los militares al mando del general Pedro Escalera y del vicealmirante Jorge Manuel, de la Secretaría de Marina, que por su vigilancia han dado certeza, paz, seguridad a los nayaritas, coordinándose con los tres niveles del gobierno para colocar al Estado en primer lugar.... Al llegar Andrés Manuel López Obrador, se encontró con la existencia del Estado Mayor, integrado por cientos de militares que se encargaban de resguardar la seguridad del Presidente del país, con un presupuesto federal muy elevado.... A los días, ese cuerpo militar desapareció y sus integrantes pasaron a las filas de la Secretaría de la Defensa Nacional.... No pasaron los meses

que el propio político Tabasqueño, aprovechó a ingenieros y arquitectos militares, de la SEDENA para que se hicieran cargo de la realización de grandes obras materiales, entre ellos el Aeropuerto Internacional de Santa Lucía, la continuación y conclusión del Canal Centenario de Nayarit, una de las obras más importantes que realiza el gobierno de López Obrador.... En la reunión de prensa, el general Escalera Cobián presento al general Iván Hernández Uribe, ingeniero de gran trayectoria en construcciones, quien por instrucciones de la Secretaría de la Defensa Nacional y por el propio Presidente de la República, se hizo cargo de la continuación de la primera etapa del Canal Centenario, con una asignación de más de 570 millones de pesos.... Los trabajos de esta obra estarán terminados el 31 de diciembre próximo, teniendo hasta la fecha 6.5 por ciento de avance.... Ya al concluir este año el Canal podrá surtir de agua a 3 mil hectáreas, siendo beneficiados unos 600 campesinos de los municipios de Ruíz, Tuxpan y Rosamorada.... Serán cuatro etapas en construcción del Canal Centenario y si los recursos económicos siguen fluyendo, será concluido en 2024 para irrigar 45 mil hectáreas y beneficiar a 7 mil agricultores, dándoles oportunidad de un mayor aprovechamiento de sus tierras, con la diversidad de cultivos y mejores ingresos, hasta poder sembrar en dos o tres temporadas por año.... Hace años nos llamaba la atención de las actividades de los soldados de la Decimo-Tercera Zona Militar, consistente en prestar auxilio en los desastres que se presentaban en Nayarit, como las inundaciones que ocurrían cada año en la costa norte; su auxilio en el combate de incendios; su apoyo a los programas de reforestación; en la limpieza de las calles cubiertas de lodo en las poblaciones inundadas por el desbordamiento de ríos y ahora, el ejército mexicano, de extracción netamente del pueblo, se lanza a la construcción de grandes obras, bajo la vigilancia de ingenieros y arquitectos de una experiencia a toda prueba y sobre todo aprovechando la mano de obra de personal de las zonas donde se ejecutan los trabajos.... Y van más allá de la presencia de la SEDENA y ahora de la Secretaría de Marina, saliendo de sus cuarteles, para dar seguridad, orden y paz a los nayaritas.... Para cerrar.... El Senador Miguel Ángel Navarro Quintero, informa: en México hay alrededor de 12 millones de diabéticos, y el sector salud debe garantizar la insulina necesaria para su tratamiento. Hoy hice un llamado a la Secretaría de Salud, IMSS, ISSSTE y a las Secretarías de Salud Estatales, a implementar políticas de prevención y atención digna a los pacientes de diabetes.... Hasta la próxima... Decano del Periodismo.

ESPACIO POSITIVO

Georgina Rivas Rocha

QUE SIGUE?

Como todos sabemos, estamos viviendo una crisis económica mundial por el tema del coronavirus y también por la caída del petróleo...es un tema muy serio, pero también desde mi punto de vista, creo que México está haciendo bien, no tenemos que ser fatalistas, estamos previniendo este tipo de contagio, lavando las manos frecuentemente, no tocarnos los ojos, nariz, boca, y si lo hacemos, a lavarnos nuevamente con agua y jabón, no caer en pánico de compras que no tiene sentido, comprar lo normal y lo necesario, acatar indicaciones en no salir de casa, solo a lo indispensable, no salir a eventos en convivencia masiva, ventilar tu casa..etc...en sí estamos previniendo con esto que nos afecte como en Europa (Italia) con la saturación de hospitales, de que no hay capacidad para atender a tantas personas infectadas y que de tanta infección optan por decidir entre quien vive y quien dejan morir, como si estuvieran en guerra, decidiendo si dejan vivir al joven y dejan morir a la persona con más edad, de esta triste situación tengamos conciencia y hagamos lo que se nos pide y creo que así podemos salir adelante.

Pues bien, también hay situaciones que analizar compañeros: este trimestre se va a presentar difícil también en la economía, se habla de una posible recesión, y que es una recesión? (es un decrecimiento de la actividad económica durante un periodo de tiempo, oficialmente se considera una recesión cuando la tasa de variación anual del PIB es negativa durante dos trimestres consecutivos).

Ahora bien, no todo es tan malo porque hay empresas que se ha visto beneficiadas con esta situación, por ejemplo uno de los sectores beneficiados son los fabricantes de mascarillas quirúrgicas, ya no están dando abasto y su cotización en la bolsa sube, y también viene a beneficiar a la empresa Amazon porque constantemente miden la búsqueda de mascarillas quirúrgicas en su página.

Otro sector beneficiado es la industria farmacéutica, y también otra empresa que es beneficiada es el fabricante de ropa esterilizada pero a nivel profesional.

Ahora los menos beneficiados en la otra cara de las empresas...por ejemplo Apple porque? Porque han cerrado sus oficinas para evitar contagio y eso también afecta la baja en producción, también Starbucks para evitar contagios cierran, fabricantes de muebles también...otro sector castigado también es en las aerolíneas, por ejemplo Delta con un 11%, American Airlines caída con un 8%, United Airlines caída del 17%, y por consiguiente afecta al turismo.

Y casi lo más importante es el peligro del PIB de China, ya que en los últimos años se estaba debilitando, pues bien, se estima que si esta emergencia sanitaria se alarga mucho en el tiempo, el PIB de China se puede contraer hasta en un 1% y 2%, un dato bastante negativo, por lo tanto si la economía china desacelera más de la cuenta lo vamos a notar más de la cuenta..... porque esta situación a nosotros nos pega así: si yo le compro fruta a la tiendita de la esquina ese señor va a tener dinero para poder comprar más productos para su negocio y así poder pagar otros servicios que necesita, y así todos tenemos dinero a través de nuestras compras, este es el ciclo cotidiano, pero imaginemos que ya no hay tanto dinero como al mismo ritmo que teníamos, ya no podemos comprar tantas cosas y estamos dando prioridad a lo necesario, este tipo de decisiones económicas donde dices que ya no puedes comprar como antes, y te tienes que esperar a comprar, entonces, piensas que algo está pasando, y así hasta cerrar un negocio y es probable que gente se quede sin trabajo, y esto no es que estemos hablando de inflación porque una inflación se entiende que los precios suban y esto que estamos viendo es una recesión....

Y los expertos dicen que para salir de esta recesión es invertir pero sin corrupción, pero cuando el gobierno entra en controlar precios en la economía, afirman los que saben, que destroran esta economía.

Qué hacer desde nuestra posición? En estos días apoyemos en ir a comprar productos a las tienditas de la esquina y así poder apoyar la economía cotidiana, y también de esa manera no acudimos a super donde hay más gente...de esta manera podemos apoyar.

LA CAPITAL DEL ESTADO CONTARÁ CON UNA NUEVA IMAGEN

Por Pepe-Rim



El centro de nuestra Capital Tepic, se encuentra con muchas calles cerradas debido a la remodelación que se está haciendo del centro histórico, donde se están reparando o introduciendo nuevas las líneas de drenaje, agua potable, energía eléctrica, teléfonos, megacable, y que todas queden de forma subterráneas; pero aunque están quedando muy bonitas ya en su etapa de acabado, estas están siendo reducidas en su espacio de circulación y solo podrá circular un vehículo además de que no existen espacios para estacionamiento y por lo tanto consideramos que probablemente no será funcional, a menos que todos los vehículos de transporte público sean retirados del centro de la ciudad y se tenga planeado sacarlos del centro histórico.

Nos da gusto que al menos algo se está haciendo por nuestra ciudad aunque existen diversas críticas con respecto a su ejecución ya que al parecer no existe participación del Ayuntamiento de Tepic cuando es quien debió de haber presentado los proyectos respectivos para dichas obras que son mucho muy necesarias pues se trata de servicios a la ciudadanía.

BAJAN COMENSALES

Por Verónica Ramírez

Bajan ventas hasta en un 70 por ciento en restaurantes de la entidad por el Covid-19, la población prefiere comer en casa que acudir a este tipo de establecimientos pese a seguir al pie de la letra las indicaciones sanitarias.

La reducción en las ventas golpea severamente la economía de quienes se dedican a este giro, informó el dirigente de la Cámara Nacional de la Industria Restaurantera y Alimentos Condimentados (CANIRAC) en Nayarit, Alfonso Aguilar.

“Sí nos ha afectado” sin embargo, el gremio busca la forma de revertir la situación y la modalidad de servicio a domicilio les ha sido de ayuda, pero hay un porcentaje que no tiene esta alternativa y son ellos, quienes más resientes el golpe.

El dirigente hizo un llamado a los clientes para que consuman en los establecimientos de comida quienes cumplen cada una de las disposiciones emitidas por el sector salud para garantizar la higiene en los alimentos.

“A los clientes que tengan confianza en los restaurantes, los negocios establecidos, donde contamos con agua, jabón, desinfectante, cubre bocas, y estamos coordinados con gobierno del estado”.

Lamentó que la pandemia del coronavirus agarró desprevenidos a todos los sectores, no solo a la industria restaurantera, principalmente a los prestadores de servicios turísticos.

“Es un golpe duro pero no nada más en el área restaurantera, todos los prestadores de servicios, tanto turísticos, como la cadena productiva porque es así, una cadenita. El que produce, nosotros somos los que compramos y la gente que consume”.

Alfonso Aguilar, reiteró que los agremiados a esta cámara en Nayarit, son responsables y cumplen con las medidas de prevención para evitar la propagación del coronavirus. Entre estas medidas se encuentra el retirar el 50 por ciento de los espacios destinados a los comensales.

“Estamos trabajando a un 50 por ciento de mobiliario para que la gente no esté cerca de una a otra. Se desinfectan las mesas, los servilleteros, los menús cada vez que la personas los tocan”, dijo.

Además el personal de los establecimientos antes de servir los alimentos desinfecta sus manos, al recoger los platos se vuelven a desinfectar porque no saben si el comensal que llegó es portador del Covid-19, por esa razón, es antes y después de servir los alimentos dicha acción.

El líder restaurantero, detalló que todo los productos que llegan de sus proveedores como productos enlatados, verdura y vajilla se lavan con agua y jabón además de cloro, entre otras medidas.

Finalmente, indicó Alfonso Aguilar que desde esta semana, se suspendió la renta de espacios para fiestas, bodas, XV años y graduaciones hasta que la autoridad de salud, declare que ya pueden hacerlo.



Censo de Población y Vivienda 2020": INEGI

Natalia López



El “Censo de Población y Vivienda 2020” es uno de los más importantes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), pues se realiza el conteo de todas las personas a nivel nacional, estatal y a nivel manzana, así como también se actualiza la actividad económica, cómo viven las familias y hacia dónde van.

El titular de la delegación en Nayarit, Carlos Zermeño Hernández, aclaró que este censo culmina el 27 del presente mes, explicando que la información que se logra levantar arrojará cifras reales de cuántos somos en Nayarit, las características de cada una de las viviendas, así como información sobre los temas de educación, salud y personas con discapacidad.

Hasta el momento ya se tiene un avance del 50 por ciento de los 550 mil inmuebles en más de 3 mil comunidades ubicadas en la zona rural y en localidades de los 20 municipios de la entidad.

Los resultados del Censo de Población y Vivienda 2020 se darán a conocer a finales del mes de noviembre o principios de diciembre.

Para concluir, Carlos Zermeño invitó a la población, para que participe en el Censo de Población con el principal objetivo de tener mayor precisión de los datos que servirán como base, para las políticas públicas y acciones gubernamentales.

PLAYAS LIBRES

Por Verónica Ramírez

Por lo pronto, Nayarit no cerrará el acceso a las playas ante la pandemia del coronavirus, sin embargo se pide a la población responsabilidad y acatar las medidas dictadas por la Secretaría de Salud para prevenir la propagación del virus.

La zona costera de la entidad es muy amplia y famosa entre los visitantes que gustan de vacacionar en estas tierra, pero la indicación hasta el momento es que estén abiertas al público ya que no existe ningún caso registrado de Covid-19 en el Estado.

Pero llegado el momento y de existir la contingencia, no se pensarán dos veces y se utilizará la fuerza pública en caso necesario para impedir el acceso al mar.

El Secretario de Seguridad y Protección Ciudadana, Jorge Benito Rodríguez indicó que la Secretaría de Salud establece que después de aparecer el primer caso de coronavirus, la pandemia puede durar 12 semanas, con tres escenarios, y en el último de ellos, podría ordenarse el cierre de playas.

"No vamos ni en la primer semana porque todavía no tenemos el primer paciente.



Antonio Echevarría García

9 h · 🌐

Este comunicado de la Secretaría de Turismo, es real. Quiero precisar que la restricción implica el acceso controlado a las playas, no el cierre de las mismas.

El Gobierno del Estado no tiene facultades constitucionales para impedir el libre tránsito, pero haremos todo lo que esté a nuestro alcance legal para proteger la salud y la vida de todas y todos los nayaritas.

¡Ayúdanos a cuidarte! ✅

Por favor ¡#QuédateEnCasa! 🏠



SECTUR
SECRETARÍA DE
TURISMO



2020
LEONA VICARIO

NAYARIT
CHUBHOTEL

"Año de Leona Vicario, Benemérita Madre de la Patria"

Tepic, Nayarit; a 25 de marzo de 2020
OFICIO NÚM. ST/DST/147/2020

ASUNTO: SE INFORMAN MEDIDAS PREVENTIVAS

**C. SECRETARIOS DE TURISMO ESTATALES
PRESENTES.**

Por instrucciones del Gobernador del Estado de Nayarit y derivado de las condiciones que prevalecen en la Entidad al decretarse la FASE 2 de la contingencia por el virus COVID-19, se les informa que se ha tomado la decisión de incrementar las restricciones para realizar cualquier actividad turística dentro del territorio estatal y a la vez, implementar medidas preventivas más rigurosas para evitar el contagio y la propagación de este virus, a partir del día 25 de marzo de 2020.

Esto implica que de aquí a la Semana Santa no sabemos que vaya a pasar pero la Comisión de Sanidad mañana, pasado o en una semana puede decir: todo se suspende y cerramos las playas".

Y es que de cara al periodo vacacional de Semana Santa y Pascua existe el temor de que lleguen visitantes portadores del virus pero la titular de Turismo local, Ana Cecilia Llanos indicó que no pueden impedir el libre tránsito a quienes tiene sus reservaciones en los destinos de sol y playa de la entidad.

"La Secretaría de Turismo no puede impedir la movilidad pero el Consejo Estatal de Seguridad, sí lo puede hacer", advirtió Jorge Benito Rodríguez.

Y aunque ya hay muchas cancelaciones para vacacionar en la entidad en las siguientes semanas, aún hay muchas personas que podrían llegar en tiempos de crisis sanitaria.

Sin embargo, hasta este momento, no existe tal restricción, se trabaja con la difusión de medidas preventivas precisamente para que no llegue este escenario del cierre de playas pero de ser necesario, se llevará a cabo para preservar la salud de la población.

“COVID-19”

✓ Qué es, síntomas, contagio y prevención

Por Alder Valderrama

Es un placer como siempre saludarte amigo lector, asimismo te traigo información recabada de distintas investigaciones que se han hecho desde la aparición del COVID-19, Te contaré la información sobre este virus: qué es, síntomas, causas de contagio y los métodos de prevención del coronavirus.

Los coronavirus son una extensa familia de virus, algunos de los cuales puede ser causa de diversas enfermedades humanas, que van desde el resfriado común hasta el SRAS-CoV. Y el último y preocupante ejemplo mantiene en vilo a la comunidad internacional ya que el coronavirus (COVID-19) ha irrumpido con fuerza en el panorama mundial.

Coronavirus: cuándo se detectó y cuánta gente hay afectada.

El COVID-19, se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad centro-oriental china de Wuhan, capital de la provincia de Hubei y con unos 11 millones de habitantes. Se especula con la posibilidad de que el epicentro haya sido un mercado de pescado y marisco de Wuhan.

No obstante, la OMS informó que esta epidemia se convertiría en pandemia en las próximas fechas si no se controlaban los distintos brotes que se producían en otros países.

¿Cómo se contagia el coronavirus?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha barajado la posibilidad de que una fuente animal sea la fuente primaria de este brote de nuevo coronavirus. Según el Ministerio de Sanidad de España, si bien no se conoce de forma precisa la forma de contagio, "por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería a través del contacto con animales infectados o por estar en contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca".

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

Los síntomas del nuevo coronavirus incluyen tos, dolor de garganta, fiebre y sensación de falta de aire en casos más leves, mientras que en los más graves la infección puede causar neumonía, dificultades importantes para respirar, insuficiencia renal e incluso la muerte. Afecta sobre todo a personas de una edad elevada y/o que presenten patologías o enfermedades previas de carácter crónico.

Coronavirus: prevención y posible tratamiento.

El Ministerio de Sanidad en España ha aportado algunas recomendaciones de prevención, entre las que se encuentran las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias:

- Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Evitar el contacto estrecho con personas que muestren signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.
- Mantener una distancia de un metro aproximadamente con las personas con síntomas de infección respiratoria aguda.
- Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables o con una tela al toser o estornudar y lavarse las manos.

Termino aquí con mi nota, esperando que sea de tu agrado, nos leemos la próxima semana con más información de interés para ti.

COMENTARIOS DEPORTIVOS

Por Arturo Ruiz (el cremas)

Como están compañeros, es un gusto poder escribirles de lo que acontece en nuestro entorno, en esta ocasión tan peculiar en la que toda actividad deportiva se mantiene suspendida a causa de la pandemia que nos azota a nivel mundial, la tan mencionada Covid-19 que ha detenido el mundo en todos sus ámbitos y la liga mx no quedó exenta de esta decisión al suspender actividades después de que la última jornada se jugó a puerta cerrada y nos dejó al Cruz Azul como líder absoluto. Ante esta circunstancia de la pandemia la liga mx informo que Enrique Bonilla presidente de la liga es el segundo caso de COVID-19 en el futbol mexicano, después de Alberto Marrero, presidente del Atlético de San Luis. Se ve complicada una pronta programación de juegos, debido a que acertadamente se antepone la salud pública, los jugadores deben mantener reposo activo para no perder forma física y poder competir en el momento que se requiera. Los equipos en conjunto con la liga buscan alternativas para terminar en tiempo y forma la competencia futbolera negándose a cancelar la liguilla proponiendo con la intención de recuperar el tiempo perdido, finalizar el campeonato en seis o siete semanas, contra las diez que estaban programadas originalmente. La idea es que no termine después de la primera semana de junio.

Eso fue pedido por los equipos, a pesar de que tengan que jugar algunas fechas dobles

Enseguida les doy a conocer como esta pandemia afecta a todo el deporte a nivel mundial

Rugby.

-Torneo de las Seis Naciones: Tres partidos fueron aplazados; Irlanda-Italia, Italia-Inglaterra y Francia-Irlanda. En principio se jugarán en octubre.

Ciclismo

-En Francia, se decretó que no hubiese aficionados presentes en las zonas de salida y de podio de las etapas de la París-Niza.

- En Italia, tras la Strade Bianche (7 marzo), el primer 'monumento' de la temporada, la Milán-San Remo, que iba a correrse el 21 de marzo, fue anulada. Como el Tirreno-adriático, prevista entre el 11 y el 17 de marzo.

Automovilismo

- El Gran Premio de Australia de Fórmula 1, previsto el domingo en Melbourne, está amenazado porque miembros de dos escuderías están en aislamiento tras haber presentado síntomas gripales.

- Fórmula 1: el Gran Premio de China previsto el 19 de abril en Shanghái fue



aplazado. El de Bahrein el 22 de marzo se correrá a puerta cerrada.

Motociclismo

-Los cuatro primeros Grandes Premios de la temporada (Catar, Tailandia, Américas y Argentina) fueron anulados o aplazados. Inicialmente previsto a comienzos de marzo, el inicio de temporada se retrasó dos meses (3 mayo).

-Las 24 Horas de Le Mans de motociclismo, previstas los días 18 y 19 de abril, pasaron a los días 5 y 6 de septiembre.

Tenis

- En España, la Federación anunció que todos sus torneos se disputarán a puerta cerrada "hasta nueva orden". Esta medida podría afectar al torneo ATP 500 de

Barcelona, previsto del 18 al 26 de abril.

- La fase final de la Fed Cup prevista del 14 al 19 de abril en Budapest, que iba a reunir a doce naciones, fue aplazada a una fecha por determinar.

- El lunes, el torneo de Indian Wells (California), uno de los más importantes de los circuitos ATP y WTA, fue anulado.

Atletismo

- Los maratones de Barcelona (15 marzo) y París (5 abril), fueron aplazados respectivamente al 25 de octubre y al 18 de octubre.

- Mundiales bajo techo: previstos en Nankín en China del 13 al 15 de marzo, fueron trasladados a 2021.

Esquí

- Las dos últimas carreras de la Copa del Mundo masculina, previstas este sábado y domingo en Kranjska Gora (Eslovenia), y decisivos en la atribución del Gran Globo de Cristal, se disputarán a puerta cerrada.

La Federación Internacional (FIS) anuló las tres últimas pruebas de la Copa del Mundo de esquí alpino femenina, previstas de jueves a sábado en Are (Suecia), por lo que la italiana Federica Brignone, líder de la clasificación general, se convierte en la nueva ganadora del Globo de Oro.

Las finales de hombres y mujeres en Cortina d'Ampezzo (Italia), programadas del 16 al 22 de marzo, ya habían sido anuladas hace días.





Himno del SUTSEM

Compañeros del SUTSEM unidos
A la marcha por la dignidad
Nuestras luchas serán siempre justas
Pues luchamos justicia social.
Nuestra fuerza es la unión y el trabajo
Nuestra meta es la liberación
Solidarios con nuestros hermanos
Los que sufren tiranía de un patrón

II

Todos unidos lucharemos cuando el SUTSEM nos convoque
Codo con codo marcharemos hasta la victoria lograr
Piensa que unidos nuestras conquistas logramos
Si defendemos nuestras causas con honor.
Servir al pueblo es mi deber y mi trabajo, con valores
Con gusto lo hago porque esa es mi verdadera vocación
Somos del pueblo y para el pueblo trabajamos
Me enorgullece ser del SUTSEM si señor.

III

Lucharemos por justos salarios
Democracia y la libertad
Como SUTSEM tenemos derechos
Al trabajo y a la dignidad.

Nuestros brazos unamos por siempre
Cual si fueran lazos de unión
Que no rompan caciques patronos
Ni gobiernos, ni la corrupción

IV

Todos unidos lucharemos cuando el SUTSEM nos convoque
Codo con codo marcharemos hasta la victoria lograr
Piensa que unidos nuestras conquistas logramos
Si defendemos nuestras causas con honor.
Servir al pueblo es mi deber y mi trabajo, con valores
Con gusto lo hago porque esa es mi verdadera vocación
Somos del pueblo y para el pueblo trabajamos
Me enorgullece ser del SUTSEM si señor.

AUTOR: ABEL ANDRADE CERVANTES
ARREGLO: GUSTAVO VILLA MONREAL



ESCÚCHANOS TODOS LOS JUEVES DE 10
A 12 HRS POR RADIO AZTLÁN 550 AM O
TAMBIEN SE TRANSMITE POR FACEBOOK
LIVE EN LA PÁGINA "SUTSEM NAYARIT"



ESCUELAS CON CONVENIO DE DESCUENTO SUTSEM

INSTITUCIONES EDUCATIVAS	DESCUENTO
IUF INSTITUTO UNIVERSITARIO FINLANDES	50% EN INSCRIPCIÓN, 25% EN MENSUALIDAD Y 25% EN TITULACIÓN
ICATEN	50% INSCRIPCIÓN
UTN	50% CUATRIMESTRE EXCEPTO EL 1 Y 7
UNIVA	25% EN MENSUALIDADES
ILAN	30% EN MENSUALIDADES E INSCRIPCIÓN
UNIVERSIDAD NUEVA GALICIA	30% DE DESCUENTO EN MENSUALIDADES
UNIVAM	50% INSCRIPCIÓN Y 20% EN MENSUALIDADES
INSTITUTO METROPOLITANO	20% EN MENSUALIDADES
GRUPO EDUCATIVO MERCURIO	PREESCOLAR 10% MENS. 50% INSCRIPCIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA \$100.00 DESCUENTO MENS. PREPARATORIA NORMAL 15% Y PREPARATORIA MIXTA UNIVERSIDAD 30%
CECATI 79	50% EN INSCRIPCIÓN
COLEGIO INGLES DE OCCIDENTE	30% EN MENSUALIDADES SOLO PREPARATORIA
UNAY	100% INSCRIPCIONES Y 50% MENSUALES MAESTRIAS
INUMEDH	40% DE DESCUENTO EN INSC. Y MENS. EXCEPTO LIC. EN MEDICINA 10% DE DESCUENTO EN MENS. E INSC. MAESTRIAS Y DOCTORADOS 30% DE DESCUENTO EN MENS. E INSC.
Preparatoria COEN	Pago Semanal de colegiatura a \$100.00
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DEL ESTADO DE NAYARIT	100% INSCRIPCIONES Y 50% MENSUALIDADES
UNITEP	CARRERA TECNICO INGLES O FRANCES 100% INSC. Y 30% MENS. Y PREPARATORIA 50% INSC. Y DESC. 2 MENSUALIDADES.
CEELEX	20% MENSUALIDADES
ALICA	30% MENSUALIDADES
UNIVERSIDAD VIZCAYA	30% MENSUALIDADES
EUREKA	30% MENSUALIDADES
ISIC	25% EN MENSUALIDADES E INSCRIPCIÓN
UDEO	25% EN MENSUALIDADES, 100% PRIMER INSCRIPCIÓN 50% subsecuentes
UNIVERSIDAD ITEC	30% EN MENSUALIDADES Y 25 INSCRIPCIÓN NUEVO INGRESO
INSTITUTO UNIVERSITARIO MATATIPAC	20% EN MENSUALIDADES NUEVO INGRESO
COLEGIO REBSAMEN	30% EN MENSUALIDADES Y INSCRIPCIÓN
COLEGIO LIBANES	30% EN MENSUALIDADES Y INSCRIPCIÓN



EN EL SUTSEM LA PREVENCIÓN ES PRIORIDAD

Por: Estrella Ortiz

Ante la contingencia sanitaria debido a la presencia del COVID-19 y la propagación que ha tenido a nivel mundial, Nayarit ya está en estado de alerta. Es por ello que en el SUTSEM se han realizado ciertas medidas de prevención ante tal situación.



Es así que el día lunes 16 de marzo se llevó a cabo una reunión donde estuvieron presentes autoridades del poder Ejecutivo, la Sra. Águeda Galicia Jiménez e integrantes del Comité Ejecutivo Estatal del SUTSEM en donde se concertó que los representantes sindicales se pondrían de acuerdo con los jefes de cada área para realizar guardias que garanticen los servicios públicos, excluyendo de dichas guardias a los compañeros con: enfermedades crónico degenerativas, cáncer, diabetes, personal que presente síntomas de gripe, tos, temperaturas altas, problemas respiratorios, cardiacos y mujeres embarazadas; también se buscaría la forma que los compañeros que tengan hijos y ambos padres trabajen se alternen un día trabajando uno y otro. Además, no deberán utilizar el reloj checador sino volver a las listas en hojas o libretas. Estas medidas han sido tomadas desde el

martes 17 de marzo y por lo pronto hasta el día 09 de abril.

Luego de esta reunión la Secretaria General del SUTSEM señora Águeda Galicia Jiménez convocó a los secretarios foráneos para tomar medidas y llegar a acuerdos en cada uno de los municipios, esto derivado del decreto publicado el mismo martes 17 de marzo en el cual el titular del Poder Ejecutivo asume en su totalidad la dirección control y vigilancia de las acciones y medidas necesarias para la prevención detención y contención de la propagación en el territorio del Estado de Nayarit del virus denominado COVID-19. En donde se destacó la importancia de cumplir con obligación ciudadana de acatar dichas disposiciones en los tres poderes del Estado y los Municipios.

De igual forma se llevó a cabo una reunión convocada por el Presidente Municipal de Tepic, Francisco Javier Castellón, en la que participaron autoridades municipales, los representantes sindicales del Ayuntamiento de Tepic, e integrantes del Comité Ejecutivo Estatal del SUTSEM para establecer las medidas que se llevarán a cabo ante las disposiciones oficiales y trabajar de manera conjunta para salvaguardar el bienestar de las familias y los trabajadores.

Como parte de las medidas para evitar exponer a las familias al contagio del virus, en el SUTSEM se establecieron diversas disposiciones como la suspensión temporal del



torneo Intersecretarial del SUTSEM, "Por la Justicia Laboral y Social" hasta nuevo aviso.

De manera inmediata se suspendió también el acceso al Centro Recreativo Barranquitas que permanecerá cerrado hasta que la contingencia haya pasado y las autoridades de salud pública indiquen cero riesgos de contagio.

El Semanario Gremio ha sido difundido a través de las diferentes plataformas digitales para evitar el traspaso mano a mano en la edición impresa, por lo cual se puede consultar en: www.sutsem.org, en las páginas de Facebook del SUTSEM y en la del Semanario Gremio, las cuales las pueden encontrar en los siguientes enlaces : <https://www.facebook.com/SUTSEMNayarit/> y <https://www.facebook.com/SemanarioGremioLaVerdadDeLosTrabajadores/>.

Es importante seguir las indicaciones y mantenerse alerta ante cualquier situación de salud y sobre todo estar conscientes que no son vacaciones, sino una contingencia en la cual debemos permanecer aislados en nuestras casas actuando con responsabilidad ante la inminente situación de salud pública.

