

**Luz y Sombra**

Por Isabel Guzmán

**SUTSEM en Gráficas**

**LEY DE AMNISTÍA PARA EL PERDÓN DE PRESOS EN MÉXICO**

Por Natalia López

# Gremio

07 DE MAYO 2020

NO. 513 AÑO 11

EJEMPLAR GRATUITO

**LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES**

**ÍNDICE**

**LA NETA**

Por el Barrendero  
Página 03

**¡REFLEXIONES PARA SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!**

Por: Liliana Hernández  
Página 05

**Al Aire**

Por Miguel Ángel Ocegueda Guerrero  
Página 10

**SUTSEM lleva Justicia Social**

Por Estrella Ortiz  
Página 19

**“LA LIGA MX”**

Por: Alder Valderrama  
Página 23

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

**Sindicato Único de Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado, Municipios e Instituciones Descentralizadas de Carácter Estatal de Nayarit**  
**S.U.T.S.E.M.**

*Te desea un*

**FELIZ DÍA**  
de las  
**Madres**

**10 de Mayo**

**Aniversario**



**¡ÚNETE A LOS FUERTES!**



# LEYENDO La VERDAD

Por: José Luis Núñez. "El Bake"

## MENSAJE MAGISTRAL DE ÁGUEDA GALICIA JIMÉNEZ CON MOTIVO DEL 1 DE MAYO

"TRABAJADORES, AUNQUE LES DUELA A LOS NEOLIBERALES LA EXISTENCIA DE LOS SINDICATOS, EN EL SUTSEM SEGUIREMOS PUGNANDO POR LA UNIDAD Y LA LEALTAD EN LA LUCHA DE LA JUSTICIA SOCIAL..." Aunque estuvimos en casa el día primero de mayo, desde ahí a través de las redes sociales conmemoramos el día del trabajo y exigimos a los Patrones sanguijuelas de la clase trabajadora que cumplan con sus obligaciones. En las fábricas, en el campo, en las escuelas, en las calles, en el transporte público, en las dependencias públicas Federales, Estatales y Municipales, así como en cualquier lugar que exista un trabajador violentado en sus derechos laborales y en su dignidad humana, exigimos que se le respeten sus derechos laborales, sindicales y ciudadanos. Motivados desde muy temprana hora por nuestra líder la señora Águeda Galicia Jiménez quien nos brindó un maravilloso mensaje en nuestra página de facebook expresando enérgicamente

que "Desde hace 30 años la clase trabajadora ha venido padeciendo la incontenible caída del poder adquisitivo del salario, los gobiernos neoliberales han golpeado al pueblo y a los trabajadores reformando Leyes que siempre tutelaban el bienestar y los derechos conquistados durante décadas y con grandes sacrificios de los trabajadores y de sus organizaciones. A todos nos queda claro que la tendencia de ese esquema fallido llamado neoliberalismo es el causante del crecimiento de la miseria de los pueblos, es el causante de la pérdida de los derechos establecidos en nuestra Constitución original. Nos queda claro que la voracidad de los neoliberales ha llevado al País a la bancarrota y al pueblo de México cargando con una deuda de más de 11 billones de pesos. Nos asustábamos cuando hace 20 años se hablaba de una deuda de más de 260 millones de pesos. Nos queda claro que el saqueo de nuestros recursos naturales como son nuestros bosques, mares, los minerales, el petróleo, el agua, han servido para el enriquecimiento sin límites de unas cuantas familias con la complicidad de autoridades gubernamentales"... , dijo además que "Entre los trabajadores se padecen problemas de pobreza, se padece un asfixiante endeudamiento y la impotencia de no poder brindar mayor bienestar a sus familias. Es la soberbia, el autoritarismo y la falta de conciencia y de valores de los gobernantes que han dejado de cumplir con sus obligaciones y promesas de campaña, lo que ha orillado a que el trabajador luche por sobrevivir con el raquíctico salario que no alcanza ni para lo elemental

como es una sana alimentación, vestido, calzado, educación de los hijos y hasta la atención de la salud, a pesar de que de antemano se paga con los impuestos y con el descuento del salario. La perversidad de los gobiernos ha aplicado estrategias de divisionismo de la sociedad y de los trabajadores, han satanizado y penalizado la lucha social y sindical, han hecho lo que han querido para debilitar la fuerza de la razón y de la verdad, en esta etapa de la vida nacional y mundial de confinamiento ante la amenaza de un contagio maligno, somos los estratos sociales más bajos de los más afectados y los dueños del poder y del dinero como siempre los más favorecidos y les cayó como anillo al dedo. Por eso trabajadores a los neoliberales aunque les duela la existencia de los sindicatos, en el SUTSEM seguiremos pugnando por la unidad y la lealtad en la lucha de la justicia social, en este reto que estamos enfrentado que nos obliga al aislamiento debemos conservar el optimismo porque las acciones que lleva a cabo el SUTSEM de ser sensibles y solidarios con las familias más vulnerables y los valores que se han inculcado no pueden redituarnos malos resultados, sino satisfacciones y la seguridad de un mejor futuro". Para cerrar su mensaje profundo y alentador, nuestra lideresa expresó: "De esta etapa crítica el SUTSEM también tendrá que salir victorioso, porque los cambios profundos que nos esperan coinciden con nuestras aspiraciones de un futuro mejor, y esos cambios tienen que ver con mejores gobiernos, mejores trabajadores y mejores ciudadanos,

hoy día del trabajo estamos honrando a quienes sacrificaron sus vidas en aras de una mayor justicia para todos, en esta contingencia compañeras y compañeros cuidémonos y seamos disciplinados con las recomendaciones de las autoridades de la salud."... Bastante contenido en todas y cada una de las palabras de nuestra líder vanguardista e incansable que en cada vocablo nos alienta y nos transporta a un espacio de reflexión y de lucha. Continuando con la relatoría de ese día 1 de mayo del 2020, yo creo que nadie se imaginó que pasaríamos un día del trabajo todos encerrados en casa. Claro que extrañamos levantarnos temprano para ponernos la camisa y la cachucha e irnos a la marcha, extrañamos el micrófono en la mano y la entonación del Himno del SUTSEM, extrañamos el sol ardiente y el pavimento caliente que enciende los pies y refuerza la garganta desgastada de tanto gritar. Extrañamos a todos los compañeros que alzan sus cartulinas y pancartas para que leamos sus consignas. Extrañamos a las organizaciones hermanas de sindicatos que han marchado junto con nosotros, pero lo que más extrañamos fue salir a las calles, después de tanto encierro forzoso. Aunque no hubo marcha mi reconocimiento para todos los jubilados y pensionados del SUTSEM que han sido pilares para conseguir junto con nuestra dirigente todas las conquistas que aun gozamos. QUE VIVAN LOS JUBILADOS, QUE VIVA EL SUTSEM, QUE VIVA AGUEDA GALICIA JIMENEZ, QUE VIVA LA CLASE TRABAJADORA. QUE VIVAN LOS SINDICATOS DEMOCRATICOS Y COMBATIVOS.

### 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



Éste pasado 1 de mayo se vio en las redes sociales el reclamo exigente y hasta indignado de trabajadores del gobierno y de algunos ayuntamientos diciéndole al Gobernador que le agradecen el reconocimiento que emitio en su mensaje a los trabajadores y al SUTSEM pero que más le agradecerían que les pagara y que cumpliera su palabra de charro de que al llegar a la gubernatura se le acabarían los problemas al SUTSEM, pero en cuanto llegó, con el apoyo decidido y entusiasta de los SUTSEMistas, enseñó el cobre y se puso a pactar ¡con los que apoyaron a otros candidatos! ¡Qué raros son los pactos entre políticos inescrupulosos! Toñito pactó con el magisterio que apoyó al PRI. También pactó con Roberto y en ese pacto Roberto le impuso todo el endeudamiento que estaba dejando y también le enjaretó a todos los cómplices del cártel de la gente y ahora son los mandones, los que gozan de los mejores puestos en el gobierno. Por eso los SUTSEMistas se sienten traicionados sobre todo

los que se partieron el alma en la campaña tocando puertas en su tiempo libre, bajo los intensos rayos del sol y trabajando hasta el cansancio. Recuerdo que los SUTSEMistas no se decidían por ningún candidato porque decían que era tan malo el pinto como el colorado y que a ninguno le veían zancas de vaquero hasta que en el comité del SUTSEM consideraron que tenían que votar por alguno y que cuando menos Toño era más preparado que el troglodita de Roberto y que siendo empresario tenía que saber administrar mejor las finanzas públicas y que con la experiencia de su padre tenía que hacer un buen gobierno. En resumen, era el menos peor. Y, oh, decepción, se entregó en brazos de los mafiosos, quienes lo están llevando a los niveles más bajos de credibilidad. Se comenta que el Secretario de Finanzas al inicio de la actual administración declaró que el gobierno recibió un faltante de 2,700 millones de pesos aparte de la deuda heredada que todos los Nayaritas estamos pagando sobre todos los trabajadores

que por cierto, dicen los trabajadores que si Toño está pagando las deudas que dejó Roberto, que les pague lo que les quedó a deber ellos. En el reclamo que le hicieron al gobernador el 1 de mayo fueron principalmente la recategorizaciones porque Toño ha sido muy injusto con los SUTSEMistas que con su desempeño se han ganado el nivel profesional que fue uno de los beneficios que les dio don Toño. Otro de los reclamos fuertes es el pago de los aumentos y de todas las prestaciones. La Comisión de Salarios Mínimos cada año ha autorizado miserables porcentajes y condicionado para que no se aplique a los salarios contractuales. No toman en cuenta que las prestaciones de los trabajadores no han aumentado desde el 2013 o sea, hace más de siete años y durante ese tiempo por los malditos gasolinazos ha aumentado todo: productos, servicios, impuestos y hasta la Coca-Cola, y ni así ha sido posible que pague como es su obligación. En un video que circula en las redes sociales la canciller Angela Merkel dijo que "Uno de los problemas de América Latina es que los ricos no quieren pagar nada" o sea, que son drogueros. ¿Conocerá a Toño? Porque de veras que no sabe pagar pero sí sabe mentir porque emite un mensaje

de reconocimiento a los trabajadores mientras pisotea sus derechos. Las prestaciones de los trabajadores están presupuestadas y ese dinero lo destinan a otros fines, por lo tanto están incurriendo en desvío de recursos y eso es un delito. Pero no conforme con afectar a los trabajadores estatales también instruyó a los presidentes municipales para que no firmen nuevos convenios, no jubilen, no paguen los aumentos, no cubran las vacantes del SUTSEM y todos los atropellos que el gobierno ha cometido. Por eso los trabajadores no se tragarón el reconocimiento que les mandó, pero todavía es tiempo de que Toño se reivindique con la gente que creyó y depositó su confianza en él. Recordemos que don Toño, al inicio de su gobierno también atacó al SUTSEM con ganas de hacerlo añicos por los malos consejos de los que creyeron que eran dueños del Estado y eternos en el puesto. Y fue hasta cuando don Toño empezó a tomar decisiones por sí solo, cuando fue tomando en serio al SUTSEM Y a concederles algunos beneficios adicionales que ahora su hijo no ha sabido respetar. Con su mal gobierno Toño está llevando a la lona al partido de sus padres y que fue el que lo postuló.





# EL MENSAJE DE AGUEDA CON MOTIVO DEL DÍA DEL TRABAJO

Puede afirmarse que el SUTSEM fue la única organización sindical en Nayarit para la que no pasó desapercibido el Día del Trabajo, este 1 de mayo, en lo que fue un paréntesis dentro del problema en que nos tiene inmersos la pandemia del coronavirus, misma que, al parecer, habrá de registrar su punto culminante en México cuando aparezca esta edición de Gremio.

Esto sería entre el 6 y el 10 de mayo actual, para enseguida ir descendiendo en casos hasta conseguir- ojalá que pronto- la extinción del mal y el regreso paulatino a la vida normal que tanto extrañamos. Que se entienda que culminar no significa necesariamente terminar, sino cuando se alcanza lo máximo de una situación para que enseguida vuelvan las aguas a su cauce. El punto culminante de una jugada de fútbol es la anotación del gol.

Pero volviendo a lo del SUTSEM, durante lo que hubiera sido en otro tiempo, sin el actual problema de salud, la celebración o conmemoración de una fecha de enorme importancia para el mundo laboral, el Día del Trabajo, lo aprovechó la dirigente sindical Agueda Galicia Jiménez para enviar un mensaje a su ejército de trabajadores al servicio de los gobiernos de Nayarit en sus distintos niveles, a través de los medios electrónicos, claro que sin la presencia física de sus representados que en su mayoría permanecen sujetos al encierro domiciliario obligado por la pandemia.

Se refirió Agueda a la incertidumbre que sigue agobiando a la clase trabajadora del país con la incontenible caída del poder adquisitivo del salario y a la nefasta acción de los gobiernos neoliberales que no cesan de golpear al pueblo, así como también puso énfasis en las que considera infortunadas reformas a leyes laborales en perjuicio de los trabajadores que ven afectados sus derechos conquistados por

décadas y a través de grandes sacrificios y por medio de sus organizaciones sindicales.

“A todos nos queda claro- añadió Galicia Jiménez- que la tendencia de ese esquema fallido, llamado neoliberalismo, es el causante del crecimiento de la miseria de los pueblos; es el causante de la pérdida de los derechos establecidos en nuestra Constitución original”, por lo que también- dijo- “nos queda claro que la voracidad de los neoliberales ha llevado al país a la bancarrota”.

Hizo mención al saqueo despiadado de todos nuestros recursos naturales, como son los bosques, los mares, los minerales, el petróleo, el agua, mismos que han servido para el enriquecimiento de unas cuantas familias, bajo el amparo de autoridades gubernamentales.

Los trabajadores, entre tanto- enfatizó Agueda-, padecen problemas de pobreza, de un asfixiante endeudamiento y la impotencia de no poder brindar un mayor bienestar a sus familias.

Luego expresó la dirigente del SUTSEM que todo esto es provocado por la soberbia, el autoritarismo y la falta de conciencia y de valores de los gobernantes “que han dejado de cumplir con sus obligaciones y con sus promesas de campaña”, lo que ha dado lugar- aseguró- a que los trabajadores luchen por sobrevivir con un raquítico salario que no alcanza ni para obtener una sana alimentación y tampoco para cubrir sus necesidades más apremiantes y las de sus familias.

También fustigó duramente a quienes han satanizado y penalizado la lucha social y sindical, y se refirió más adelante a lo que es la presente etapa de la vida nacional y mundial, “de confinamiento ante la amenaza de un contagio maligno, donde somos (los trabajadores) los estratos sociales más afectados, mientras que los dueños del poder y del dinero – sostuvo Agueda Galicia- resultan ser, como siempre, los más favorecidos, al grado de que han reconocido que esta pandemia les ha caído como anillo al dedo”.

“Por eso, trabajadores, a los neoliberales aunque les duela la existencia de los sindicatos, en el SUTSEM seguiremos pugnando por la unidad y la lealtad en la lucha por la justicia social”, y agregó la dirigente sindical que “en este reto que estamos enfrentando, que nos obliga al aislamiento, debemos conservar el optimismo, porque las acciones que lleva a cabo el SUTSEM, solidarias con las familias más vulnerables y los valores que se han inculcado, no pueden redituarnos malos resultados sino satisfacciones y la seguridad de un mejor futuro.

Recomendó a sus representados sindicales que en esta contingencia sanitaria apoyen en todo momento las indicaciones de las autoridades de la salud para que pronto pueda resolverse tan grave problema, y en cuanto al Día del Trabajo, reconoció de manera firme el sacrificio de quienes han dado su vida por el bienestar de la clase trabajadora.





# REFLEXIONES PARA SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Por: Liliana Hernández.

## VIVE LA PLENITUD DEL TIEMPO! (Basado en el Curso de Meditación de Deepak Chopra)

Hola amigas y amigos; reciban un fuerte abrazo de corazón a corazón, especialmente cada trabajadora y trabajador del SUTSEM y también para los lectores en general del **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"** y sobretodo en éstos tiempos de estar más en casa, por la contingencia sanitaria. En la reflexión anterior vimos el tema: **"Deja que la vida fluya, soltando tus creencias"** y aprendimos que es importante dejar que "tu vida fluya soltando tus creencias, sin resistencia ni esfuerzo", y también que el dejarse llevar no es algo que tengamos que entender ni practicar para que nos salga bien, sino estar en un ESTADO CONSCIENTE; "Hacer consciente lo inconsciente" es decir, como la consecuencia natural de fluir en el presente.

Continuamos con la meditación de hoy **"VIVE LA PLENITUD DEL TIEMPO"**, aprenderemos que nuestra NATURALEZA ESENCIAL es la plenitud, ya que la vida es completa y plena, desde ya, en este momento. Sin embargo, la mente conceptualiza a un ser aparte en nuestro interior y un mundo exterior y, por lo tanto, divide esta plenitud en la dualidad. Cuando la conciencia se olvida de su verdadera naturaleza como totalidad, se fragmenta y se siente separada, perdida y débil.

- **"Cuando llevamos la conciencia de vuelta al momento presente, PODEMOS RESTAURAR LA UNIDAD, porque el núcleo de toda experiencia es la totalidad". (Deepak Chopra)**

LA PLENITUD, es de vital importancia tratando de encontrarle sentido a cada momento, en la actualidad la mayo-

ría de la gente ve el valor de lo pleno, lo integral, en cosas como las dietas de alimentos integrales y la medicina holística, sin embargo en nuestra experiencia cotidiana, sucede que debemos medir nuestra vida en pedacitos. El aquí y el ahora, se pierde cuando se interrumpe el flujo, es decir; piensa en que sucede cuando estas totalmente absorto en un proyecto de trabajo, y cuando de repente recuerdas que tienes una reunión, ¿Qué podemos hacer con éstas interrupciones? Es un tema importante, porque algunos días se sienten, como si tuvieras una interrupción tras otra, cuando el flujo se pierde, la totalidad se pierde. Ésta visión de la vida en fragmentos y pedacitos es el estado de separación o dualidad. Las tradiciones de sabiduría del mundo, advierten que todo el mundo sufre porque están en un estado de separación, fundamentalmente existe un yo interior y el mundo exterior, perdemos la plenitud del minuto, cuando el mundo de allá afuera se separó del ser. En la dualidad también hay aislamiento psicológico, soledad e inseguridad, pero si nos fijamos en los procesos de la naturaleza, que quedan ininterrumpidos, veremos que todo está diseñado para la totalidad o la completud.



Por ejemplo imagina como crece un árbol, todo en el interior está organizado para un propósito mantener el árbol vivo y creciendo, si separamos un proceso como la fotosíntesis al interior del follaje de un árbol, se rompe la totalidad que es la verdadera realidad. Del mismo modo, cada momento que has estado vivo, ha tenido como objetivo mantener a cada célula de tu cuerpo concentrada en el único propósito de que permanezcas vivo y creciendo, la mente debe unirse a éste proyecto porque todo queremos prosperar, cuando vemos nuestro ser como un ego separado, "Debemos recuperar la integridad de manera consciente", a través de una travesía personal.

Por fortuna la integridad nunca se pierde realmente, de lo contrario el organismo no habría sobrevivido ningún día, solo nos aferramos a la dualidad mentalmente y convertimos la vida en un juego de opuestos, mi ser y no ser, bueno y malo, deseable e indeseable, etc. por ejemplo el reloj dice que las 12 y 1 son independientes de las 12 y 2, y sin embargo sólo se trata de una configuración mental que encontramos útil. Una vez que comprendes que el momento actual es parte de un flujo continuo, vuelve la totalidad, te ves como uno sólo, el que experimenta, el que conoce, que no está separado ni dividido, todo lo que va y viene es temporal, el paisaje cambia continuamente, pero no el espectador.

Por fortuna la integridad nunca se pierde realmente, de lo contrario el organismo no habría sobrevivido ningún día, solo nos aferramos a la dualidad mentalmente y convertimos la vida en un juego de opuestos, mi ser y no ser, bueno y malo, deseable e indeseable, etc. por ejemplo el reloj dice que las 12 y 1 son independientes de las 12 y 2, y sin embargo sólo se trata de una configuración mental que encontramos útil. Una vez que comprendes que el momento actual es parte de un flujo continuo, vuelve la totalidad, te ves como uno sólo, el que experimenta, el que conoce, que no está separado ni dividido, todo lo que va y viene es temporal, el paisaje cambia continuamente, pero no el espectador.

- **"Es casi como un truco de magia que convierte un solo instante en eternidad, a partir de éste lugar, tu manera de ver el tiempo, cam-**

**bia radicalmente, y ves tus acciones y elecciones desde una perspectiva de flujo continuo". (Deepak Chopra)**

Así que prepárate para tu meditación; (10 a 15 min.) ponte cómoda, cómodo y cierra los ojos, comienza a ser consciente de tu respiración, respira lenta y profundamente, permite relajarte cada vez más, repitiendo el pensamiento central de hoy: **"MI CONSCIENCIA ES LA TOTALIDAD DE LA VIDA"**, junto con el mantra: **"AHAM BRAHMASMI"** y revela que nuestra conciencia del momento presente siempre está relacionada con la unidad en el universo. Cada vez que te sientas distraído por otros pensamientos o por el ruido del entorno, simplemente regresa tu atención a tu respiración, repitiendo en silencio el pensamiento central, hasta que suene tu alarma, completando así el tiempo de la meditación. (Más información en la página: [www.deepachoprameditacion.es](http://www.deepachoprameditacion.es))

**PREGUNTAS PARA COMPLETAR LA REFLEXIÓN:** La UNIDAD se pierde cuando dividimos la vida entre el "yo" y lo que "no soy yo". El primer paso hacia la recuperación del sentirse completo es examinar aquellos momentos en los que te sientes así y aumentarlos. ¿Cuándo te has sentido más completo, conectado y parte de algo más grande que tu persona? Tal vez fue la meditación, o disfrutando un hermoso paisaje natural, o creando obras de arte inspiradas o teniendo una conversación significativa con un ser querido, etc. ¿Cómo puedes hacer que haya más de estos momentos en tu vida? Responde para ti mismo.

Para despedirme te comparto como siempre la siguiente frase: "Lo que te propongas para tu bienestar, basta con una pequeña dosis de buena voluntad, toma acción y con mucha perseverancia, con mucha paciencia, con actitud positiva, con meditación y con mucha 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](mailto:lilyher_23@hotmail.com) también a mi Whatsap: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y Bendiciones Siempre!



# CAMINITO DE LUCHA

Por Gaby Alvarado

## El enemigo, ¿estará escondido en tu alacena?

Es el glutamato monosódico, GMS, en inglés monosodium glutamate, proteína texturizada o concentrado de proteína de soya, son sus diferentes nombres. Fue descubierto por el doctor Kikunai Ikeda en 1908 y es llamado el quinto sabor E621 porque mejora y potencia el sabor de todos los productos industrializados, al mismo tiempo anestesia las papilas gustativas y provoca excitocina alterando el sistema nervioso; es decir, genera serotonina, una sustancia que nos produce felicidad, de ahí que es altamente neurotóxico y adictivo provocando entre 200 o 300 por ciento más producción de insulina así como otros efectos secundarios como insomnio y cortisol; puede comprenderse entonces que su consumo ha conducido a una pandemia de obesidad infantil en la que México ocupa el primer lugar; además de otras enfermedades coronarias, envejecimiento prematuro, problemas renales, cardiovasculares, hipertensión, Alzheimer, diabetes tipo 2, muchos tipos de cáncer, glaucoma, autismo, TDAH, daños cerebrales. Y la lista continúa... ¿Te acuerdas del anuncio? ¡A que no puedes comer solo una! ¡Cuánta razón, pues el consumo de todos los productos que encuentras en el supermercado procesados, enlatados y empaquetados generan ese tipo de adicción, cuando los pruebas ya no los puedes dejar de comer, te estimula a consumir más y más ya que contienen glutamato monosódico! Y si lo dudas, lee las etiquetas, lo verás en los cubitos saborizantes, cereales de caja, panes, galletas, latas, salsas de todo tipo, etc. Revisa tu alacena ¿será que el enemigo está oculto en ella? Pero, si esta sustancia hace tanto daño, y que además está perfectamente documentados sus efectos secundarios ¿por qué se sigue autorizando? ¿hay regulaciones sanitarias para su consumo? ¿quiénes se benefician? No son preguntas difíciles de contestar: Las compañías publicitarias, las multinacionales, las farmacéuticas y la industria alimentaria son las principales beneficiarias, de ahí que

son compañías multimillonarias que se han enriquecido inescrupulosamente echando mano de campañas publicitarias altamente agresivas e impactantes para la psique de las personas que terminan cayendo en sus redes de adicción, vayan a la tienda de la esquina, o a los centros comerciales por sus panes, refrescos y sopas instantáneas casi en automático, no es sencillo zafarse del consumismo porque además del glutamato monosódico hay estudios que indican



que el azúcar refinada es tan adictiva como la heroína. Por eso, es importante que demos una mirada a los huertos familiares, al consumo de productos orgánicos y locales, lo que produce nuestra gente, para encontrar solución a través de una buena alternativa de nutrición y desintoxicación como lo es comenzando por consumir jugos naturales. Lo quiero señalar

de esta manera porque es increíble que las personas no son del todo ignorantes, saben de lo nocivo de estos productos; sin embargo, lo siguen consumiendo porque están adictos. Increíble también es el hecho de que hay temor por el coronavirus, pero no mucho más que la grave pandemia de obesidad que ya sufre nuestra infancia desde la década de los 80s, tiempo en el que los gobiernos no han hecho nada para sancionar a esas compañías que utilizan esas sustancias que se enriquecen adicionando sus productos con veneno puro. Pero entonces, ¿De quién es la responsabilidad? ¿Cómo empezar? La verdad de las cosas es que, si no hubiese consumidores, no habría producción, al mismo tiempo que al ser productos que generan adicción, es una responsabilidad compartida entre los fabricantes, los gobiernos y los consumidores. Sin embargo, busquemos alternativas para la desintoxicación del cuerpo y estrategias para una mejor nutrición que puede estar en consumir en su lugar los milagrosos jugos vegetales, el cuerpo necesita una gran cantidad de vitaminas y minerales que sólo se puede obtener a través del consumo de alimentos vivos. No hay nada más beneficioso para el cuerpo que consumir una buena dosis de clorofila a través del jugo de pepino, hojas verdes, berros, acelgas, zanahorias, y verduras que son fácilmente asimilables para el cuerpo, sobre todo cuando está recién exprimido porque adquieren todos sus nutrientes directamente del sol en tanto que son plantas que poseen biofotones, ¿Qué significa esto? Es energía del sol, una especie de luminiscencia, es decir, luz dentro del agua natural que está estructurada y llena de vida; como está vivo, está lleno también de electrones y antioxidantes. En resumen, las propiedades de los jugos verdes son terapéuticos y curativos si se consume dos veces al día. Un biofísico, Fritz- Albert Popp en Alemania desde el año de 1970 descubrió que las células cancerosas emiten poca luz, por ello, una persona con cáncer emite poca luz y las personas saludables, emiten una gran cantidad de luz. Por ello, los alimentos crudos, en jugo, están vivos y emiten luz

lo que no ocurre con la comida chatarra, procesada con aditivos como el glutamato monosódico, por lo que es un producto muerto que causa enfermedades a la población. Hay también otros productos como los tubérculos, es un tallo subterráneo en donde se acumulan los nutrientes que posee la tierra como la papa, zanahoria, betabel, aunque todos estos alimentos son naturales, poseen una gran cantidad de almidones lo que significa que son una especie o forma de azúcares por lo que es importante consumirlo moderadamente. Y, los cereales, que se han cultivado durante siglos en todas las culturas del planeta y han sido la base de la alimentación es la semilla de las gramíneas entre ellas está el arroz, cebada, mijo, trigo, avena son una fuente importante de vitaminas, B1, B2, B12, vitamina E, así como aminoácidos esenciales, proteínas, fibra y minerales. Sin embargo, todos esos nutrientes son desechados en el momento en que se les procesa, se les pule o se les refina de tal manera que todos los "cereales" que están procesados de venta en los supermercados de las distintas marcas conocidas además de costosos y adicionados con glutamato monosódico, son un verdadero veneno para el cuerpo porque poseen una gran cantidad de aditivos, conservadores y saborizantes. Por tanto, cuando se habla de consumir cereales es referirse al consumo de los granos integrales, por ejemplo, la avena simple cocinada con canela y fruta picada; arroz salvaje o integral; con todo, cualquier tipo de cereal debe ser consumirlo mesuradamente. No se ocupa demasiada ciencia, pero existen demasiadas investigaciones, además del uso del sentido común para saber que una sana alimentación es la mejor arma para fortalecer al sistema inmunológico, el consumo de una variedad de alimentos del mercado local de hortalizas, tubérculos y frutas de la región será la mejor arma que podamos tener una buena alimentación a menor costo pues de nada sirve que estemos siguiendo las medidas de higiene y la sana distancia si no atendemos aspectos tan fundamentalmente importantes como es el tipo de nutrientes que damos a nuestros seres queridos. No es posible que en Nayarit por ejemplo, esté trabajando en plena pandemia la venta de refrescos del gobernador como producto de "primera necesidad" cuando comprobado está, que además de caros, sus componentes son altamente adictivos y dañinos para el organismo por lo que es imprescindible que la población lea un poco más, que pruebe otras posibilidades alimentarias para ser un ente pleno, feliz, con altos potenciales para comprender que sólo necesitamos agua para calmar la sed; tierra para sembrar la vida; aire para respirar; sol para calentar la hoguera de nuestro hogar y vibrar de vitalidad cada nuevo día. Yo soy Gaby Alvarado, te invito a visitar mi página de Facebook, dar like, seguir mis publicaciones y compartir. ¡Hasta la próxima!

Fuentes: canal del Dr. Alexis Lodigiani, Dr. Agustín Saldívar, Frank Suárez, revistas Natura, publicaciones y bibliografía de RIUS.



# De Luz y Sombra



## CADENA DE DELITOS

Por Isabel Guzmán

La noticia sobre la detención y posterior vinculación a proceso judicial del doctor Jesús Guerra Hernández quien hasta hace unas semanas era presidente municipal de Ruiz corrió como reguero de pólvora, los más mesurados externaron su deseo de que la supuesta violación a su propia hija sea investigada a fondo y de resultar culpable sea castigado con todo el peso de la ley, los otros, los que gustan de hacer leña del árbol caído se volcaron en calificativos y maldiciones hacia el galeno que si bien es cierto, ya está tras las rejas también lo es que le fue otorgado un plazo de dos meses a partir del día 04 del presente para desahogo de pruebas necesarias como peritajes, declaraciones, testimonios y demás que lleven a las autoridades judiciales a dictar sentencia definitiva.

La rapidísima acción del ministerio público y los cuerpos policiacos resultaron ejemplares a los ojos de la ciudadanía, el hombre fue denunciado y en cuestión de horas puesto tras las rejas del CERESO Venustiano Carranza, sin embargo, tanta eficiencia también podría resultar sospechosa y es que en este país en el que un político que parecía brillante ahora es un violador casi confeso no parece ser el mismo que el país que tuvo que ofrecer una recompensa millonaria para capturar a otro político delincuente como lo es Juan Antonio Vera Carrizal quien se mantenía prófugo luego de haber sido acusado de ordenar que bañaran con ácido a una saxofonista veracruzana con la que había sostenido una relación sentimental anteriormente y a la que el malnacido quería darle un escarmiento por el solo hecho de haberlo abandonado.

La justicia expedita que detuvo a Jesús Guerra no parece venir el mismo escritorio que la que dejó libre a la ex directora de tránsito del estado Patricia Betancourt quien pasó de ser la supuesta autora intelectual del asesinato de Alejandro Márquez quien se desempeñaba como reportero de un medio digital y que fue ultimado a balazos por dos hombres de confianza de Patricia, uno con el que se rumoraba sostenía un romance en secreto y era el motivo del chantaje por parte del reportero y otro funcionario a su cargo, bueno, pues la justicia nayarita hizo público que la ex directora Betancourt reconoció su participación en el asesinato del periodista Alejandro Márquez y el juez de Control le dio una sentencia de cuatro años de cárcel y una multa de 100 días de salario, dado que la sentencia fue menos a cinco años la femme fatale salió del reclusorio tras pagar una ridícula fianza. Así es, la justicia mexicana, la justicia nayarita es tan imparcial

que decidió no sólo ponerle nombre y apellido al violador de Ruiz sin tener las pruebas suficientes sino que además, también le puso nombre, apellido y rostro a la víctima del abuso,

su menor hija que el lunes pasado no se presentó a ratificar la denuncia ni a rendir declaración pero sin embargo el hombre que la lastimó (de resultar cierto) estará en prisión preventiva por los dos meses siguientes y veremos pues al final qué decide el o la juez asignada al caso, si Jesús Guerra Hernández es declarado culpable puede recibir una pena hasta de 30 años, caso contrario, si sólo resulta que fue un "mal entendido familiar" entonces, tendrá que ser liberado.

Pero reflexiono sobre el primer supuesto, el de la culpabilidad y que se le compruebe la aberrante acción de haber abusado de su propia hija, me parece no sólo preocupante por el hecho de saber que la violencia contra las mujeres y las niñas y la criminalidad no se detienen ni siquiera en los círculos donde se supone impera la legalidad, que deberían ser ejemplares para la sociedad, en hombres y mujeres que están obligados a protegernos, a defendernos y a cuidar de sus niños, de sus mujeres, de sus ciudadanos, de sus periodistas, de todos quienes fuimos a las urnas y depositamos un voto de confianza en esas autoridades que hoy por hoy nos demuestran que son humanos como todos, pero que son humanos más despreciables y peligrosos que la mayoría de nosotros.

A la niña violentada de Ruiz la victimizó su padre, la victimizó el "sistema de justicia" que filtró la noticia con la intención de que se convirtiera en una bola de nieve imparable y en verdad, sospecho de una razón mucho más grande y perversa que

dar a conocer la noticia, a esa niña la victimizaron las redes sociales cuando pusieron su cara para que todos supieran que fue a ella a quien violó su papá el alcalde, a la niña violentada la victimizamos todos quienes compartieron su fotografía y el encabezado en el que se mencionaba el delito cometido por su padre, a la niña violentada la victimizó la prensa, esa prensa que hace apenas unos días se rasgaba las vestiduras exigiendo justicia por su compañero asesinado por orden de una alta funcionaria es la misma que se ensañó no nada más con el presidente municipal pederasta sino que se dio el gusto de exhibir a la menor y cuya exposición de rostro y parentesco con el hombre que la lastimó es un delito, de hecho, en ambos casos es un delito, con ella por ser menor de edad y no se debe usar su fotografía y con el hombre porque aún existe eso que se llama "presunción de inocencia".

Estamos ante un sistema de justicia que se distorsiona de tal modo que permite que se cometa una cadena de delitos aborrecible y peligrosa, no es que yo defienda a Jesús Guerra ni a ningún maldito violador, lo que me encabrona y mucho es que al amparo de esa justicia que nos venden como buena, los que reciben órdenes liberan a una homicida por unos cuantos pesos y los medios oficialeros ni ruido hicieron, detienen a un alcalde al que todavía no se le comprueba el delito pero muestran su rostro, lo meten en prisión preventiva, sueltan la bomba que la niña abusada es su propia hija e incluso, se da a conocer el rostro de la menor y nadie dice nada, la cadena de delitos va en aumento pero está bien porque ahora la misión principal es que se sepa que el alcalde panista irá a prisión y que su amigo el gobernador no lo defenderá, es exactamente el mismo cuento de cuando Patricia Betancourt cayó en prisión y Toñito declaró que el que la hace la paga...sí la paga, pero nada más tantito.



### DECLARACIÓN ANUAL 2019

- ❖ SUELDOS Y SALARIOS
- ❖ ACTIVOS
- ❖ PENSIONADOS
- ❖ JUBILADOS

- TU INGRESO ANUAL FUE MAYOR A \$400,000.
- TUVISTE DOS PATRONES DE MANERA SIMULTÁNEA.
- SI TU INGRESOS ES MENOR A \$400,000. Y QUIERES DEDUCIR TUS GASTOS PERSONALES

#### \*BENEFICIOS\*

- ✓ CUMPLES OBLIGACIONES ANTE EL SAT.
- ✓ SI TE RESULTA A FAVOR TE DEVUELVE..... EL SAT EN ¡¡¡5 DÍAS!!!

¡TE INVITAMOS A CUMPLIR!



### PUEDES LLAMAR O ENVIAR POR CORREO LA SIGUIENTE INFORMACIÓN PARA TU DECLARACIÓN ANUAL 2019:

- ❖ RFC DEL CONTRIBUYENTE.
- ❖ CONTRASEÑA (SON 8 DÍGITOS QUE TE ENTREGA EL SAT).
- ❖ CONSTANCIA ANUAL 2019 DE PERCEPCIÓN POR SUELDOS (ya no es obligatorio solicitar se descarga del SAT).
- ❖ TUS FACTURAS ELECTRÓNICAS DE GASTOS PERSONALES (HONORARIOS MÉDICOS, DENTALES, HOSPITALARIOS, COLEGIATURAS, ETC.), se descargan del SAT.
- ❖ ASESORÍA FISCAL DE LOS TEMAS MENCIONADOS.

#### CONSIDERANDO QUE POR DECRETO SE AMPLIÓ EL PLAZO DE PRESENTACIÓN DE LA DECLARACIÓN AL MES DE JUNIO SE:

- ✓ ATENDERÁ DEL MES DE ABRIL A JUNIO DE 2020.
- ✓ OBJETIVO: FORMULAR LA DECLARACIÓN ANUAL.
- ✓ COSTO: \$400.00 (COSTO SOLO SINDICALIZADOS).
- ✓ ELABORADOR: C.P. OSCAR LOZANO ALCANTAR
- ✓ CEL: 311-117-58-91
- ✓ CORREO: [oscarlozano5@hotmail.com](mailto:oscarlozano5@hotmail.com)
- ❖ DOMICILIO: (solo por conocimiento, se atenderá por celular o correo por el COVID-19) CAMINO VIEJO A JAUJA No. 61 COL. ACAYAPAN, PASANDO LA ALBERCA Y LAVADEROS ACAYAPAN, TEPIC NAYARIT.

INVITACIÓN A LOS SINDICALIZADOS DEL SUTSEM





## “Historias del Coronavirus”

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

Desde muy temprano se veía la movilización en la calle Tapioca de la populosa colonia Tres de Julio. Era notorio que se preparaba algo importante pues toda la familia estaba de pie y en acción, cosa que no era propiamente la costumbre de ellos. La camioneta *pick up* de color azul y de modelo no muy reciente había echado varios viajes a esa hora de la mañana. Su propietario, don Rufino Pedroza, acusaba el cansancio de su tempranero ajetreo.



Mesas, sillas, manteles, servilletas desechables, botanas y dos hieleras grandes con anuncio de una marca de cerveza que tiene nombre de océano, unas tinas de fierro de las que se usan para la birria en los ranchos y unas misteriosas cajas de cartón que abrazaba con mucho cuidado, con una ternura comparable a la que sentía por sus nietos. Parecía que algo frágil y muy valioso se encontraba al interior de las mencionadas cajas. ¿Qué podría ser el contenido misterioso en estos tiempos de pandemia y ley seca?

Dejemos esas dudas para más adelante. Mejor vamos a seguir los pasos a la familia Pedroza, conocida por la *raza* como *los gordos*. Ahí está *Chemo*, uno de los hijos menores de don Rufino, echando agua con la manguera para lavar el patio. Florentina, la hija de en medio, ayudando a doña Gertrudis, su laboriosa madre. En fin, casi todos los *distinguidos* miembros de la

*estimada* familia en plena faena, excepto *Juanito*, el menor de todos, que incrédulo observa el extenuante vaivén de sus parientes.

—¿Estás seguro que quieres hacer hoy la fiesta de Melissa? ¿Si sabes que está prohibido hacer eso por la pandemia, verdad? Para qué te metes y nos metes a todos en problemas, si podemos hacerla en un par de meses que pase todo esto. Sirve que pueden venir los primos de Tijuana.

—¿Quéee, estás loco acaso Juanito? Ya tenemos todo listo y aunque no vengán los primos, vendrá toda la familia de aquí y de los pueblos cercanos. ¡Se va a poner chévere!

Dicho lo anterior, se alejó de él para seguir haciendo los preparativos. El jovencito, — que era el único que se oponía a la fiesta—, se quedó con ojos de furia viendo a su padre que se alejaba canturreando una rola de los Ángeles Azules, muy entusiasmado con el *pachangón* en proceso.

Nada podía faltar, todos habían cumplido *al dedillo* sus comisiones. La cita para los invitados era a las tres de la tarde, apenas eran las doce y solo faltaba que llegara el *norteño-banda*. Dejando el festivo escenario a punto de turrón, todos fueron a acicalarse, excepto el chico opositor, que prefirió encerrarse en su cuarto. Desde ahí, un poco

más tarde, empezó a ver cómo empezó a llegar *la raza*. Los Pérez Arce, López Bonilla, Arias Pedroza y muchas familias más. Muchos *morros*, amigos de *Chemo* y de Melissa, los invitados de los invitados, sin contar los típicos colados.

En un par de horas aquello era un pandemio. La estridente música, los gritos, las porras y uno que otro cuete (de los dos tipos, de los que truenan y de los que al otro día tienen resaca) hacían del lugar una sucursal del mismísimo infierno. Esas circunstancias calificaban al sacrosanto hogar de los Pedroza para una denuncia por escándalo o vecinos ruidosos, pero si a ello le agregaban la agravante de estar escenificándolo en plena contingencia sanitaria, pues entonces ya eso lo pintaba como algo que se pasaba de la raya. Sucedió lo que tenía que pasar. Los vecinos de los Pedroza, muchas familias que se habían ajustado a las indicaciones

de las autoridades de salud, se sintieron ofendidas por el desacato y *valemadismo* de los vecinos incómodos y, cual debe de ser, denunciaron el hecho a las autoridades competentes.

Momentos más tarde, cuando la fiesta estaba en su apogeo, en el clímax del jolgorio, cuando ya estaban unos *“persas”* y otros *“hebreos”*, excepto el buen *Juanito* refugiado en su búnker, se apareció la policía municipal en el portón del guateque. Después de los protocolos de rigor, exigieron la suspensión inmediata de la celebración tumultuosa. Primero, fueron los silbidos de desaprobación de los juerguistas, que lo hacían con tanta exaltación que parecían jilgueros en primavera. Luego, se asomó *Nato el Popochas*, beodo y pendenciero amigo del *Chemo*, que era de los de *mecha corta*, de los que siempre empezaban los pleitos. Todo estaba bien y más o menos controlado hasta que salió don Rufino (tal vez le pusieron el nombre por rufián) con tamaña piedra en la mano, aventando a los policías y diciendo que él estaba en su casa y podía hacer lo que quisiera. Se sintió el líder de las pandillas de Nueva York (quien vio la película entenderá) y arengó a toda la chusma en contra de los oficiales que sorprendidos no supieron cómo responder.

La horda (vulgo *bola de pedernales*) se abalanzó sobre los atónitos guardianes del orden que tuvieron que defenderse. Aquello se convirtió en una batalla campal en la que se imponía la superioridad numérica de los hunos (los de Atila) hasta que la llegada de refuerzos sometió a los rijosos, encabezados por el jefe del clan Pedroza, que de sentirse Atila, terminó convertido en Atole. Muchos heridos, destrozos en la casa pachanguera y otras aledañas, cantidad de detenidos, desorden, inquietud, golpes, disparos. Todo ello por la irresponsabilidad y el menosprecio de la vida humana por parte de algunas personas que no tienen sensibilidad ni empatía por las causas sociales prioritarias. En resumen, la fiesta terminó antes de tiempo y pudo ser más trágico el desenlace. Todo por no respetar las reglas del juego. - HAGAMOS NUESTRA PARTE, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.

RECIBAN UN SALUDO AFECTUOSO.- LOS ESPERO LA SIGUIENTE SEMANA - COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL CORREO: elizondojm@hotmail.com .- MIEMBRO ACTIVO FRECONAY, A.C.





## DÍA DEL TRABAJO, SIN TRABAJO

El año que estamos viviendo no ha sido nada fácil para millones de personas en el mundo, independientemente de su situación económica, política o social.

Desde hace más de un siglo, un evento social que tenía lugar en diversos países del mundo el primer día del mes de mayo, por vez primera fue cancelado; simple y llanamente no hubo representación de millones de trabajadoras y trabajadores que, como cada año desde temprana hora, salían a las principales calles y avenidas de las ciudades para recordar que, al unísono, luchaban por una misma causa: la defensa sus derechos laborales.

El Día Internacional del Trabajo debe ser una fiesta reivindicativa de los derechos de los trabajadores en sentido general. Tiene sus orígenes en el homenaje a los Mártires de Chicago quienes murieron tras haber realizado huelgas y protestas iniciadas el 1 de mayo de 1886 para conseguir una jornada laboral de no más de ocho horas.

Fue en el año de 1913 cuando, a sugerencia de la Casa del Obrero Mundial, se tomó en México la fecha del 1o. de mayo, como un día de lucha obrera.

La historia nos recuerda que se aproximaba el día primero de mayo de 1913. El presidente de México, Huerta, oprimía al pueblo con tenazas candentes. Los proletarios se preparaban para conmemorar dignamente por primera vez, en México, los acontecimientos de Chicago. Los proletarios manifestantes llenaban muchas calles. Con energía de torrentera clamaban por sus derechos:



¡Queremos el descanso dominical!, ¡Exigimos la jornada diaria de ocho horas!... y este año, las cosas cambiaron drásticamente.

Y no nada más por el hecho de que el desfile del Primero de Mayo se haya tenido que cancelar, sino porque debido a la pandemia del Covid-19 o Coronavirus, se han perdido millones de fuentes de empleo, que a su vez, dejan sin sustento a millones de horas por todo el mundo.

De acuerdo con información de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la pandemia del COVID-19 en el mercado laboral revela su efecto devastador en los trabajadores de la economía informal y en cientos de millones de empresas en todo el mundo.

1,600 millones de trabajadores de la economía informal, casi la mitad de la población activa mundial, corren peligro de ver desaparecer sus fuentes de sustento.

La caída de las horas de trabajo en este segundo trimestre de 2020 podría superar con creces a la estimada anteriormente. En comparación con los niveles anteriores a la crisis (cuarto trimestre de 2019), ahora se prevé un deterioro del 10,5 por ciento, el equivalente a 305 millones de empleos a tiempo completo (semana laboral de 48 horas). Según la previsión anterior, el descenso sería del 6,7 por ciento, el equivalente a 195 millones de empleados a tiempo completo. Ello se debe a la prolongación y la ampliación de las medidas de confinamiento implementadas por los gobiernos de todo el mundo.

Las estimaciones indican una pérdida de horas de trabajo equivalente al 12,4 por ciento en el segundo trimestre en las Américas y al 11,8 por ciento en Europa y Asia Central. Las estimaciones para el resto de los grupos regionales son bastante cercanas, y todas superan el 9,5 por ciento.

## ECONOMÍA INFORMAL, LA MÁS GOLPEADA

El grupo considerado como más vulnerable del mercado laboral, la economía informal, se ve amenazada: casi 1,600 de 2 mil millones de trabajadores en el mundo.



A nivel mundial, el primer mes de la crisis se habría cobrado un 60 por ciento de los ingresos de los trabajadores informales. Esto equivale a una caída del 81% en África y las Américas, del 21,6% en Asia y el Pacífico, y del 70% en Europa y Asia Central.

Si no cuentan con una fuente de ingresos alternativa, estos trabajadores y sus familias, simple y llanamente no tendrán medios de supervivencia.

La proporción de trabajadores que vive en países sujetos a la obligación o la recomendación de paralizar las actividades ha pasado de 81 a 68 por ciento; esto, debido a los cambios en China, donde se realizó un intento por normalizar las actividades luego de analizar su situación frente al COVID-19. En los demás países, las medidas de paralización han aumentado.

En todo el mundo, más de 436 millones de empresas afrontan el grave riesgo de interrupción de la actividad. Estas empresas pertenecen a los sectores de la economía más afectados, incluidas unas 232 millones pertenecientes al comercio mayorista y minorista, 111 millones a las manufacturas, 51 millones a los servicios de alojamiento y servicio de comida, y 42 millones al sector inmobiliario y otras actividades comerciales.

Es por ello que la OIT insta a adoptar medidas urgentes, específicas y flexibles para ayudar a los trabajadores y las empresas, en particular, a las empresas más pequeñas, los trabajadores y trabajadoras de la economía informal y demás personas en situación de vulnerabilidad.

Para los trabajadores, la ausencia de ingresos equivale a ausencia de alimentos, de seguridad y de futuro.

Las medidas de reactivación de la economía deben basarse en un alto nivel de creación de empleo, y deben ser respaldadas por políticas e instituciones laborales más fuertes, y por sistemas de protección social más amplios y dotados de más recursos. Para que la recuperación sea efectiva y sostenible, también será decisiva la coordinación internacional de paquetes de medidas de estímulo y medidas de alivio de la deuda.

Esas medidas deben ser analizadas por los gobiernos de cada país, pero sin duda alguna, tendrán que hacerse de manera clara y directa, sin burocratismo, pero sobre todo, sin simulaciones. Que los apoyos lleguen verdaderamente a donde deben de estar: con las y los millones de trabajadores de México y el mundo entero.

Millones de empresas en el mundo están al borde del colapso. Carecen de ahorros y de acceso al crédito. Estos son los verdaderos rostros del mundo del trabajo. Si no se les ayuda ahora, sencillamente desaparecerán. Y de ser así, quienes más sufrirán las consecuencias serán las familias que dependen de uno o dos jefes: los padres, madres o ambos.

**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](mailto:enriquelibre@gmail.com)



# AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, Después de saludarlos, transcribo para ustedes, un diálogo entre Maestro y Discípulo sobre el coronavirus, que circula en las redes sociales.

**DISCÍPULO:** Maestro, me cuesta tanto comprender, que el Padre nos haya mandado un virus tan agresivo. ¿Cuál es el propósito?

**MAESTRO.** El Padre no lo manda, lo permite, que es diferente. La pandemia la generó el hombre a través de la violación constante de las leyes universales.

**DISCÍPULO:** Pero algo tan malo, va a generar mucha destrucción

**MAESTRO.** El coronavirus no es malo, tampoco es bueno, es necesario, que es diferente. No existe nada malo para el universo. Si el coronavirus está presente, es porque está permitido por la Divinidad, o no podría existir. La idea del bien y del mal, se genera en tu mente, que juzga desde su archivo de ignorancia, un suceso que en sí es neutro.

**DISCÍPULO:** Pero, son tantas las personas que se están contagiando en el mundo, o se van a quedar sin tener qué comer. Tantos niños, ancianos, hombres y mujeres. Es muy injusto.

**MAESTRO.** Lo injusto no existe dentro del amor universal. Eso existe solo en tu mente, que no comprende el propósito que hay en lo profundo. Lo que sí existe es lo justo, lo preciso, lo exacto. Existe un proceso evolutivo necesario, que consiste en una toma constante de información. Un ir aprendiendo a través de enfrentar las dificultades que la vida nos presenta, para que en medio del caos y del sufrimiento que se genera, descubramos el principio de amor que se encuentra en la vida misma. Este principio de amor, es lo que nos irá liberando de las limitaciones humanas, y nos hará correspondientes con experiencias de mucha más satisfacción y armonía.

Tienes que comprender que a nadie le sucede una experiencia, que no le corresponda, y si le corresponde, la vivirá, aun cuando luche o se resista. El coronavirus no es malo, es muy bueno, ya que de él están aprendiendo muchísimas personas. Se está elevando el nivel de conciencia del planeta, al vernos en la necesidad de desarrollar grandes herramientas de amor como son: la aceptación, la valoración y la adaptación, la paciencia, la tolerancia y el respeto.

Podrá ser una prueba difícil, pero mala no es, tú estás creciendo gracias a ella. Si dejas de ver el

coronavirus desde tus miedos y lo empiezas a verlo desde tu comprensión, podrás reconocer el valor que hay en él. Así podrás pasar esta prueba que la vida te está presentando.

La decisión está en ti, y para eso la vida te dio un libre albedrío. Se te concedió la facultad de tomar decisiones, y estas serán respetadas por el universo completo. Puedes darle la opción al miedo, al orgullo y al ego, o puedes dársela al amor, la decisión es tuya, está en ti.

¿Qué decisión estás tomando? ¿Optaste por el miedo o por el amor?

La decisión es tuya, pero tendrá un resultado, que también es tuyo, y tendrás que asumir.

Si te decidiste por el miedo, generarás destrucción en tu paz, en tu energía vital, en tus relaciones y en tu salud. Si te decidiste por el amor, pasarás la prueba que la vida te está presentando, y ya no necesitarás volver a sufrir más. Dale la opción al amor, el camino siempre es el amor

**DISCÍPULO:** ¿y que es darle la opción al amor?

**MAESTRO:** Conviértete en un ser imperturbable e invulnerable. Trabaja en ti, para que tu paz y tu felicidad no dependan de lo externo.

Deja de ver problemas y empieza a ver oportunidades que puedes aprovechar, para hacer un crecimiento interior. Desarrolla la aceptación. Todo lo que sucede es perfecto, y si existe y sucede, es porque tiene un propósito. Di, Padre, que se haga tu voluntad y no la mía y muéstrame cómo te puedo servir mejor.

Aprende a fluir y a adaptarte, actúa con sabiduría en lugar de reaccionar desde el miedo. Vigila tu pensamiento, para que solo vibre en la frecuencia del amor, esto te llevará a tener claridad en la mente.

No compartas tus miedos con los demás, comparte solamente tu entusiasmo y tu alegría. Vigila tu verbo, que tu palabra genere armonía y haga sentir confiados y seguros a los demás. Las dificultades no se solucionan luchando contra ellas, hazte amigo del coronavirus. No lo veas como algo malo, sino como algo necesario y, háblale: Dile, tú, ¿qué me estas enseñando?, eres valioso para mí y estoy dispuesto a aprender, lo que me puedas enseñar y en cuanto aprenda te puedes ir, porque ya no te necesitaré.

Aprovecha la oportunidad que en este momento, la vida te está presentando, para hacer un trabajo interior.

Del Libro, EFEMÉRIDES NAYARITAS, del compilador Gregorio Miranda Navarrete, se sintetizan las más

relevantes del 27 de abril al 03 de mayo

27 de abril de 1967.- El presidente de México Gustavo Díaz Ordaz, inauguró la casa museo Amado Nervo en Tepic.

28 de abril de 1988.- La plaza de toros de Don Antonio, en Tepic, fue bendecida por el Cardenal Ernesto Corripio Ahumada, arzobispo primado de México

29 de abril de 1989.- La villa de Ahuacatlán es elevada a categoría de ciudad, según decreto 7206

30 de abril de 1962.- Por decreto 4463 el poblado del ciruelo de Tepic, cambio su nombre a 5 de mayo. También este día en Nayarit y todo México se dedica a festejar a niños y niñas.

01 de mayo de 1916. Ocurrió la marcha mitin de las obreras y obreros de la fábrica textil de Bellavista y otras organizaciones del municipio de Tepic, para conmemorar el "día del Trabajo".

02 de mayo de 1916.- En el Número 7 del periódico acción libertaria aparecieron crónicas del desfile y pancartas alusivas al día internacional del trabajo.

03 de mayo del 2020.- Se celebra el día de la Santa Cruz, en el templo de la cruz de zacate de Tepic. También es el festejo de los trabajadores de la construcción conocidos como albañiles.

Las FRASES CÉLEBRES de la semana son éstas:

"QUIEN BUSCA NO HALLA, PERO QUIEN NO BUSCA ES HALLADO". Franz Kafka (1883-1924); Escritor Checo

"SI QUIERES QUE TE SIGAN LAS MUJERES, PONTE DELANTE".

Francisco de Quevedo y Villegas (1580-1645); Escritor Español

Para humorismo recopilé estos chistes para ustedes:

\*\*\* Por la calle transitaba la comediante CHUPITOS y detrás de ella un enano. Un transeúnte le pregunta ¿Cuánto por el chiquito? Y ella ni tarda ni perezosa le dice, por mí, llévatelo, no es nada mío

\*\*\* En un bar platicaban tres amigos y uno de ellos comenta: La mesera trae los calzones de mi Mamá. Sus compañeros le dicen: cómo crees. Él les contesta; le voy a preguntar y verán que es cierto lo que digo. Llama a la mesera y le pregunta: Bella ¿de quién son los calzones que traes puestos en este momento? Y la mesera de inmediato le contesta ¡De tu Madre!, babucas!

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.



# ESPACIO POSITIVO

Georgina Rivas Rocha

## VIVIENDO UNA CRISIS?..... CAMBIA ESA HISTORIA QUE TE CUENTAS.

Los momentos que estamos viviendo, no son los mejores, sé cómo te sientes, tal vez sientes que no hay una forma de liberar esa energía o una vía para quitar el stress y lo que se estamos haciendo es huir yendo a un sofá viendo t.v. y comer casi todo el día y alimentos muy fáciles de preparar, y que pasa? dejas de estar activo y productivo y nuestra motivación baja ( eso en algunas personas), tal vez, para los que no sabemos cómo canalizar esto nos pase eso, pero si tomáramos esta situación como un trampolín emocional o un trampolín económico, en esta crisis, porque crisis?, porque en verdad es una crisis, crisis (es una situación grave que pone en peligro el desarrollo de un asunto o un proceso) no la estamos pasando nada bien, tenemos que reconocer que es una crisis, no podemos fingir que no pasa nada, porque eso tampoco es saludable, pero tampoco es bueno en caer en depresión... tenemos que buscar un cambio, se dice que el pasar por una crisis es una posibilidad al cambio, o sales mejor o más favorecido que antes.

Te comparto información de un transformador y entrenador de vidas, seminarista, autor de varios Best Seller.

El comenta que hay que identificar cómo te sientes, tal vez te sientes estresado o desesperado, ansioso etc. es importante reconocer que es lo que estás pasando, que pasa contigo ahorita, y darte permiso de aceptar lo que estás sintiendo, sin ego, acepta que estas deprimido, que hay una debilidad(que a lo mejor te sientes presionada porque tienes a tus hijos todo el día y te sientes

imposibilitada a realizar tareas que antes hacías, o que pasas todo el día con tu esposo o esposa y no estas acostumbrada a convivir tanto con él o ella y no sabes que hacer., bien entonces el primer paso el identificar cómo te sientes y darte cuenta y reconocerlo.

El segundo paso menciona que es procesar y soltar las emociones, para seguir adelante....no es suficiente reconocer que estoy molesto, o que tengo coraje, aquí ya es importante procesarlo y soltarlo, y para procesarlo y soltarlo lo tenemos que compartir, necesitas desahogarte, porque compartes eso con alguien y lo sueltas, pero soltar y no quedarte con eso, pero con intención de soltar o si no tienes a alguien, escríbelo, describiendo lo que sientes y desahogarlo, o si no te gusta escribir, escucha música, y de esa manera puedes conectar con las emociones y sueltas, cada persona tiene alguna forma de canalizar ese sentir y soltar.

El tercer paso es perdonar, si de todo lo que sientes, y aceptas y lo sueltas, ya te has perdonado, y así te liberas de esa carga que tienes, y decides que esa energía que tienes negativa se convierte en energía positiva y así de esa manera ayuda a nuestro sistema inmunológico.

Que sigue?. Siguiendo paso él menciona cuáles son las bendiciones que te ayudan a aprender por esto que estamos pasando., si no nos hemos preparado con nuestra salud pues es hora de aprender a alimentarte sanamente, o si estas encerrado enfócate en hacer ejercicio porque antes no tenías tiempo para hacerlo, o hablar con gente que antes no tenías mucho contacto, o en nuestro trabajo que nunca lo habíamos hecho en línea estamos descubriendo una forma diferente....que hay gente que toma otra actitud que en vez de tomarlo como bendición, esto lo toma como un castigo, por lo que estamos pasando, habrá otra gente que diga me quedé sin trabajo, eso es muy pesado, pero si esa persona lo ve como un castigo y no como una bendición que tal vez sea para hacerte creativo o llevarte a otros caminos, eso depende de tu actitud ante la situación.

Hay muchas cosas en las que puedes enfocarte para ampliar esa mala imagen o mala percepción que tienes de las cosas, puedes interpretar desde que estas en un infierno que estas

en el fin del mundo.... Nosotros somos quienes creamos un significado a las situaciones que pasan, nosotros somos los que interpretamos como seres humanos que somos, y como seres humanos nos paramos en una posición que atraemos eso mismo, acumulamos evidencia y batear ese punto de vista, de la misma forma sucedería si nos enfocáramos con la actitud de recibir bendiciones, por ejemplo: que gracias a Dios amaneciste con salud aun, que por lo menos no estás enfermo, tienes luz, agua.

Si llegas hasta aquí y no ves lo que debes de ver.... vuelve a empezar...identifica el problema que sientes, acéptalo, procésalo etc...con este mensaje me despido compañeros no sin antes felicitar a mi mami la Sra. Leonor Rocha a quien admiro profundamente por esa inteligencia emocional que la caracteriza.. gracias por tus enseñanzas, por todo tu esfuerzo ante la vida, y por tu apoyo incondicional... felicidades a todas las mamis de nuestro Gremio, disfruten su día!

Fuente: Seminarista y conferencista Chris Lee.





# SUTSEM en Gráficas

- *Compañeros del Comité Estatal continúan con la limpia del predio La Limonera propiedad del SUTSEM.*



- *Los barrenderos tampoco han dejado de hacer su trabajo de limpieza de la ciudad.*

***En la alameda de la capital nayarita los trabajadores mantienen muy limpias las áreas. Los trabajadores no pueden quedarse en casa.***



**ORGULLOSAMENTE**  
**SUTSEM**  
**ORGULLOSAMENTE**



- En Tecuala, la sección del SUTSEM que dirige Hugo Villela también llevan a cabo acciones altruistas en beneficio de familias en condiciones de pobreza.



**El Fondo de Mutualidad con las debidas precauciones ha continuado trabajando y sus administradores realizando entrega del seguro a los beneficiarios de los trabajadores que fallecen.**



**SUTSEM Orgullosamente**



Familias con una evidente necesidad, reciben de los SUTSEMistas de buen corazón el apoyo solidario en estos momentos críticos.



ORGULLOSAMENTE  
SUTSEM orgullosamente





• Los SUTSEMistas que saben dar, es porque están convencidos que es una de las formas de recibir cosas buenas. No da el que le sobra, sino que tiene la voluntad de apoyar a los más necesitados. Dios se los pague.



ORGULLOSAMENTE  
S.U.T.S.E.M.  
NAYARIT  
SUTSEM Orgullosamente



- Sin ser un trabajo de primera necesidad los trabajadores llevan a cabo el reencarpentamiento en varias calles de la ciudad de Tepic.



Comerciantes del centro histórico de la ciudad de Tepic se manifiestan y exigen a las autoridades municipales que les permitan reanudar sus actividades. Están muy desesperados y cansados del confinamiento.

**En pegueros esta la obra que realiza el ayuntamiento de Tepic y que debió haber quedado terminada en los últimos días del mes de abril.**



**ORGULLOSAMENTE**  
**SUTSEM** Orgulloosamente



**Los grupos musicales buscan la manera de conseguir algunas monedas tocando en las esquinas.**



**Los taxistas vieron que a los músicos les funcionó plantarse frente al edificio de Gobierno y también hicieron lo mismo. Sería bueno preguntarles si también salió el Gobernador a aplaudirlos.**



**Cada día de quincena así se ven las filas de trabajadores y jubilados en los bancos y en muchos casos pasan horas bajo los rayos del sol.**



**ORGULLOSAMENTE SUTSEM NAYARIT**



**Una de las secciones que ha captado las recomendaciones de la dirigente Águeda Galicia, de ser sensibles a las angustias y necesidades de las familias más necesitadas. Les ha dicho que quienes tenemos la bendición de contar con un salario seguro podemos gozar de la satisfacción de compartir.**



# ORGULLOSAMENTE SUTSEM Orgullosamente



# SUTSEM Lleva Justicia Social

Por: Estrella Ortiz

Gran respuesta por parte de los trabajadores SUTSEMistas al llamado de la señora Águeda Galicia Jiménez, para aportar un donativo voluntario y con ello poder beneficiar a familias que se han quedado en situación de precariedad al dejar de percibir ingresos debido al aislamiento social por el que se atraviesa a nivel mundial a causa del Coronavirus.



Los trabajadores de Gobierno del Estado, Organismos Públicos Descentralizados, del Poder Judicial, Poder Legislativo, Ayuntamiento y SIAPA – Tepic, han unido esfuerzos y llevado una aportación voluntaria a la sede sindical, a través de sus representantes o llamando para que sean recolectados en sus casas.

El SUTSEM es el único sindicato que se ha visto predicar

con el ejemplo llevando justicia social a las familias que de verdad lo necesitan, pero esta no es la primera ni la única ocasión, ya que siempre que existe una situación en donde la sociedad requiere de apoyo, el SUTSEM se ha hecho presente a través de la gran solidaridad y el gran corazón de los trabajadores SUTSEMistas.

En esta tercera semana de entrega se recorrieron zonas, colonias y localidades muy marginadas con apremiante necesidad, falta mucho por ayudar pero con tu apoyo lo podremos lograr.

Aún se están recibiendo donativos en especie en las oficinas del sindicato, a través de los representantes sindicales y también llamando al 311-210-4014 / 210-4016 o enviando un inbox a la página e Facebook: SUTSEM Nayarit para que alguien del Comité Ejecutivo pase a tu domicilio con las medidas de prevención e higiene establecidas a recoger tu donativo y así continuar ayudando a quienes más lo necesitan.

## ZOPILOTES PANISTAS

Por Verónica Ramírez

Tremenda rebatinga se cargan los regidores del Partido Acción Nacional (PAN) en Ruiz para apoderarse del "hueso" que dejó vacante, Jesús Guerra, detenido por su presunta participación en el delito de violación equiparada en agravio de una menor.

La bancada de regidores albiceleste al ser mayoría busca que el Ayuntamiento de Ruiz continúe en poder de los panistas y van a traicionar al Partido del Trabajo (PT), quien junto con el PRD conformaron la Coalición "Juntos por Ti" en 2017 que llevó al poder a Jesús Guerra.

Es mucho el dinero el que está en juego y como aves de rapiña, los grupos al interior del PAN están en el estire y afloje para manipular a los regidores, prometiéndoles brincar a otro cargo, para que impidan a como dé lugar que el PT, les quite la "posición".

Cual zopilotes, los panista rondan el "cadáver político" de su correligionario para quedarse con la silla presidencial y mandar a freír espárragos al alcalde suplente del PT, Joao Antonio Torres Nova.

Han pasado varios días, y la bancada panista se niega a llamar al edil suplente, la presidencia permanece acéfala y la administración está hecha un desmán, precisamente en estos momentos en que se requieren acciones de seguridad para evitar la propagación del coronavirus.

Quien anda de titiritero moviéndole los hilos a los regidores panistas es el diputado Librado Casa quien trata de imponer a toda costa al Secretario del Ayuntamiento, Héctor Hernández Ulloa, también panista aunque el pueblo no lo quiere porque tiene algunas actitudes altaneras.

Los regidores buscan asesoría jurídica para evitar que el suplente asuma el cargo, pero la dirigencia del PT también ya comienza a mover el hilo para evitar que Ruiz se convierta en un nuevo escándalo como el registrado en Compostela, que tiene dos y hasta tres alcaldes, confundiendo al pueblo.

De acuerdo a la Ley municipal de Ruiz, le corresponde al Cabildo, llamar al suplente e informar al Congreso local para que envíe un representante a tomar la protesta de ley, sin embargo, pasan las horas y los días y esto no sucede.

Nadie piensa en la reincorporación de Jesús "N" porque todos dudan de su "inocencia", ya que conocen su desenfreno, envuelto en escándalos, borracheras y el mundo de las drogas, e incluso se habla que los panistas ahora salen con que no pertenecía a ese partido y ya no lo quieren de regreso.





# CAC de Infonavit Solidaridad se suma a las acciones de apoyo a familias afectadas por pandemia

**-Como resultado del centro de acopio, se repartieron cerca de 40 despensas a igual número de familias de diferentes colonias**

**-Misael, presidente del CAC, fue el portavoz de la buena voluntad de los vecinos y comerciantes de Infonavit Solidaridad**

## Tony Cárdenas/Gremio

Las cosas buenas que nos ha mostrado la actual contingencia sanitaria es la solidaridad de todos los ciudadanos, que no dudan en ayudar a quienes han sido golpeados por la crisis económica que estamos atravesando.

Así como el SUTSEM sigue poniendo el ejemplo de ayuda humanitaria y labor social, muchas organizaciones siguen sus pasos, tal es el caso del Comité de Acción Ciudadana de Infonavit Solidaridad, que han demostrado tener una buena organización para lograr gestiones certeras para beneficio de la colonia, destacando los centros de acopio que han motivado la colaboración de los vecinos para ayudar a las familias más necesitadas.

“Este es el tercer centro de acopio que hemos puesto, el primero fue para apoyar el Medicatón, en el cual juntamos medicamento para después llevarlo al Ayuntamiento de Tepic para que ellos en sus jornadas de salud las llevaran a donde se necesitaban, después hicimos otro para los damnificados por el huracán Willa, y ahora, una vez más logramos una buena respuesta con este centro de acopio para darle la mano a las familias afectadas por el COVID-19”, detalló Misael Cárdenas, presidente del CAC de Infonavit Solidaridad.

Familias de Infonavit Solidaridad principalmente fueron los beneficiados, pero también se logró apoyar a familias de las unidades habitacionales de: Consorcio, Primavera, Guadalupe, Los Olivos,



Lomas Altas, Las flores, López Mateos, 1ro. de Mayo, Lomas Bonitas, El palomar y Ampliación Unidad Obrera.

“Me siento bendecido por toda la gente de Infonavit Solidaridad que depositó la confianza en un servidor, a los comerciantes que también aportaron para hacer posible estas entregas, y agradecido con mi equipo de trabajo, por su apoyo para lograr llevarles un poco de esperanza a quien hoy lo necesita”, dijo Misael Cárdenas, presidente del CAC de Infonavit Solidaridad.

Cabe destacar que se aprovechó que la entrega

se hizo muy cercana al día del niño para repartir algunas bolsas de dulces para que el festejo no pasara desapercibido.



# PLAN DE ALIVIO

Por Verónica Ramírez

Derivado de la pandemia de Covid-19 muchas personas se encuentran con la soga al cuello, de tantas deudas que tienen, y algunas hasta sin trabajo. Pensando en ello, Fonacot implementa Plan de Alivio para trabajadores acreditados.

Este plan consiste en aplazar pagos de dos mensualidades, sin cargos extra y sin afectar el historial crediticio.

La Directora estatal de FONACOT, Martha Elena Bravo Robles, informó que preocupados por el bienestar de las familias, se diseñó este plan que aplica únicamente para las mensualidades de abril y mayo.

“Consiste en el diferimiento de las mensualidades durante abril y mayo. El monto de éstas será diferido al final del plazo del crédito. Es decir, si el plazo era a 12 meses y concluía su plazo en diciembre, estas dos mensualidades al no cubrirse o hacerlo parcialmente, se difiere a los meses de enero y febrero”.

Esta acción será sin cargos moratorios, ni intereses adicionales a lo pactado desde la adquisición de su crédito. Destacó que el historial crediticio del trabajador, no se verá afectado por el aplazamiento de estas mensualidades.

“Una vez cubierto el monto del crédito que accedan a este beneficio, podrán tramitar un nuevo crédito, sin inconvenientes” indicó.

Bravo Robles, dejó en claro que quienes se acojan a este beneficio, no serán envidios a buró de crédito por el aplazamiento de estas dos mensualidades y seguirán siendo reportados sus créditos como créditos al corriente.

“En el caso del trabajador que haya sufrido alguna modificación en sus percepciones, y que por esta razón no pueda cubrir el total de su mensualidad, su centro de trabajo deberá reportarlo al instituto y los descuentos que el centro de trabajo pueda en su momento realizar no deben de exceder del 20 por ciento de las percepciones y del 10 por ciento si se gana un salario mínimo”

Aunado a lo anterior, los trabajadores acreditados que pierdan su empleo, recibirán el beneficio de protección de pagos que contrataron con su crédito Fonacot, que incluye la cobertura de hasta seis pagos mensuales en caso de desempleo por cualquier causa.



# SUTSEM Tecuala, Sindicato en Movimiento y Solidario

Por: Estrella Ortiz

La sección foránea de Tecuala ha brindado ayuda a diferentes zonas y localidades del municipio, luego de la situación que prevalece a nivel mundial por la pandemia del COVID 19 y ante la fase de aislamiento social que se presenta en la entidad.

Hugo Villela secretario de la sección X declaró que toda la sección ha estado apoyando "como nos lo ha sugerido nuestra dirigente, señora Águeda Galicia Jiménez, compartiendo comida, despensas y un poco de apoyo solidario a las familias que se han quedado sin fuentes de ingreso al verse obligados a resguardarse en sus casas y cuyos ingresos dependen del trabajo que podían realizar en el día a día.

Se han estado llevando desde la semana pasada, sin tregua ni descansos diferentes tipos de ayuda: pollos asados y comida recién hecha a



las colonias con mayor necesidad de alimentarse. "Poniendo el nombre del SUTSEM muy en alto con el servicio social que nos caracteriza también hemos entregado despensas con alimentos no perecederos y algunos enseres de limpieza, el martes entregamos 200 vasos de litro con pozole, el jueves 200 vasos de arroz con pollo y el sábado 200 vasos



de caldo de res con verdura, siempre con el trabajo en equipo de los SUTSEMistas de Tecuala y con nuestros

propios recursos" aseguró Hugo Villela Secretario General de la Sección X de Tecuala.

Además de recorrer la cabecera municipal de Tecuala, también –agregó– que consiguieron el permiso para poder entrar a playas de novillero ya que los habitantes del lugar están muy restringidos y olvidados, llevaron alimentos calientes casa por casa y se logró cubrir toda la comunidad. Misma acción ocurrió con el apoyo brindado a los músicos Tecualenses, llevando un poco apoyo a cada uno de ellos

## LEY DE AMNISTÍA PARA EL PERDÓN DE PRESOS EN MÉXICO

Natalia López



El pasado 22 de abril en el Diario Oficial de la Federación se publicó la Ley de Amnistía, la cual cuenta con 8 artículos en los que se especifican algunas cuestiones como los delitos que podrían perdonarse, así como las circunstancias en las que un interno podría beneficiarse con esta.

En relación a este asunto, el presidente de la Comisión de Defensa de los Derechos Humanos (CDDH), Maximino Muñoz de la Cruz, confirmó que ven con buenos ojos dicha Ley, dado que viene a apoyar a las personas privadas de su libertad, entre las que se encuentran, aquellas que no llevaron un proceso jurídico adecuado.

Quienes pertenecen a los sectores más vulnerables, entre estos, el indígena, son los que podrían alcanzar el "perdón", aunque aclaró que dado que este es un tema federal, su aplicación está limitada en los Estados, es por eso que los Congresos podrían hacer su propia Ley, para que el beneficio llegué a un mayor número de encarcelados.

Para concluir, Maximino Muñoz de la Cruz, añadió que las Comisiones Estatales de los Derechos Humanos, la misma Ley los está facultando, para que puedan llevar a cabo trámites de aquellos que cumplen con los requisitos para solicitar la amnistía.



# TOÑO SE RIE DE LOS PAYASOS



Por Verónica Ramírez

Este miércoles, se registró el tercer día de manifestaciones frente a Palacio de Gobierno, ahora le tocó el turno a los payasos y artistas callejeros quienes exigen a la autoridad, apoyo alimenticio para ellos y sus familias durante la pandemia por Covid-19.

Sus ingresos se han caído hasta en un 90 por ciento desde que se prohibió el ingreso a Parques Públicos así como el cierre de casinos de fiestas.

Primero fueron los músicos quienes alzaron la voz ante la falta de ingresos debido a contingencia sanitaria, luego los taxistas tomaron el ejemplo y replicaron la solicitud de apoyo para no morir de hambre y ahora a los payasos.

Ataviados con coloridos y vistosos trajes, los integrantes de la Unión Mexicana de Artistas Populares, lamentaron el cierre de sus fuentes de trabajo producto de las medidas emergentes para evitar la propagación del virus.

Y es que estos artistas de la risa, trabajan en los Parques y Espacios Públicos, fiestas infantiles, espectáculos e incluso, en los camiones pero dichas plataformas están cerradas.

Lo más lamentable es que el sector de los payasos, año con año, esperan con ansias la llegada del 30 de abril, Día del Niño, porque les llueven ofertas de trabajo en todo el estado y las contrataciones están a la orden del día en escuelas, guarderías, festivales y fiestas particulares.

“En esta época consideramos que recibimos nuestro aguinaldo, es la mejor fecha”, afirmó Marco Antonio Alanís, el Payaso Tuerquitas.

Ante la falta de trabajo, se han dado a la tarea de salir a las calles pero la competencia está dura porque también los músicos hacen su luchita.

Las autoridades, los hacen a un lado, no los toman en serio, y decidieron manifestarse para pedir apoyo alimenticio porque las fechas importantes se les han caído, no tienen entrada de dinero.

El payaso Tuerquitas, afirmó que esta organización se engloban alrededor de 30 artistas de la calles y pese al negro panorama, el show debe continuar, por lo que buscarán el sustento para sus familias en las calles con el riesgo que eso representa para ellos.

El gobierno se rio de ellos, dado a que ningún funcionario salió a atenderlos.

# CAMARONEROS NO HAYAN LA PUERTA, EL AÑO PASADO NARDA Y ESTE AÑO COVID-19

Natalia López

Gracias a que el año pasado la zafra camaronera se perdió casi por completo, debido a la tormenta tropical Narda, al menos el 25 por ciento de los pescadores decidieron dejar las costas y emigrar, pues de no hacerlo, su familia terminaría muriendo de hambre.

Así lo informó el presidente de la Federación Rivereña de Nayarit, Juan de Dios Fernández, quien explicó que actualmente en la Entidad hay alrededor de 20 cooperativas, mismas que aglutinan a poco más de 4 mil pescadores, de los que, un cuarto de estos, aún se encuentran buscándole a la vida, incluso en otras Entidades.

Debido a que la pandemia, detuvo el empleo, comenzaron a regresar a su lugar de origen, pero demasiado tarde, puesto que el censo realizado por el Gobierno Federal a este sector, para la entrega de un apoyo económico, ya había culminado y ahora no son sujetos de ayuda, por lo tanto, lo único que piden es que se dé una segunda vuelta, para que, aquellos que no se inscribieron, lo puedan hacer.

El líder crítico severamente que las autoridades soliciten “Quedarse en Casa” como si esto fuera tan fácil, pues aun cuando están conscientes que es necesario seguir las indicaciones, la falta de dinero los obliga a salir.

Para concluir, Juan de Dios Fernández, aceptó que han sido meses muy difíciles desde que el fenómeno meteorológico acabó con toda la cosecha camaronícola y la situación por la que están pasando viene a agravarse ahora con el nuevo virus, ante el cual aceptó que se encuentran desprotegidos, pues a la mayoría de ellos no se les ha proporcionado, ni si quiera un cubrebocas.





## 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

# “LA LIGA MX”

## Los directivos del futbol mexicano se reúnen.

Por Alder Valderrama



De acuerdo a diversos medios deportivos los dirigentes del futbol mexicano ya trabajan en la reanudación del Clausura 2020 y ya podrían tener una fecha para que regrese la actividad del futbol en Liga MX tras la cuarentena.

Pese a que en un inicio se hablaba de que el regreso a las actividades en el futbol nacional se daría en el pasado mes de abril, los dueños de los equipos del balompié nacional tienen planeado dar inicio en este mes de mayo cuando la crisis sanitaria ya podría estar más controlada.

Al reanudar el torneo la federación de futbol tienen planes de jugar jornadas dobles con el objetivo de que el torneo no se extienda más allá de finales de junio, algo que afectaría a las vacaciones de los futbolistas.

Otro tema que preocupa a los directivos además de los partidos de Liga MX, son los compromisos de la Concachampions, en donde participan América, Cruz Azul y Tigres. Y que no depende solamente de ellos ya que también dependen de cuando reanuden las actividades a nivel internacional.

Hoy el mundo atraviesa una de las más grandes crisis vistas en muchas décadas que afecta nada más ni nada menos que a la salud del ser humano; poniéndonos a todos a reflexionar, a alterar nuestro ritmo habitual y a reestructurar prioridades. También, nos obliga a dejar diferencias de lado, enseñándonos hacia dónde mirar.

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



# Aniversario



# La sección de Bahía de Banderas Conmemora el 1 de mayo entregando apoyos

Por: Estrella Ortiz

La sección foránea XIX del SUTSEM correspondiente a Bahía de Banderas se solidariza con las familias del municipio para apoyar a las familias del municipio que debido a la contingencia sanitaria se han quedado sin empleo y como consecuencia sin alimento.

Es de todos conocido el trabajo solidario que hacen los trabajadores SUTSEMistas de la sección de Bahía, compartiendo un poco de lo que ellos tienen con las familias en desamparo, cada quincena los trabajadores aportan una cantidad simbólica que se utiliza siempre en beneficio de los más necesitados, y además han llevado producto en especie, en esta ocasión dando ejemplo de unidad y empatía Bahía de Banderas se organizó y entregó mil paquetes a lo largo y ancho del municipio.



Carmen Arreola, Secretaria General del SUTSEM Bahía de Banderas informó que todo el comité Municipal participó en la donación, armado y entrega de paquetes

como una manera de honrar el día Internacional del Trabajo, compartiendo con quienes más necesitan y siguiendo el ejemplo de la líder del SUTSEM, Águeda Galicia Jiménez apoyando a la sociedad en situaciones de apremiante necesidad.

La entrega se inició con mil despensas que van integradas de producto comestible y productos de limpieza, mismas que se entregaron a familias que realmente lo necesitan, sumada a esta labor la sección ha estado colaborando con dos comedores comunitarios en Valle de Banderas, aportando producto alimenticio que provienen de las donaciones de los mismos trabajadores.

