

Palabra Libre
Por Enrique González Rodríguez

SUTSEM en Gráficas

Gran labor social la que sigue haciendo el CAC de Infonavit
Solidaridad
Por: Tony Cardenas

Gremio

28 DE MAYO 2020
NO. 516 AÑO 11
EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

LA NETA

Por el Barrendero
Página 03

El Ritmo de la Vida

Por: Pepe Reyna
Página 04

Cultura Vial

Por JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA
Página 08

NAYARIT SANGRIENTO

Por Isabel Gúzman
Página 11

FUTBOL MEXICANO

Por: Arturo Ruiz "el Cremas"
Página 22

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

CEREMONIA RELIGIOSA DE ACCIÓN DE GRACIAS POR EL 80 ANIVERSARIO DEL SUTSEM



¡ÚNETE A LOS FUERTES!

LEYENDO La VERDAD



Por: José Luis Núñez. "El Bake"

SUTSEM 80 AÑOS DE LUCHAS Y CONQUISTAS

El pasado 21 de mayo cumplimos 80 años de historia, una historia llena de encantos y desencantos, de huelgas, plantones, persecuciones, y también de triunfos y conquistas en beneficio de los trabajadores que pertenecen a este destacado gremio y en beneficio del desarrollo y estabilidad de nuestro estado. Fue en el año de 1968 cuando el SUTSEM presentó un pliego petitorio al Gobernador Julián Gascón Mercado solicitando incremento salarial, seguro de vida para el trabajador, prima vacacional y aumento del aguinaldo ya que en aquel tiempo era por dos días. El gobernador fijó el día 21 de mayo para dar respuesta a las demandas planteadas, la respuesta fue favorable y también dio regalos que fueron rifados ese día en una comida, dando origen al día del empleado estatal y municipal o día del burócrata. ¿Pero sabías que para lograr lo que hoy tenemos muchos compañeros sufrieron atropellos y persecuciones? ¿sabías que muchos

de ellos perdieron la vida buscando mejores condiciones de vida? ¿Qué hubiera pasado si nuestros compañeros Bernardo Torres Castro, Juan López Jiménez, Cipriano Torres, Rafael González y Miguel Pérez Cisneros no hubieran decidido fundar nuestro Sindicato en el año de 1940? Cual sería nuestra historia si el Compañero Rodolfo Enríquez no hubiera decidido registrar nuestra organización gremial en el año de 1940 ante el Tribunal de Conciliación y Arbitraje. Ellos, acaso imaginarían cuando sesionaban en los corredores de la Presidencia Municipal de Tepic que estaban creando un Sindicato que lograría un gran Patrimonio sindical y que a la postre se convertiría en un referente sindical a nivel nacional. Tal vez nunca pensaron que nuestra organización participaría en la creación de una Federación de sindicatos en el año de 1971 cuando dirigentes sindicales de todo el País se unieron buscando obtener mayor respaldo y apoyo en las demandas laborales que se planteaban. En este movimiento nacional participó el ingeniero Estrada Ocampo en su carácter de Secretario General del SUTSEM. ¿Soñarían nuestros fundadores algún día conquistar el derecho para la atención médica y hospitalaria? Ya que ellos no gozaron de ese derecho, sino hasta 1971 fue cuando se firmó un convenio con el instituto de seguridad y servicio social para los trabajadores al servicio del estado (ISSSTE) y gracias a ese convenio se nos pudo otorgar servicio médico y hospitalización para los trabajadores del SUTSEM y sus familias. Y para los trabajadores municipales fue a partir de

los convenios para que pasaran a ser derechohabientes del instituto mexicano del seguro social (IMSS)... Pero el SUTSEM que valientemente fue fundado en un ambiente de represión para los trabajadores, en los tiempos en que literalmente era un delito crear un Sindicato, siempre ha salido adelante ante las políticas de extinción de los sindicatos que a lo largo de la historia ha implementado la parte patronal, con toda la complicidad de las autoridades del trabajo. Entre todas nuestras grandes luchas históricas tal vez la Huelga de Tuxpan contra el Gobierno del "Loco Valenzuela" ha sido una de las luchas más desgastantes que ha enfrentado nuestra organización, por lo prolongado que fue esa Huelga matizada por la violencia y los atentados de la autoridad hacia nuestros compañeros. El plantón permanente que le hicimos al narco Gobernador Roberto Sandoval y su Fiscal sicario Edgar Veytia durante 747 días también fue una lucha histórica y muy desgastante que ninguna otra organización sindical sería capaz de sostener en nuestro estado. La huelga de Tecuala al Gobierno de Municipal de Beto Parra fue una experiencia que me tocó vivir en carne propia, no duró mucho gracias al apoyo del pueblo, pero dado las condiciones del clima en la zona, la represión y la cerrazón del Alcalde hicieron complicada la encomienda que a final de cuentas se logró salir con la victoria... Grandes líderes sindicales y políticos ha dado a Nayarit el SUTSEM, como lo han sido Ramón Lomelí Beloso quien fue Diputado local de 1963 a 1966, Lucila Vázquez Estrada fue Diputada local de

1966 a 1969, la Licenciada Sofía Vizcarra Echegaray fue Diputada local de 1978 a 1981, Ana María Ibarra Tovar Diputada local de 1984 a 1984, la señora Elvia Álvarez López que fue Diputada local de 1987 a 1990, cada uno de ellos logró beneficios para los trabajadores y para el pueblo en su tarea como legisladores. Y sin duda la mujer con mayor peso político y sindical en la historia de nuestra organización es la Señora Águeda Galicia Jiménez, quien merece no una página, sino un libro aparte, por las desafiantes luchas enfrentadas y los enormes logros y conquistas alcanzadas, ella fue Diputada Local de 1984 a 1987, 1993 a 1996 y 2011 a 2014, en todas sus campañas para la Diputación salió a pedir el voto al pueblo y lo ganó. Con Águeda Galicia se lograron superar considerablemente todas las prestaciones económicas y de seguridad social establecidas y se consiguieron nuevas prestaciones. Donación de terrenos para el Sindicato y los trabajadores, la creación de los CENDIS, aumento de 60 a 40 días de Aguinaldo en el sexenio de Don Emilio y de 60 a 75 días en el Sexenio de Ney González, creación de casa albergue que lleva su nombre, salón de usos múltiples, centro recreativo barranquitas, predio en Guayabitos y muchos logros y prestaciones más han sido adquiridos gracias al indiscutible liderazgo de la señora Águeda Galicia Jiménez... 80 años de historia se dicen rápido pero significan un largo proceso de unidad, solidaridad, valentía y honestidad que ha trascendido durante 8 décadas y que seguirá por muchos años más, puesto que proviene de buena fuente.

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



Que emotivo es ver como los SUSTSEMISTAS de Tepic, Bahía de Banderas, Huajicori, Tecuala y tal vez otras secciones más, se han tocado el corazón para donar alimentos y productos alimenticios a las familias que están padeciendo una muy lastimosa necesidad. En las fotos hemos visto como, en el caso de Tecuala, en donde el dirigente de la Sección del SUTSEM, Hugo Villela, joven entusiasta, carismático y dinámico, personalmente lleva alimentos preparados a las familias que en las imágenes se ve que padecen miseria extrema, que probablemente no tenían esperanzas de tener algo de alimento para ese día. En esa tarea seguramente las mujeres SUTSEMISTAS de Tecuala, que tienen fama de buenas cocineras, estarán

colaborando no nada más aportando lo necesario, sino también en la elaboración de los alimentos. En la Sección de Bahía de Banderas, además de entregar más de mil despensas, han creado un fondo con una aportación quincenal para apoyar con medicamentos a personas que por su precaria situación carecen de lo elemental. En Huajicori, sección pequeña, con un reducido número de sindicalizados, además de hacer labor social de limpiar calles, reforestar, etc., también están apoyando con despensas a las familias marginadas. Ruiz, con su dirigente Paty ha motivado a sus compañeros para compartir voluntariamente lo que Dios nos ha regalado con uno de los beneficios más grandes que tenemos los SUTSEMISTAS, que

es la seguridad en el empleo y a pesar del confinamiento se sigue recibiendo el salario. Claro, con el hecho de ser servicio público, en las áreas esenciales se continúa laborando. Es muy meritorio el trabajo de servicio social que se realiza en el SUTSEM desde hace mucho tiempo, no es nomas con motivo de la pandemia; también es cierto que hay trabajadores que no tienen la voluntad de dar, por eso es opcional, pero la gente que ha aprendido a desprenderse de un poco de lo que reciben podrán comprobar que reciben más de lo que dan. Enhorabuena por los corazones sensibles al dolor ajeno. Así como se reconoce la solidaridad de los SUTSEMISTAS hacia la sociedad, también merecen el reconocimiento, el apoyo y el aplauso los trabajadores del servicio público estatal y municipal que laboran en áreas de alto riesgo como son los que se dedican a la recolección de la basura, los que trabajan manejando aguas negras en el SIAPA, los trabajadores de los panteones, los el SEMEFO que recogen cadáveres y les hacen las autopsias sin que las autoridades, que son buenos para exigir y malos para cumplir con sus obligaciones, les doten de los implementos de seguridad e higiene en el trabajo, mucho menos con darles el bono de riesgo pactado en el Convenio Laboral vigente. Toñito Echevarría y sus presidentes municipales que le obedecen cuando les conviene, han sido de los peores patrones que han tenido los trabajadores, porque no solo no cumple con lo que corresponde pagar a su administración, mucho menos

abonar a la deuda que dejó el más cínico, corrupto, sátrapa y mentiroso desgovernador que ha padecido Nayarit, Roberto Sandoval. A los trabajadores nunca se les olvidará el ataque, la agresión salvaje que Toñito cometió con su Reforma Laboral leonina avalada por los vendidos diputados liderados por Polo Domínguez, ojalá que tengan memoria y cuando esos diputados convenencieros que en las páginas de la historia del SUTSEM y de Nayarit quedaron con el estigma de traidores a la clase trabajadora. Los trabajadores ni tendrán absolutamente nada que agradecerles a Toño y a su pandilla, porque los malos tratos que han recibido de muchos de sus funcionarios, desprecios, humillaciones, prepotencia y sobre todo quitarles el derecho a cubrir las vacantes con sus familiares, los mismos miserables tratos que recibieron del mal nacido gorramiada. Antes le echaron la culpa al endeudamiento y saqueo que hicieron los anteriores y ahora a la pandemia. Nunca les faltaran pretextos para estar robando lo que les corresponde a los trabajadores, pero como dicen en mi rancho: "En su salud lo hallarán". Y en otro rollito, debemos estar muy alertas a la postura que están tomando 8 gobernadores de los estados más fuertes económicamente y con mayor potencial industrial, frente a las decisiones del Presidente López Obrador. De no llegar a tomar acuerdos en sana paz, el país caerá en una situación bastante peligrosa. Con gobiernos de derecha o de la izquierda, nosotros como trabajadores, ¡poncho te llamas!



Es un desbarajuste el problema del Covid 19

Si no se tratara de un grave problema de salud, el coronavirus que actualmente padece el mundo entero sería cosa de comedia, de risa pura, aunque no por eso deja de parecer una situación absurda, lo más absurdo que algún día pudiéramos haber imaginado.

De un día para otro, la humanidad entera vio transformada su rutina, su forma de vivir, su derecho a la libertad y a decidir en cuanto a los diferentes aspectos de su existencia. El encierro domiciliario obligatorio, lo más difícil y estresante a que pueda someterse cualquier persona que se jacte de mantener su salud física y mental en orden, y aunado a ello el miedo, el temor, el pánico a un virus que sólo existía en el argumento de alguna dominguera película de ficción y de terror.

Los continuos llamados del gobierno a permanecer en casa, a taparse la boca y la nariz al estilo musulmán, a prescindir de los besos y los abrazos y al convivio familiar; la presencia de los cuerpos policíacos con su amenazante advertencia de sal de la calle o te encerramos tras las rejas en compañía de piojosos malolientes, hacinados en celdas insalubres; el cuidado de lavarse las manos hasta cien veces al día por aquello de las dudas, y si vas a salir por alimentos o a recoger en los bancos el salario quincenal, desconfiar de los servicios camioneros y de taxis a los que fácilmente tienen acceso los contagiados con sus estornudos tipo spray, el contacto de éstos con las portezuelas, los pasamanos, los asientos sin sanitización (o como se diga), o entrar sano a las atiborradas combis

y salir de ahí con la carga extra de la covidiana enfermedad del siglo.

Por parte de las autoridades competentes, tener que escuchar un día sí y otro también el sonsonete de cómo van las cosas en cuanto a la pandemia, cuya información rutinaria te alienta hoy y mañana te llena de desesperanzas y de pesimismo. Y es que quienes se encargan de esas cosas, calificados como especialistas de cuanto concierne a la epidemiología, sufren en el transcurso del diabólico mal los cambios traicioneros del mismo y de la terquedad humana de ser contraria a lo que se le indica para poder sobrevivir, lo que los obliga a declarar una cosa y después otra. Como la famosa Chimoltrufia, ahora tan traída y llevada en esta crisis sanitaria de primavera. "La maldita primavera", como diría una ex juvenil cantante.

Lo que para México fue la esperanza de dominio de la pandemia a más tardar el 19 de abril, a fin de poder regresar a la actividad diaria el 20 de abril, luego se convirtió en una espera que terminaría el 30 de ese mismo mes; enseguida, que para el 30 de mayo y el regreso al trabajo el 1 de junio. Pero tal como

se ven las cosas, ahora se habla sobre la posibilidad de irnos hasta todo junio, que tal vez hasta julio o agosto, pero que todo dependerá de cómo la gente obedezca el llamado de "Quédate en tu Casa", lo que veo más difícil a que un político mentiroso se vaya al cielo.

ESTE JUEVES 21 de mayo se celebró, paradójicamente sin celebración como las de años anteriores, el DIA DEL BUROCRATA, o sea el reconocimiento anual a los miles de servidores públicos que laboran al servicio de los gobiernos y de las dependencias descentralizadas, como en el caso del SUTSEM que sigue dominando como uno de los sindicatos más fuertes de Nayarit.

Debido a la pandemia del virus 19 que ojalá nos libere pronto de esta pesadilla, la organización liderada por Agueda Galicia Jiménez se abstuvo en esta ocasión de realizar el gran festejo de cada año en sus instalaciones sociales de La Cantera, hasta que las cosas vuelvan a la normalidad, pero eso no fue obstáculo para que el SUTSEM hiciera patente su muy larga lista de aniversarios, con la celebración de una Misa en Catedral, oficiada por el Obispo de Tepic, Artemio Flores Calzada, sin la presencia de la burocracia por las medidas sanitarias que se aplican a causa de la pandemia, pero sí transmitida por radio y televisión la mañana de ese día 21 de mayo.

Con tal motivo, la dirigente Agueda Galicia dirigió a todos sus representados en la entidad, presentes en los 20 municipios nayaritas, un mensaje en el que destacó la unidad que día a día se fortalece al interior de ese sindicato, así como la lucha que no cesa entre los sutsemistas por los derechos de los trabajadores agremiados y por la defensa de sus irrenunciables conquistas a través de la fructífera existencia de tan poderosa organización sindical que ella encabeza.





“LA SOLIDARIDAD EN LA PANDEMIA”

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

El sol apenas se quitaba las la-
gañas cuando el buen amigo
Julián Cedros salió de su do-
micilio. Trepó en su vehículo
y, a toda velocidad, se dirigió
en busca de su amigo Benito,
quien le acompañaría a recoger
algunos donativos para la coci-
na humanitaria en la que ambos
colaboraban.

En pocos minutos se encontraba tocando
la puerta de fierro de la casa de su amigo.

—¡Vámonos, Benito, apúrate que se nos
hace tarde!

—¡Ahí voy, amigo Julián, espérate que
me estoy peinando!

—¡Ándale, ni que estuvieras tan guapo!
Si no vamos a una fiesta, vamos a cham-
bear.

Después de las acostumbradas escaramu-
zas, salieron rumbo a los domicilios de las
personas que generosamente ofrecieron
su ayuda para apoyar las acciones de la
cocina humanitaria. El trabajo era arduo
pero muy gratificante. La cocina en la que
prestaban su apoyo honorario y desinte-

resado, era una de las muchas reacciones
sociales positivas que aparecieron en fa-
vor de cientos de personas que perdie-
ron sus fuentes de trabajo, otros que no
lo tenían antes de la contingencia y en
general de varios grupos vulnerables.

Recorrieron muchas calles de la ciudad
durante varias horas y por la tarde recal-
aron a la colonia donde se ubica la altruis-
ta cocina que genera alivio y esperanza.
Fueron recibidos y ayudados por varias
personas, hombres y mujeres, que com-
partían el buen propósito de dar sin inter-
rés, sin pedir nada a cambio, con el único
objetivo de mitigar, en la medida de lo
posible, el hambre, la carencia y la necesi-
dad que sufren muchos conciudadanos.

Órale, les fue muy bien —dijo Selene
entusiasmada— mientras ayudaba a
bajar unas cosas. El día había sido muy
productivo. Lo generoso de los donativos
recogidos, el aporte recibido en especie
en el domicilio y algunas ayudas
económicas, además de garantizar la
alimentación del día siguiente para
muchos beneficiarios, permitirían dar el
tiempo necesario para seguir realizando
la colecta permanente sin
dejar de atender la demanda
de ayuda alimentaria.



Son pocos los que dan la cara
recogiendo los donativos y
estando al frente tanto de la
cocina, como de la organización
permanente y logística diaria.
Pero, hay muchas personas más
que, bajo el anonimato, sirven
de igual manera, con esfuerzo
y dedicación a tan noble causa.

Algunas de ellas son las personas que
clasifican, ordenan y limpian los víveres
que se reciben y, sobre todo, las que se
dedican a preparar los guisados que se
entregan calentitos y apetitosos a los
eventuales y necesitados comensales.

Es muy alentador ver de cerca esas
imágenes de mujeres valientes y
generosas que dedican parte de su
tiempo a cocinar las viandas que satisfarán
la anónima pero trágica necesidad de
los infortunados. Ver que responden
al agudo cansancio diario con sonrisas
espontáneas, con la alegría del corazón,
con esa dicha que solo se consigue con
acciones que van más allá de lo común y lo
cotidiano; con esa gratificante sensación

que da el sentimiento de solidaridad y la
comprensión del dolor ajeno. Ese es el
verdadero milagro que ha surgido desde
las entrañas de una situación emergente.
Es la solidaridad humana, una de las
muchas lecciones que trae a nuestras
vidas esta pandemia.

Da mucho gusto ver la luz de esas
personas que están por encima de la
generalidad y la muchedumbre. En el
combate contra la muerte, los médicos,
enfermeras y todo del personal de
salud, héroes de carne y hueso que
trascenderán de muchas formas al final
de esta epopeya. En el ámbito general
hay muchas otras personas, algunos
empresarios que han asumido un papel
solidario con sus trabajadores, los policías
honestos que cumplen su trabajo, y más,
muchos más que creen en la generosidad
de la humanidad.

En esta ocasión, consideré importante
referirme a este grupo o grupos de
personas, que tomaron la iniciativa de
servir a los demás. Hacer mención, como
una especie de modesto homenaje,
a su loable intención, a su vocación
humanitaria, sacrificando tiempo y
familia y a veces más. Es un alivio, más allá
de tantas calamidades, naturales como
la pandemia, políticas como las malas
decisiones y falta de visión y sentido
común de algunos gobernadores y
presidentes municipales y sociales como
la irresponsabilidad y la ignorancia de
muchos habitantes; que existen muchas
personas positivas, que apuestan por
la grandeza del espíritu, la buena fe y la
generosidad.

De pronto, se escucha una voz desde del
interior de la cocina, que dice:

—¡Ya quedó esto listo! Todo en orden
para preparar la comida mañana Voy a
guisar unas ricas albóndigas en chipotle,
un caldo de res, frijoles y arroz rojo. ¿Qué
te parece Julián?

—De lujo, mi estimada Magaly. Ya ni me
digas, porque nomás antojas. Bueno,
vámonos porque mañana tenemos
mucho trabajo. Espero que sea un día tan
bueno como el de hoy. Dios nos bendiga.

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

CAMINITO DE LUCHA

Por Gaby Alvarado

Mi hijo no se concentra ¿Qué hago?

Las circunstancias de contingencia sanitaria por las que está atravesando la humanidad por el COVID-19, las dinámicas familiares, sociales y escolares se han transformado por lo que se hace necesario readaptarnos hacia otras dinámicas para las cuales no estábamos preparados y que habremos de enfrentar. La intención de esta columna será para tratar de orientar a los padres de familia con algunos tips de cómo apoyar a sus hijos en las actividades escolares, crear dinámicas de trabajo, organización y disciplina para que estos días de enclaustramiento sean útiles para propiciar el crecimiento personal, espiritual y familiar que nos permita ser felices, empáticos y propositivos.

1.- Establecer comunicación constante con los profesores responsables del grupo, comentar las inquietudes, las dificultades, los temores, las preocupaciones y todo aquello que pueda establecer un canal de acuerdo para que las tareas de la escuela no se conviertan en el infierno sino más bien de encontrar estrategias para salir adelante como colectividad en estos tiempos en los que lo fundamental, es sobrevivir.

2.- Realizar una reunión familiar en donde se plantee de manera clara lo que se pretende, que es el ponerse de acuerdo para estar organizados, evitar cualquier tipo de reproche o comentarios negativos, sino al contrario, manifestar emoción, ser empáticos, permitir que todos puedan comentar y participar con comentarios, opiniones, así como establecer acuerdos y respetarlos. (agendar otra reunión o las que se necesiten para dar seguimiento e identificar si se cumplieron los compromisos).

3.- Realizar un cronograma de actividades

con horarios en donde se tengan claramente contempladas las actividades que se deben realizar por obligación como son las tareas domésticas, académicas, familiares como también las de ocio. Pegar el cronograma en un lugar visible en donde quede claramente establecidas las rutinas de actividades de cada uno de los integrantes de la familia.

4.- Es muy importante que, en el caso de los



quehaceres domésticos se comience desde cero, es decir, los padres dirijan al niño de cómo debe hacer las cosas, cómo deben quedar y los tiempos ya habrá quedado establecido en el cronograma de actividades, a esta acción, se le llama ACOMPAÑAMIENTO y no dar por hecho de que los niños ya saben hacer las

cosas. Y esta parte de las responsabilidades domésticas sí deseo ser muy ENFÁTICA, a partir de la experiencia de vida personal, la experiencia docente y como orientadora familiar he observado que los niños, jóvenes y estudiantes que colaboran con las labores domésticas desarrollan capacidades de adaptación, disciplina, responsabilidad, habilidades motrices, atención y concentración que son fundamentales para el desarrollo de otros aprendizajes académicos más complejos; no por nada, en la edad preescolar se estimula la psicomotricidad fina y gruesa a través de distintas actividades manuales, el juego, el canto, la música y el baile ya que a partir de esa estimulación se fundamentarán las bases de la adquisición de la lectura y escritura; entendiéndola como tal, a un proceso muy complejo que se desarrollará a lo largo de toda la vida y no solamente en los primeros años de vida; sin embargo, su futuro dependerá de cómo se estimule a los niños en su primera infancia.

5.- Una vez que los integrantes saben las tareas que van a realizar, es importante que los niños además de saber cuáles son sus responsabilidades tengan un espacio especial para realizar sus tareas escolares, es decir, no estoy hablando de la cama, la sala, el patio o cualquier lugar, me refiero a un escritorio (aunque sea rudimentario) que esté iluminado, ventilado, con una silla cómoda y una bolsita, o caja con sus útiles y materiales escolares que contenga lápiz, pluma, borrador, saca-punta, una pequeña regla, tijeras, resistol de barra y marca-texto.

6.- Identificar los talentos, alimentarlos y estimularlos con actividades para potenciar las habilidades y propiciar el autodidactismo

y la investigación a partir de los propios intereses, utilizar tutoriales, lecturas en voz alta, documentales, películas subtituladas, radio-cuentos, audio-cuentos, karaoke, la práctica de algún deporte.

7.- Si a los niños les cuesta concentrarse, seguir instrucciones, completar tareas es importante trabajar con actividades como el colorear mandalas al mismo tiempo que se escucha música instrumental, barroca, o de los grandes maestros como Mozart, Vivaldi, Beethoven, canta-juegos y cuentos acumulativos como la canción de "cantaba la rana", juegos de mesa como la lotería, el memorama, el Rumikub, los juegos de ensamble legos, los palillos chinos, pintar figuras de yeso, y retomar varios de los juegos tradicionales como las canicas, confeccionar y vestir muñecas, etc. Te recomiendo algunos canales de YOUTUBE como Candy Bu, Luisito Comunica, Yuya y Gaby Alvarado Vlogs, en donde encontrarás diferentes actividades.

8.- Practicar la cocina y la jardinería, una de las más hermosas experiencias que he tenido como profesora es que indiscutiblemente que a los niños por naturaleza les gusta cocinar, hacer experimentos y la jardinería, hay algo especialmente importante en el desarrollo de esas actividades que cuando las realizan su rostro se transforma, se crean vínculos de comunicación entre los tutores y ellos que trasciende más allá de estar matándose por aprender sólo contenidos escolares.

9.- Es fundamental cuidar la alimentación, ya que está comprobado que hay en todos los productos procesados, empaquetados y enlatados sustancias como el glutamato monosódico que causa adicción a quienes lo consumen y está asociado a trastornos infantiles como el TDAH, Autismo, obesidad infantil, entre otros. Por lo que el consumo de harinas refinadas y azúcares produce alteraciones bioquímicas cerebrales y crean condiciones de adicción semejante a la heroína que afecta directamente a los procesos de aprendizaje.

10.- La exposición excesiva a los aparatos electrónicos, videojuegos, pantallas de celular y computadoras crea también adicción, dificulta la capacidad de concentración, si se utiliza en la noche causa trastornos del sueño y el ritmo circadiano que es la regulación de los estados de sueño y vigilia.

En verdad que deseo que estos pequeños tips puedan ser de utilidad tanto a padres como maestros yo soy Gaby Alvarado, te invito a que te suscribas a mi canal, actives la campanita de notificación para que youtube te avise cada vez que suba video.

REFLEXIONES PARA SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Por: Liliana Hernández.

***“APRENDAMOS
A DEJAR IR LO
QUE OBSTACULIZA
NUESTRO
BIENESTAR FÍSICO
Y EMOCIONAL”***

(Basado en el Curso de Meditación de Deepak Chopra)

Hola amigas y amigos; reciban un fuerte abrazo de corazón a corazón, especialmente cada uno de las y los trabajadores del SUTSEM por cumplir **“80 Aniversario”** de su formación e institución, mil felicidades principalmente a nuestra Líder Águeda Galicia Jiménez; Secretaria General, y a todos los integrantes del Comité Estatal, y deseo que sigamos unidos en la defensa de los derechos de los trabajadores. En ésta ocasión para todos los lectores en general del **Semanario “GREMIO” la Verdad de los Trabajadores**, les continúo compartiendo temas súper interesantes que nos ayudarán a ser la mejor versión de ti mism@, les recuerdo que en la reflexión anterior vimos el tema: **“Aceptemos la atemporalidad en nuestra Consciencia”**, donde descubrimos que el tiempo no es una realidad objetiva y que no tiene ningún poder sobre nuestro bienestar, a menos que le demos ese poder, ya que el tiempo es como un constructor mental que nos ayuda a sortear nuestro camino a través de las necesidades y demandas del mundo, pero no es útil recurrir al tiempo para conocer nuestra naturaleza esencial y saber quiénes somos realmente, ya que cuando la consciencia se adentra en su naturaleza eterna atemporal, se adentra en el momento presente; así volvemos a nuestro verdadero Ser y la



Eternidad está aquí y ahora”. (Deepak Chopra)

Continuamos con la meditación de hoy **“APRENDAMOS A DEJAR IR LO QUE OBSTACULIZA NUESTRO BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL”**, basado en el Curso de Meditación; “Deshaciéndonos del Peso: Mente, Cuerpo y Espíritu” de Deepak Chopra. En estos momentos de confinamiento en casa por la contingencia de salud, es muy importante cuidar de nuestro bienestar físico, psicológico y emocional, así como de nuestra familia en general. En éste Programa Deepak nos invita a no ser abrumados por la ansiedad, las preocupaciones y así vivir con mayor lucidez en estos momentos tan complicados, además de poder ser un apoyo para toda la familia en casa. Se refiere a quitarnos de encima

los pesos de la vida, a todos esos “lastres” que con frecuencia obstruyen tu cotidianidad, como; los nervios, el estrés, la angustia, los cambios de humor, los pesos mentales y espirituales, que no sólo debilitan tu estado de ánimo, tu capacidad de tomar decisiones de manera serena, actuar, alcanzar lo que verdaderamente deseas, sino también el poder sentir la abundancia en tu vida.

Liberarse de estos pesos muchas veces se percibe como un esfuerzo, como una labor real y bastante difícil de combinar con todas las demás actividades que ya llenan nuestros días. Estos pesos forman parte de la vida, no podemos impedir que “vayan en nuestro encuentro” pero si practicas las herramientas indicadas, podemos encontrar el cómo protegernos, y de transformar estos pesos en algo ligero, sin esfuerzo, para que cambies tu vida sustancialmente.

➤ **Este programa te ayuda a liberarte de una vez por todas de los pensamientos tóxicos que no te permiten vivir bien. Si pones empeño en tu estado de ligereza interior, inevitablemente te ocuparás incluso de tu vitalidad y ligereza física: Finalmente dirás adiós, sin esfuerzo, a hábitos alimentarios compulsivos e incontrolados. (Deepak Chopra)**

Así que regálale la oportunidad de utilizar la práctica de la meditación cuando la necesites, de esta manera harás tu corazón más ligero, y podrás deshacerte de esas emociones tóxicas como el estrés, el nerviosismo, la ira, la frustración, y lo más importante que puedes apoyar a las personas a tu alrededor, que no han conocido aún el camino de la evolución y la consciencia. Algunos de los Beneficios de la meditación; es una actitud interior que se desarrolla cada vez que



la practicas y se ha demostrado científicamente que meditar regularmente ayuda a: *Reducir el estrés y la ansiedad. *Fortalece el sistema inmunológico. *Calma el sistema nervioso. Disminuye la inflamación. *Te ayuda a descansar mejor. Encuentra la ligereza en tu vida: haciendo un recorrido personal, y así descubrimos que no tenemos que luchar para deshacernos de nuestras cargas: todo lo que tenemos que hacer es expandir nuestra consciencia. Con esa consciencia, encontramos la satisfacción interior que es nuestro verdadero ser. Este estado de consciencia expandida es la ligereza en nuestra vida y nos permite dejar ir sin esfuerzo la pesadez que no nos sirve. A medida que continuemos esta experiencia de meditación durante las próximas semanas, vamos a explorar todas las maneras en las que podemos quitarnos ese peso, ya sea físico, mental o emocional.

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: **“Encuentro la ligereza de mi vida, manteniendo en mi mente pensamientos de paz”**. Cada vez que te sientas distraído por otros pensamientos o por el ruido del entorno, simplemente regresa tu atención a tu respiración, y repitiendo en silencio el pensamiento central, hasta que suene tu alarma, completando así el tiempo de la meditación. (Para más información visita la siguiente página: www.deepachoprameditacion.es)

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 la 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 también a mi Whatsapp: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y Bendiciones Siempre!



Por: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

“TEST DE SEGURIDAD VIAL”

¡Aprovechando que estas en casa!

Para la mayoría que están siguiendo las recomendaciones de “**Quédate en casa**” específicamente en esta ocasión, me refiero a quienes conducen automóvil automotor y que efectivamente que por recomendaciones de la Secretaría de Salud, casi no han salido de casa con la intención de protegerse, proteger a su familia y a los demás y han aprovechando que seguirán unos días más en cuarentena es el momento para que demuestren que tanto saben de vialidad a través de este “**Test**” de conocimiento en Seguridad Vial”

Puedes contestar mentalmente o en una hoja por separado podrás anotar las respuestas que consideres correctas.

En la próxima edición se publicarán las respuestas para que las compares con las que contestaste y saques tu propia evaluación.

Preguntas:

1. ¿Cómo se clasifican las señales de Tránsito?
2. ¿En qué color se representan las señales Preventivas?
- 3.- ¿En qué color se representan las señales Restrictivas?
4. ¿Qué significan las líneas discontinuas en el pavimento?
- 5.- ¿Qué deben hacer los conductores cuando el semáforo

está en ámbar?

- 6.- ¿Qué significan dos líneas continuas a lo largo del camino?
- 7.- ¿Cuántos pasajeros pueden viajar en un vehículo?
- 8.- ¿Hasta cuántos metros está permitido circular en reversa?
- 9.- ¿Bajo qué circunstancia está permitido dar vuelta a la derecha?
- 10.- ¿Cuál es la distancia que debe haber entre un ciclista y un auto?
- 11.- ¿Quiénes están obligados a usar el cinturón de seguridad?
- 12.- ¿En centros educativos, oficinas públicas hospitales o cualquier centro de reunión ¿a qué velocidad se debe circular?
- 13.- ¿En qué lugares está prohibido el estacionamiento de cualquier tipo de vehículo?
- 14.- ¿Qué tipo de vehículos podrán circular con los vidrios polarizados?
- 15.- ¿Al circular los vehículos en glorieta ¿Quién tiene la preferencia?
- 16.- Es una regla para el Motociclista y su acompañante.
- 17.- ¿Todos los vehículos automotores de uso particular deberán contar con?
- 18.- Son causas de cancelación de licencias
- 19.- ¿Qué deben hacer los conductores cuando el semáforo se encuentra en luz roja?
- 20.- ¿Qué tipo de vehículos podrán circular en carriles de contraflujo?
- 21.- ¿En qué color se representan las señales informativas y de servicios?
- 22.- ¿de qué color deberán ser las luces delanteras de los vehículos?
- 23.- ¿Qué color no deben portar los faros de los vehículos en la parte trasera?
- 24.- ¿Bajo qué circunstancias el conductor de un vehículo puede pasarse el alto de un semáforo?
- 25.- Si el vehículo que conduce no funcionan las direccionales y va dar vuelta a la derecha, ¿Que deberá hacer?
- 26.- ¿Qué función tienen los fantasmas o indicadores de alumbrado?
- 27.- ¿El conductor que se aproxime a un cruce de ferrocarril deberá hacer alto total a una distancia mínima de?
- 28.- ¿Cuál es el objeto de las señales restrictivas?
- 29.- Si el vehículo que conduce no le funcionan las direccionales y va dar vuelta a la izquierda que deberá hacer?
- 30.- Las patrullas de policía, y los vehículos de bomberos tienen preferencias de paso, siempre y cuando:
- 31.- ¿Cuáles son las vialidades primarias?
- 32.- ¿Por dónde queda prohibido rebasar a otro vehículo?



- 33.- ¿Cuál es el objeto de las señales preventivas?
- 34.- ¿Cuál es el objeto de las señales informativas?
- 35.- Cuando dos vehículos lleguen simultáneamente a una intersección, tendrá derecho de vía el que se aproxime a su...
- 36.- Mientras conduce, deberá mantener una distancia de seguridad como mínimo de:
- 37.- Si su vehículo sufre un desperfecto en la carretera, ¿a qué distancia deberá colocar los triángulos reflejantes de seguridad?
- 38.- ¿Quién tiene prioridad en las calles?
- 39.- ¿De qué color se distinguen a los lugares de estacionamiento destinados a discapacitados?
- 40.- ¿En qué color están representados los señalamientos informativos

preguntas de mecánica básica:

- 41.- ¿Cual es método más simple de limpiar los postes de la batería sulfatada?
- 42.- Cuando el tubo de escape expide humo azul significa que el vehículo está:
- 43.- Que pasa cuando un neumático delantero tiene presión baja:
- 44.- ¿Al encenderse la luz roja indicadora de la presión de aceite que de debe hacer ¿
- 45.- ¿Qué beneficios obtienes cuando realizas el correcto mantenimiento de tu vehículo?
- 46.- ¿Cuál es el mantenimiento que se le debe dar a la batería?
- 49.- ¿En qué nivel debe mantenerse como mínimo el tanque de gasolina?
- 50.- ¿En qué nivel de temperatura se debe mantener el vehículo

Son algunas de las preguntas básicas que comúnmente aparecen en un examen de manejo para que te des una idea de los conocimientos que debes tener en la práctica diaria y/o si vas a sacar tu licencia.

Recuerda que en estos momentos lo mejor es seguir “**Quedándose en Casa**”, aprovechemos a la familia, apreciemos más el valor de convivir con ellos. ¡Sin duda el lugar más seguro donde podemos estar ¡

Reciban un afectuoso saludo, gracias por sus comentarios y sugerencias al correo: j_ismael1959@hotmail.com o en el WhatsApp (311) 168-85-67.



COVID-19 ¿CONTRA EL MEDIO AMBIENTE?

No hay cura mágica para el Medio Ambiente. Cruda reflexión, pero real.

El próximo viernes 5 de junio se conmemora el Día Mundial del Medio Ambiente, y como dijera Martin Luther King Jr: "Si supiera que el mundo se ha de acabar mañana, yo aún hoy plantaría un árbol".

Y ese es precisamente una de los errores más grandes y comunes que comete la humanidad: no hacer un poco de esfuerzo por lo que pensamos que podemos hacer.

En este espacio, pocas veces me dirijo a usted, amable lector, de manera personal, pero en lo personal, considero que es preferible cuidar de la naturaleza que hoy nos rodea, que seguir pensando en el mañana sin dejar un legado de esperanza a las futuras generaciones de todos los seres vivos: plantas, animales y seres humanos.

En estos casi tres meses de confinamiento y jaloneos en materia de salud y comportamiento social en casi todos los países del mundo, nuestra única casa, el Planeta Tierra, salió de terapia intensiva, para pasar a cuidados intensivos. Lamentablemente, aún está muy grave y peor aún: muy inestable.

El Día Mundial de la Tierra (22 de abril) se instauró para resaltar la importancia de los recursos naturales que ofrece la tierra y crear una conciencia común a los problemas ambientales como la superpoblación, la contaminación y la conservación de la biodiversidad. Pero este año, ese día especial pasó desapercibido; no hubo los grandes e importantes eventos de gobernantes y grupos sociales como otros años... es año la tierra sólo recibió un gran regalo: un suspiro de aliento por la poca movilidad humana.

Hay cientos y quizás miles de imágenes publicadas en



redes sociales y otros medios de comunicación, donde se observa cómo el ser humano es el principal depredador y "dañero" de su propio hogar: la tierra. Los cubrebocas y otros implementos que por miles de millones de piezas se han tenido que utilizar, un buen porcentaje de éstos han ido a parar a los ríos, mares y espacios abiertos, lo que representa otro daño más el medio ambiente que seguramente se verá reflejado en las próximas décadas.

Aún cuando la pandemia del coronavirus ha generado la mayor caída en la emisión de CO2 de la que se tenga registro en la historia, y que debido a la poca movilidad humana la NASA haya detectado desde el espacio una gran disminución de gases contaminantes en la atmósfera, e incluso que los sismólogos hayan notado que el planeta está vibrando menos, y que las aguas de ríos y mares se ven más cristalinas, y aún cuando muchas especies de animales se han observado paseando por algunas ciudades sin personas que les molesten, aún con todo eso, la situación para nuestro Planeta no es tan alentadora como se pudiera pensar...

Esos grandes cambios que hemos visto, son sólo temporales. Cuando se reactive la actividad en toda su plenitud, que tendrá que ser en los meses venideros, la movilidad y actividades del ser humano volverán a dañar a la Tierra.

PLANETA MÁS VERDE Y AZUL

Esos son los únicos colores que deberían predominar en el Planeta Tierra: el verde de las vegetaciones y el azul del cielo, los mares, lagunas y ríos entre otras grandes y no tan grandes concentraciones de aguas.

Durante esta época del coronavirus, como comentábamos en líneas anteriores, se registró una disminución (aunque temporal) de emisiones del CO2; una gran parte de ello se debió a la la disminución del transporte terrestre. A nivel global, hasta marzo de 2020 el promedio de transporte terrestre disminuyó 50% respecto al mismo mes de 2019.

La ausencia de actividad por parte de las líneas aéreas también contribuyó un poco para mejorar el medio ambiente. En Europa, por ejemplo, se cancelaron el 90% de los vuelos; en Estados Unidos, cerca del 50% de los aviones se quedaron en tierra. Las emisiones



provenientes de los aviones, sin embargo, representan solo el 3% del total global.

En algunos países ya se han comenzado a ver iniciativas en favor del ambiente impulsadas por el coronavirus: en París, por ejemplo, se están habilitando 650 km de "ciclovías corona". En Milán se anunció un ambicioso plan para reducir el uso de autos y priorizar a peatones y ciclistas, como respuesta a la crisis causada por el virus.

Aún sin embargo, las dos superpotencias, China y EE.UU., están desesperados por volver a los niveles de producción de combustibles fósiles (petróleo) antes del virus, ya que han visto cómo la pandemia destruye su economía.

Para lograr una disminución notable en las cantidades de CO2 en la atmósfera, se debería lograr una reducción sostenida del 10% a nivel global en el uso de combustibles fósiles durante un año, según el Instituto de Oceanografía Scripps de la Universidad de San Diego, EE.UU. La NASA advierte que la disminución en las emisiones de gases como el CO2 necesitarían ocurrir durante un periodo de tiempo largo y sostenido para que pueda tener un impacto medible en el clima.

Aunque los efectos del coronavirus son para muchos más evidentes en este momento que los de cambio climático, los expertos dicen que por causa de la pandemia no se debe descuidar el medio ambiente.

El coronavirus ha logrado que las personas se refugien en sus casas por dos o tres meses para luego volver a la normalidad; la crisis climática lo más que ha logrado es disminuir el uso del automóvil e implementar algunas medidas en fábricas, en las grandes ciudades... la movilidad de los humanos no se ha suspendido ni un fin de semana por más problemas climáticos que vivamos.

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.

174.- TEMA: ¿LAS MISAS VIRTUALES SON O NO SON REALES?

¿Las Misas virtuales son o no son reales? Claro que son reales, sirven, alimentan, fortalecen el espíritu, e incluso forman comunidad, aunque sea virtual. No son lo que debe ser en tiempos normales, pero en estas restricciones por la pandemia, son una forma real de acercarnos al misterio de Cristo y de la Iglesia.

Otros países, con influencia en el nuestro, difundieron un texto reclamando a los obispos que les devolviéramos la Misa, que ya quieren recibir la comunión, que los estamos dejando sin este alimento. ¡Como si nosotros fuéramos los culpables de la nocividad del coronavirus! ¡Como si no hubiera otras formas de comulgar con Cristo! Siempre podemos comulgar con Él de muchas otras formas, no sólo por la Eucaristía.

Menos mal que ya nos estamos preparando para dar los pasos convenientes hacia la nueva normalidad, pues ya se van a empezar a abrir los templos y celebrar las Misas con presencia física de fieles, dependiendo de que los respectivos municipios hayan sido declarados sin contagios y de que se tomen las medidas pertinentes de cuidado higiénico.

La presencia de Jesús en la Misa, en la Hostia consagrada, es una presencia real, pero no física; no es como cuando estuvo en Israel hace dos mil años; es una presencia sacramental, es decir, está presente por medio de los signos del pan y del vino; es una presencia mística, sobrenatural, suprasensorial.

Tengamos en cuenta, por otra parte, que, en la Misa, además de la presencia de Jesús en las especies eucarísticas de pan y vino, está también presente en su Palabra, en la asamblea reunida, en la persona del ministro que preside, como dice claramente el Concilio Vaticano II en su Constitución sobre la Liturgia (cf SC 7). En las misas virtuales, la presencia de Jesús es real, porque se escucha su Palabra, hay un sacerdote u obispo que preside, hay una comunidad virtual; lo único que falta es la inmediatez de las especies eucarísticas de pan y vino consagrados.

En la misa virtual, para los conectados a la red, hay una

presencia real de Jesús, aunque no es sacramental; es decir, falta la comunión con la hostia consagrada. Pero esto no hace menos real la presencia de Jesús. Falta, por otra parte, la asamblea de fieles con cercanía de carne y hueso, como debe ser, que por ahora no es posible. Pero la relación virtual entre quienes siguen la transmisión es una comunión de personas, que no es despreciable. Es como un saludo, un abrazo, un beso virtuales; son reales, pero les falta la cercanía corporal. En tiempos normales, sin esta pandemia, los enfermos, ancianos y discapacitados siguen la Misa por televisión. No les podemos decir que se están haciendo tontos, que se alimentan, perdón por la expresión, con comida “chatarra”. Reciben un verdadero alimento de vida eterna, pues Dios se acerca realmente a ellos. Si, además, les llevan la comunión, es lo máximo y lo siempre deseable.

Jesús nos dice: **“El que me ama, cumplirá mi palabra y mi Padre lo amará y vendremos a él y haremos en él nuestra morada”** (Jn 14,23).

Esta es una presencia real, no física, sino mística, sobrenatural, suprasensorial. La Misa virtual es real; hay una presencia real de Jesús en la celebración que hace el sacerdote a distancia y en los fieles que la siguen con fe y devoción.

En una reciente catequesis sobre la oración, dijo el Papa Francisco:

“Dios está siempre cerca de la puerta de nuestro corazón y espera que le abramos. Y a veces llama al corazón, pero no es invasor: espera. Siempre cerca de nuestro corazón, y cuando llama lo hace con ternura y con tanto amor. Tratemos todos de rezar de esta manera, entrando en el misterio de la Alianza. A meternos en oración entre los brazos misericordiosos de Dios, a sentirnos envueltos por ese misterio de felicidad que es la vida trinitaria, a sentirnos como invitados que no se merecían tanto honor” (13-V-2020).

El Papa no está hablando de la Misa, ciertamente, sino de la oración, que podemos hacer en casa, o en cualquier parte.

Esta oración, de la que habla el Papa, nos introduce en lo más profundo del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. No es Misa, no es comunión eucarística, pero esa oración es una comunión real. Si podemos lograr esta comunión con Dios en la oración personal, con más razón en la oración litúrgica por excelencia, que es la Misa, aunque la sigas en forma virtual. Si abres tu corazón al Señor, logras la comunión espiritual con Él, comunión que es verdadera, real y profunda. Si la oración logra una comunión real con Cristo, con más razón lo logra la Misa, aunque sea virtual, si participas en ella no como en un espectáculo, sino con alma, cuerpo y mente.

Para cuando pase esta pandemia, muchos están solicitando que se sigan transmitiendo las Misas, como hacemos ahora. Hay que analizarlo pastoralmente. Conviene seguir las transmisiones, siempre y cuando no sean un recurso

para los flojos e individualistas, para esos que quieren cerrarse en su casa, en su grupo, en su círculo social, como los que siguen insistiendo en pedir el bautismo de sus hijos para ellos solos, un bautismo “especial”, porque no se quieren juntar con el resto del pueblo, sobre todo no quieren mezclarse con los pobres. Para esos, no sirven las misas virtuales. Pero para quienes no tienen otra forma de vivir la Eucaristía dominical, como muchos paisanos que viven en Estados Unidos, a quienes se les complica mucho ir a una Misa en castellano con toda la familia, para ellos, y para otras personas en circunstancias semejantes, las misas virtuales seguirán siendo un alimento de vida eterna, con una presencia real de Jesús en sus corazones, esperando que hagan lo posible por participar en forma presencial en las celebraciones, pues allá también deben ser parte visible y tangible de la comunidad parroquial.

Si participas en una Misa virtual, deja de lado otras ocupaciones; concéntrate en lo que vives; sigue las posturas indicadas para cada momento; escucha con atención la Palabra de Dios; haz oración en unión con la comunidad virtual, adora al Señor y haz la intención de recibirlo en tu corazón. Si estás con tu familia, reúnanse y sean una **“iglesia doméstica”**, no estén cada quien en su cuarto, sólo viendo de reojo la celebración y haciendo otras cosas al mismo tiempo. Hay que darle la importancia que merece, pues el Señor quiere estar en tu vida. Si participas con fe y devoción, el Señor está realmente contigo.

Oremos con humildad y sencillez:

Señor te pido Perdón por tu Pueblo, por ellos y su salud. Señor, me pongo en tu presencia y te pido por todos aquellos enfermos de covid-19, que no están perfectamente unidos a ti, te pido perdón por sus culpas, errores y equivocaciones, te pido que los acompañes.

Me uno a la Oración del profeta Daniel cuando intercede por su Pueblo y dijo: Señor Dios grande y terrible que aguardas la alianza y el amor a los que te aman y observan tus mandamientos. Nosotros hemos pecado, hemos sido injustos y rebeldes y nos hemos apartado de tus mandamientos y de tus leyes, porque nos hemos sublevado contra Dios. De él esperamos solamente perdón y misericordia, ahora pues, Oh Dios nuestro, escucha nuestra plegaría y las súplicas de tu siervo y por amor a ti mismo, haz brillar tu rostro sobre tu santuario devastado. Dios mío, inclina tus oídos y escucha, abre tus ojos y mira cómo está arruinada la ciudad sobre la cual ha sido pronunciado tu nombre. No nos apoyamos en nuestras buenas obras sino que derramamos nuestras súplicas ante ti, confiados en tu gran misericordia. Señor escucha; Señor, perdona. Señor, atiende. Obra, Dios mío, no tardes más, por amor a ti mismo, ya que tu nombre ha sido invocado sobre tu ciudad y tu Pueblo. (Daniel 9, 4-19)

IGLESIA EN EL MUNDO
Laico: Víctor Alegría.

NAYARIT

SANGRIENTO

Por Isabel Guzmán

En medió de todas las crisis que podemos enfrentar como lo estamos haciendo hoy que nos sentimos vulnerables por los contagiosos masivos, por la pérdida del empleo, por nuestra salud mental y por el año escolar perdido, la crisis que más nos duele, la que más. NOS enoja y nos aterra es sin duda la de seguridad, esa que en tiempos de pandemia pareciera no importar pero que está aquí, perenne, sin pausa, sin tregua, sin remedio.

Apenas nos estamos enterando de un homicidio cuando ya otro gana páginas y más páginas de los medios locales, nos indigna que aparezcan cuerpos mutilados y el común denominador es señalar a la víctima como delincuente, es juzgarlo como miembro del crimen organizado y casi siempre la autoridad "incompetente" da por hecho que fue un ajuste de cuentas, luego, a los pocos días ya nadie se acuerda de un descuartizado o un cuerpo embolsado porque sigue otro y otro. Nadie o casi nadie exige justicia para esas personas, al contrario, entre menos ruido se haga, mejor.

En repetidas ocasiones he escrito que de nada sirve llamarle "femicidio" al asesinato de una mujer si la autoridad no hará nada al respecto, tampoco resulta útil exigir que active la tan trillada alerta de género cuando ni siquiera se nos escucha en la fiscalía cuando queremos poner una denuncia por acoso o por violencia doméstica, no tiene sentido alguno cambiarle el nombre a un crimen si todo va a seguir exactamente igual, con autoridades que se hacen sordas y cientos o miles de enfermos sueltos en la calle esperando agredir o matar a sabiendas que la justicia nayarita no funciona.

Vienen a mi memoria asesinatos horribles como el que se cometió en Xalisco, cuando un sujeto entró a la casa de su vecina y la violó, luego la mató frente a su pequeño hijo de apenas un año, en ese entonces las mujeres confiamos en que la alerta de género nos protegería y que la fiscalía haría su parte, pero no fue así.

También siento un nudo en la garganta al recordar a la joven madre brutalmente asesinada junto a su pequeña de apenas unos meses de nacida en el municipio de Compostela, perpetrador fue su propio marido, que luego de matarlas a ambas a golpes les prendió fuego y se fue como si nada,

fue detenido al norte del estado cuando intentaba huir en un autobús. Sentí alivio cuando supe que el maldito había sido aprehendido, pero nada más por un tiempo porque la mancha de sangre que tiñe a Nayarit se extiende cada día más, duele y enoja, indigna, entristece, aterra.

Pero como dije, ni en tiempos de pandemia podemos dormir tranquilos y tampoco podemos excluir al género masculino de la maldad de quién arrebató vidas y sigue libre, apenas hace unos días Edwin Abel Alaniz, un joven trabajador de la Universidad Autónoma de Nayarit fue maniatado, asesinado a puñaladas y arrojado a unos metros de su vivienda envuelto en bolsas para basura, tenía 29 años, según quienes lo conocían no se drogaba, no era un delincuente, no tenía problemas pero sí tuvo la desgracia de vivir en el Nayarit ensangrentado.

Ofelia, una maestra jubilada que tampoco tenía enemigos fue asesinada en su propio domicilio, un feminicidio más pero no pasó nada, ningún medio ni página de Facebook publicó nada después del hallazgo de su cadáver en la colonia Emiliano Zapata de esta ciudad, nos enojamos, nos preocupamos, nos sentimos impotentes cuando leemos esas horribles noticias pero nada más, a quien le corresponde hacer el trabajo de prevención, investigación e impartición de justicia ni le incomoda ni le preocupa un crimen más.

A Diana Karolina Raygoza la masacraron en su propia casa, la joven universitaria fue hallada por sus padres en la colonia Morelos de aquí, de Tepic. Diana duró horas ahí, inerte, con 39 puñaladas en su cuerpo y la pared con su sangre por testigo, quien la mató se tomó el tiempo para hacerlo de una forma sádica y violenta, tenía 21 años.

Su asesinato fue declarado "femicidio" después de la presión ejercida por las redes sociales

que fueron fundamentales para que por fin, el gobernador, el fiscal, los políticos de diferentes colores y la sociedad en general despertara del letargo que nos está dejando está cuarentena, ya el máximo jerarca del estado ha dicho que se hará justicia para Diana, sí, le agradecemos el interés, pero y los demás crímenes?

El crimen de Diana Carolina podría ser el que marque la diferencia entre una fiscalía indiferente e inoperante hasta hoy y una institución que cumpla, que realice su trabajo y que lleve a los asesinos de Diana, de Ofelia, de Edwin y de todos aquellos que ni siquiera conocemos sus nombres a que paguen por sus crímenes.

El mismo día en que nos enteramos de una fosa clandestina en las inmediaciones del municipio de Xalisco nos entristeció el horrible homicidio de Diana, la joven estudiante de 21 años que antes había denunciado acoso sexual y que no fue escuchada ni por esos quienes hoy prometen justicia ni por nosotros que como sociedad pensamos que eso nunca nos va a pasar y quizá por ello sólo leemos, opinamos y luego, olvidamos.

Me uno al reclamo #justiciaparaDiana y agrego, en un Nayarit sangriento como en el que vivimos hoy, exijo a quien corresponda justicia y seguridad para todos. Ni una más, ni uno más.



SUTSEM en Gráficas

Integrantes del Comité Estatal se han encargado de limpiar y proteger con alambre de púas el predio La Limonera ante la amenaza de las invasiones.



En una de las áreas de la Secretaría de Obras Públicas realizan reuniones de trabajo los compañeros que atienden problemas y necesidades en el trabajo.



En el predio La Limonera propiedad del SUTSEM hubo intento de invasión por gente que viven de apoderarse ilegalmente de terrenos para venderlos. La policía observa que en el desalojo no se genere violencia.



Los compañeros representantes de choferes y cajoneros de Aseo Público fueron entrevistados por la Secretaria de Prensa del SUTSEM para dar a conocer las condiciones en que laboran en circunstancias atípicas y las necesidades que padecen.



ORGULLOSAMENTE

También los trabajadores de Obras Públicas Municipales laboran como se ve en estas graficas sin ningún implemento de seguridad y sin guardar la distancia obligada por las autoridades.



Ante la alta incidencia de fallecimiento la comisión del Fondo de Mutualidad trabaja intensamente cumpliendo de acuerdo a lo establecido en el reglamento.



También los SUTSEMistas padecen carencias por los salarios bajos que reciben. Sin embargo han apoyado esta causa de dar a quien menos tiene, a quienes en muchos casos no cuentan con nada para alimentar a la familia.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

Así lució la Santa Iglesia Catedral en la misa de acción de gracias dedicada a los SUTSEMistas. En tiempos normales esta ceremonia se engalanaba con más de mil fieles.



ORGULLOSAMENTE SUTSEM

Los SUTSEMistas generosamente hacen llegar sus ofrendas a la iglesia para ser entregados en la celebración de la misa de acción de gracias que se lleva a cabo el día 21 de Mayo con motivo del Aniversario del SUTSEM.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE



En la Casa Albergue se aprovecha el tiempo de receso para ponerla más bonita.



• Integrantes del Comité Seccional del SUTSEM de Amatlán de Cañas reparten cubre bocas a la población.

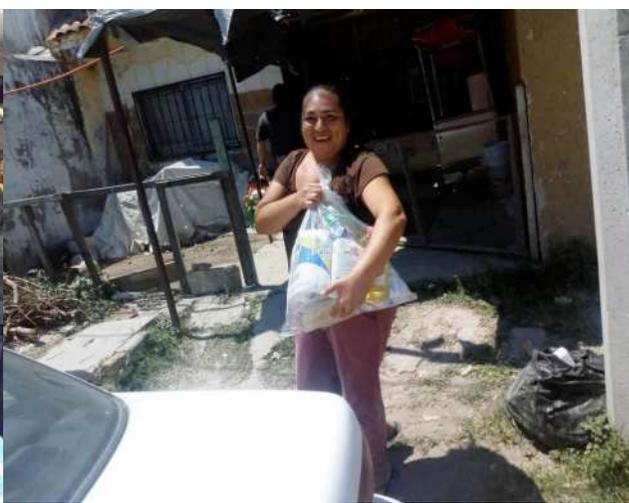


ORGULLOSAMENTE
SUTSEM ORGULLOSAMENTE

La Sección del SUTSEM de Tecuala continúan preparando alimentos nutritivos para repartirlos calentitos a la gente con alto índice de pobreza.



La generosidad de los SUTSEMistas ha permitido que se siga apoyando a la gente muy necesitada de ayuda en este tiempo tan complicado. Gracias a todos los donadores por su buen corazón.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

LA NUEVA NORMALIDAD

Recomendaciones

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

Según las publicaciones de la OPS y la OMS la organización mundial y la panamericana de la salud estas medidas serán parte de la vida cotidiana hasta que se encuentre una vacuna o un tratamiento efectivo contra esta enfermedad que vivimos hoy en día Covid-19.

El reabrir las actividades tras la cuarentena por el COVID-19 traerá nuevas medidas sociales que serán la «nueva normalidad», coincidieron expertos, “El coronavirus llegó para quedarse. Hasta que no haya una vacuna que sea eficiente, bien probada, hasta entonces esto no va acabar”.

Estas medidas serán parte de la vida cotidiana hasta que se encuentre una vacuna contra esta enfermedad, se descubra un tratamiento efectivo o un alto porcentaje de personas sean inmunes.

“La vida como la teníamos no va a regresar hasta que tengamos un tratamiento altamente eficaz o una vacuna que brinde protección en el 90% y al 90% de la población”

“Hay que ir adaptándonos a esta nueva realidad. No podemos abrir todo de golpe. Hay que mantener las medidas de distanciamiento social; los negocios no esenciales tendrán todavía que aguantar», una medida a largo plazo y la vuelta a la normalidad deberá ser lenta y progresiva

¿CÓMO SERÁ ESTA NUEVA REALIDAD?

Los especialistas dieron su opinión de cómo será esta nueva realidad que vivirá la sociedad:

- A la espera de nuevos brotes

“Es algo que tendremos de forma constante, con nuevos picos u oleadas” hasta que no haya protección efectiva



contra el virus, o una vacuna pública.

- Cubrebocas obligatorio

Los especialistas mencionaron que el uso de los cubrebocas será algo que se espera prácticamente en todos lados, como escuelas y lugares de trabajo.

-Van a ser políticas que se deberán de implementar de manera universal en dependencias públicas y privadas, más si son de campo.

- Seguirán clases en línea

Han mencionado que las escuelas deberán seguir en línea, como preparatorias y universidades, ya que considera muy pronto que el regreso a clases sea en agosto o septiembre en algunos casos y más en algunas ciudades que siguen en alerta roja.

En caso de clases presenciales, dijo que se puede ver lo que hicieron en otros lugares del mundo.

“A lo mejor veremos formato como en Taiwán, en el que cada pupitre tenía una división con acrílico, y cada hora se le da gel antibacterial a los alumnos, y todos con cubrebocas».

“Definitivamente (las clases) no van a ser como las que teníamos antes”.

- Home Office / Oficinas adaptadas

Otras medidas generalizadas para los trabajos es optar por el Home Office, siempre que sea posible.

En caso de las oficinas, deberán asegurar una sana distancia entre empleados y proveer de **insumos de higiene**, como geles y cubrebocas. También se podrían plantear adecuaciones, como barreras de material transparente o en los **horarios** de los empleados.- Filtros de acceso

Los filtros con termómetros para detectar alguien con fiebre serán más comunes para restringir el paso de personas.

“Cuando se detecta a una persona, se evitará su ingreso al lugar y se le recomendará que se vayan a un médico esto debería de implementarse tanto en horarios de entrada como de salida en las dependencias gubernamentales e instituciones privadas.

- Sobre los eventos masivos

El Dr. Martínez dijo que un punto crucial para reducir la propagación de la enfermedad es evitar conglomerar gente en espacios reducidos.

“Cosas de antes, festivales de música, conciertos masivos, Yo creo que no se harán con la misma frecuencia que antes

- En los cines

Ante el anuncio de que los cines van a reabrir en México, un especialista dijo que se deberán tomar medidas especiales como dejar suficiente espacio entre las personas distanciamiento entre butacas.

“Lo correcto es que haya 3 espacios entre gente o la pareja en una misma fila, y que haya una hilera vacía



detrás. A ese grado va a cambiar”.

- Misas o reuniones religiosas

Sobre las reuniones de carácter religioso, en la medida de lo posible será evitar asistir de manera presencial.

“Nos vamos a hacer a la idea de que sean en forma online”.

En España, las autoridades permitirán la asistencia a lugares de culto siempre que no se supere un tercio de su aforo, manteniendo un distancia entre las personas.

-Ampliación de horarios de atención

En el caso servicios de previa cita, como los consultorios, se debería prever que deben de extender sus horarios.

“Si antes la atención era de 2 a 5 de la tarde, ahora tendrán que hacerlo de 11 de la mañana a 7 de la tarde, para evitar conglomerar a gente en el mismo espacio y previa cita”.

-Restaurantes

Si bien algunos restaurantes no cerraron o solo atendían para llevar o a domicilio, ahora deberán adoptar nuevas medidas.

“Se puede abrir solo en terrazas si tuvieran, Si es lugar cerrado, se debe mantener mucha distancia entre las mesas y permitir solo 2 o 3 comensales por mesa”.

-Establecimientos en general

Para estos lugares, como supermercados o bancos, los especialistas recomiendan llevar siempre cubrebocas y gel antibacterial, y limitar el acceso de personas al 30% de la capacidad para que se pueda respetar la sana distancia.

EMPATÍA POR LA ECONOMÍA

A los dueños de negocios, o de industrias, como el turismo se ha exhortado no exponer ni a sus clientes, ni a sus propios empleados.

“Por abrir anticipadamente, si llegan a tener un brote, tienen que cerrar. Va a salir peor a la larga que hacerlo de manera gradual y siguiendo las recomendaciones”.

“No está fácil. Tenemos que regresar a trabajar, pero de una **manera razonada**, con información de países que ya pasaron esta situación.

“La enfermedad está presente, *está aumentando*. Si se dan las condiciones de abrir, hay que hacerlo de manera cuidadosa”.

Gran labor social la que sigue haciendo el CAC de Infonavit Solidaridad

-Misael Cárdenas presidente del CAC es quien encabeza la labor social que ya ha alcanzado a más de 30 colonias

-Solidaridad con las cocinas comunitarias de la zona y apoyo a las familias de escasos recursos, fortalecen el trabajo diario

Tony Cárdenas/Gremio

Como ya se ha dado a conocer, muchas organizaciones sociales se siguen sumando al ejemplo que ha puesto el SUTSEM y su lideresa Águeda Galicia Jiménez, de apoyar a quien más lo necesita en la actual pandemia que vive todo el mundo y que ha sumergido en una crisis extrema a muchas familias, por eso todos debemos poner nuestro granito de arena para apoyar a quien hoy necesita esa luz de esperanza para salir adelante.

En este sentido, Misael Cárdenas presidente de Acción Ciudadana de Infonavit Solidaridad, sigue destacando con su trabajo altruista que ha rebasado las fronteras de su colonia, y su labor social ha llegado a alrededor de 30 unidades habitacionales de la zona, colaborando con pequeñas pero significativas acciones que sin duda sirven mucho a quienes reciben la ayuda.

“Desde que iniciaron los comedores comunitarios me di a la tarea de hacer una vaquita con mi familia para apoyar a quienes no lo están pasando bien en la actual contingencia sanitaria; de aquí logramos apoyar con insumos a los comedores comunitarios de Lomas Altas y a la cocina humanitaria de H. Casas, además aportamos nuestro granito de arena a la iniciativa de las cocinas comunitarias del diputado de nuestro distrito Fugio Ortíz”, detalló Misael Cárdenas.

Destacó que afortunadamente en su colonia existe una cocina comunitaria y es de gobierno, la cual se mantiene estable, y en las cocinas que dio donativo sobreviven principalmente de los apoyos. Las cocinas apoyadas reparten comida a las colonias: Lomas Altas Luis Echeverría, Prolongación Lomas Altas, Emiliano Zapata, Ojo de agua, Indeco, entre otras.

Asimismo, Misael Cárdenas nos compartió que visitó al joven José Manuel García Flores de la colonia López Mateos, a quien le apoyó con paquetes de pañales y

toallitas, ya que sufrió un accidente y hoy necesita el apoyo con ese tipo de insumos ya que su familia es de escasos recursos, además de que pronto lo someterán a un par de operaciones más y necesitará más ayuda, en este sentido les dejamos el número 311 142 2310 para quien guste poner su granito de arena y ayudar.

Además, el presidente del CAC de solidaridad informó que logró gestionar medicamento (en su mayoría para tratamiento de diabetes) para donarlo a las personas de escasos recursos, logrando apoyar ya a distintas familias.

Por último, informó que continúa el apoyo con despensas, las cuales se han logrado del centro de acopio instalado en la colonia, y por la buena voluntad de comerciantes, vecinos y voluntarios.



POBRES OLVIDADOS

Por Verónica Ramírez

El diputado local, Jorge Armando Ortiz Rodríguez denunció al director General del DIF Nayarit, Abel Orozco por inhumano, al “olvidar” a los grupos más vulnerables de la entidad y dejarlos prácticamente en la inanición durante la pandemia del Covid-19.

Empresarios y la sociedad en general han donado miles de toneladas de alimentos al gobierno para repartirlos pero nadie sabe el destino de los productos.

Desde que inició la pandemia del coronavirus, la población más vulnerable no ha recibido ni una lata de atún, mucho menos, las prometidas despensas que tanto cacaraquean.

Pero además, los engañaron vilmente con el cuento de que tenían que anotarse para ser tomados en cuenta y recibir las mentadas despensas e incluso, los obligaron a buscar ciber para subir a plataformas, solicitudes que nunca tuvieron respuesta.

“Mucha gente que verdaderamente necesitaba despensas, que con muchos trabajos pagó un taxi para venir a Palacio de Gobierno o al DIF para inscribirse y no les dieron nada. Y cuando fueron a reclamar, les dijeron que subieran un formulario a internet y con dificultad consiguieron ayuda para hacerlo y tampoco le dieron nada”, afirmó Jorge Ortiz.

El mismo diputado, entregó al Director del DIF, varias listas de personas de bajos recursos que necesitaban este apoyo entre ellas, una lista de familiares de personas desaparecidas, y en dos meses, ni una despensa han recibido

Otra contienen nombres de comerciantes ambulantes, gente muy humilde que si no trabaja, no comen y derivado de la emergencia sanitaria no salen a vender sus productos pero tampoco les han entregado las despensas prometidas.

“Estamos hablando de más de dos meses y la gente más necesitada sigue sin recibir la despensa”, recalcó.

Exigió que se den a conocer los nombres y domicilios de quienes han recibido las despensas porque se rumora que los beneficiados son personas que no tienen necesidad mientras que las familias que mueren de hambre, son olvidados por esta institución.

ALERTA POR FRAUDES

Por Verónica Ramírez

Alerta la Secretaría del Bienestar en Nayarit sobre trámites ficticios de apoyo al pueblo por la pandemia del Covid-19 y mediante cadenas falsas en redes sociales, les piden dinero, lo que es un fraude porque esta dependencia nunca pide ni un peso por los beneficios.

Delincuentes buscan tranzar por medio de WhatsApp a las personas, prometiendo miles de ayudas para todos por parte del Gobierno de México y hasta los remiten a un portal no oficial para sacarles dinero fácil.

Los enganchan, supuestamente toman sus datos y les piden depositar "cierta" cantidad en tiendas de conveniencia.

El delegado Federal, Manuel Peraza alerta a la ciudadanía sobre este tipo de fraudes para que no caigan en esta estafa orquestada por personas que les gusta el trinquete, se trata de una jauría de ladrones que les gusta vivir de lo fácil.

"Por favor, que la gente no se crea de estas cadenas, es una mentira, están abusando de la necesidad que tienen las personas".

El modo de operar de estos trinqueteros es engañarlos con supuestos apoyos pero les piden depositar un porcentaje de la cantidad que supuestamente van a recibir, y es mentira, no se dejen engañar, reiteró Manuel Peraza.

La Policía Cibernética ya está encima de estos vivales porque no nada más es en Nayarit, también se registra en otras entidades del país y tiene un esquema armado muy grande, y utilizan nombres verdaderos pero solo les ven la cara.

Que quede claro, todos los programas sociales del Gobierno de México son gratuitos, no se les cobra para obtener los beneficios que envía el Presidente, Andrés Manuel López Obrador.

"Bienestar no pide para obtener un crédito nada, ni depositar en una tienda de autoservicio, ni de conveniencia ni de un banco, ni nada que se le parezca", reiteró Manuel Peraza.

Y explicó que para cada programa, personal de Bienestar debidamente acreditado, llama a los solicitantes, verifican los datos, y se les hace una cita en el banco donde se les entrega su crédito, todo de forma gratuita.

También se ha detectado en la zona sur de la entidad, un individuo que tiene su domicilio en Tonalá, Jalisco quien se hace pasar como personal de Bienestar -lo cual es mentira-, y a esta fichita, también la policía cibernética ya les sigue los pasos muy cerquita y de un momento a otro, será refundido en la cárcel.

Por ningún motivo, ningún Servidor de la Nación ni puede promocionar políticamente a nadie, ni hacer reuniones para ningún político, solamente tiene que hacer su trabajo, mucho menos solicitar dinero.

"Bienestar no pide dinero para nada a nadie, no tiene por qué pedirle dinero, lo demás es un embuste".

Recientemente, se entregaron por adelantado, dos apoyos a los adultos mayores, también se distribuyeron más de 4 mil tarjetas bancarias para las madres de los niñas y niños que están en guarderías, y antes del 28 del presente mes, culminará la entrega de Créditos a la Palabra por un monto de 25 mil pesos.

SAQUEAN CAMARÓN

Natalia López

Mientras la pandemia azota a prácticamente todo el Estado, los pescadores se encuentran a la deriva, pues en plena veda de camarón, este está siendo saqueado.

Tal denuncia pertenece al presidente de la Federación Riverña de Nayarit, Juan de Dios Fernández, quien dijo que el programa de inspección y vigilancia operado por la Comisión Nacional de Pesca y Acuicultura (CONAPESCA) está completamente abandonado, lo que ha permitido que el producto se esté extrayendo ilegalmente.

Dicha situación aclaró que pone en peligro la producción de la siguiente zafra y ante ello, han pedido a la Marina que les apoye en dicha labor, pero se ha negado a hacerlo.

El desorden que impera actualmente, explicó que no es a raíz del Covid-19, pues esta clase de problemas lo tienen cada año y se debe principalmente a que los inspectores no hacen su trabajo, tan no lo hacen que se dedican a vender la gasolina que se les da, para los rondines.

Para concluir, Juan de Dios Fernández añadió que, dado a la ineptitud de la Comisión indicada, piden que se les permita armar sus cuadrillas para cuidar que el camarón continúe creciendo y en su momento tengan una buena cosecha.

CUARENTENA, ENCERRADOS O ACUARTELADOS LOS MEXICANOS? Hipótesis, o desconocimiento del Covid-19

Por Pepe-Rim.

Bueno pues hoy comentaremos sobre la situación tan grave en que nos encontramos a nivel mundial y específicamente en nuestro país por esto del Coronavirus o Covid-19 y su cuarentena ya rebasada, pues estamos por llegar a los 90 días de ésta pandemia sin embargo en información que nos trasmite la Secretaría de Salud y el gobierno mexicano seguimos estando en riesgo de que se dispare la contaminación o contagio en los mexicanos.

Por otra parte continúan muchas personas indicando que no existe tal virus y que es una forma para controlar y mantener en sus casas a los ciudadanos con quien sabe qué intenciones y por lo tanto realizan eventos como lo hemos visto o escuchado en las noticias sin importarles el riesgo del contagio de ellos o de sus familias. Además otros opinan, que si es para el control de los grupos delictivos, estos no se han contenido y siguen existiendo robos, asaltos, secuestros, extorciones y ajustes de cuentas pues como lo muestran en las noticias hay más personas afectadas en sus vidas y en su seguridad tanto civiles como personal de la salud, médicos, enfermeras y trabajadores que arriesgan su vida por nosotros, cuando ellos merecen todo nuestro respeto y protección del gobierno, los mexicanos y de su gremio con todo los insumos que requieren en tan loable labor.

La mayoría de las personas estamos temerosas de contagiarnos por el Covid-19 pero estas ya desean regresar a sus trabajos pues el encierro no es bueno para nadie y quieren hacer su vida normal para allegarse los recursos necesarios para su subsistencia.

En fin esto es lo que observamos entre la población pero además de la caída catastrófica de la economía por la falta de producción de en todos los sectores del país., pero mientras tanto debemos de continuar respetando las normas de sanidad que nos recomiendo el gobierno y el Sector de Salud.

ESPACIO POSITIVO

Georgina Rivas Rocha.

UN BUEN MOMENTO PARA VOLVERNOS AGRICULTORES

La situación por la que estamos pasando, esta pandemia, ha dado para reflexionar, pero, también es cierto que nos hemos olvidado de un tema que hace tiempo estábamos más involucrados en atender, como lo es cuidar el medio ambiente, ¿lo recuerdas? Y eso nos aplica a todos, el seguir cuidando el lugar donde vivimos, así como darnos cuenta que al realizar compras en exceso existe un derroche y desperdicio de alimentos.

Ante este análisis realicemos la práctica de plantar en nuestras casas, y cubrimos las problemáticas de alimentación y ecología y de una vez nos mantenemos ocupados realizando esta actividad. Se trata de empezar con huertos en casa, explicaré más adelante como hacerlo, pero antes es importante saber los beneficios.

Bill Mollison, el padre de la permacultura dice: "el mayor cambio que debemos hacer, es de consumidores a productores. A pequeña escala en nuestros propios jardines. Si al menos el 10% de nosotros hace esto, hay suficiente para todos".

Hoy el 90% del alimento es cultivado por un aproximado del 5% de la población (FAO, 2019). Eso significa que las grandes industrias alimentarias tienen el poder de alimentarnos y solo se consume lo que ellos nos dan ¿Qué si empezáramos a ser más agricultores y menos contadores? Crees que se podría cambiar el sistema alimentario.

Sabemos entonces que tener un huerto en casa nos traerá repercusiones positivas, en diferentes aspectos. Primero es importante destacar el aspecto recreativo: al ser una actividad de exteriores que consume una buena parte del día, puede generar que quien lleve a cabo esta actividad se sienta con más energía y lleno de vitamina C; además no es una actividad exclusiva de hombres o mujeres, sino que todos pueden colaborar y hacerlo una actividad familiar, más dada la situación actual: la cuarentena.

Es importante también considerar los efectos económicos que puede traer, ya que debido a la pandemia que estamos atravesando no se nos permite salir con la misma frecuencia que antes. A inicios se llevaron a cabo las llamadas "compras de pánico" que hicieron que los

productos escasearan y con ello elevar la demanda de los mismos, es decir, un mismo kilo de zanahorias podía valer el tripe de su precio original por el simple hecho de que muchas personas lo quieren, lo necesitan.

Un huerto en casa podría ser una solución óptima a este tipo de problemáticas, ya que no solo significa ser autosuficientes, sino que se quiebra ese esquema de oferta-demanda tan delicado dentro de nuestra economía nacional y que por el momento se ve fragmentado.

Ahora, como última repercusión a analizar, está el impacto ecológico que tendría este proyecto, desde la perspectiva de "minimizar nuestros desechos" ya que vivimos en una sociedad capitalista y consumista, que aprovecha las ofertas cuando las ve y no mide las repercusiones ambientales que estas decisiones puedan tener. Más en el sector alimenticio, donde últimamente han salido a la venta presentaciones plásticas para cada verdura en individual. Vamos al supermercado y al salir terminamos con bolsas de plástico sin un fin en particular, consumimos nuestros alimentos sin saber qué hacer con los desperdicios, sin separar orgánico de inorgánico e ignoramos las repercusiones que tendrá.

Al poder tener la oportunidad de cultivar tus propios alimentos, plantas medicinales, especias etc. te saltas muchos pasos dentro de la cadena "tienda-plato" y que en verdad tiene un impacto positivo en el medio ambiente. Gregorio Ballesteros, Miembro de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica, menciona que los huertos urbanos contribuyen a reducir las emisiones netas de dióxido de carbono, Además, es verdad que los desechos orgánicos vegetales pueden ser utilizados dentro del huerto en casa como fertilizante o abono, dándole un mejor fin que simplemente tirarlos a la basura.

pasos para comenzar un huerto desde cero...

Si es la primera vez que lo haces recomiendo que escojas un material que tenga una vida más útil que la madera, porque al estar en constante contacto con la humedad se puede hinchar y se rompe al año o dos años. Lo más importante de este proceso es el sustrato (donde se va a desarrollar la planta), es la mezcla de ingredientes que hacemos para cultivar en una maceta, lo que queremos es que esté muy bien nutrido, pero al mismo tiempo este ligero para que las raíces se puedan desarrollar. Puede estar adicionado con humus de lombriz, composta, peat moss, etc. Esto es opcional, sería lo ideal ya que así se tiene un huerto que no necesita insumos externos para nutrirse, pero también se puede usar como sustrato tierra simple y limpiarla quitándole las raíces que pudiera tener y piedras para hacerla menos pesada. Además de que meter las manos en la tierra es una muy buena terapia.

El siguiente paso es sembrar, cada hortaliza promedio necesita un espacio de 25x25cm Sitopia(2020) entonces si se tiene un espacio de 1 metro x 50cm se dividirá en 8 cuadrantes. Puedes hacer las líneas con tus manos. En la planeación de siembra vamos a crear un ecosistema

entonces procuraremos poner en cada cama una hortaliza de una familia distinta, por ejemplo, no plantar solo jitomates porque van a competir por los nutrientes.

cómo trasplantar y qué semillas usar

Para trasplantar se hace un hoyo del tamaño del diámetro de la maceta y también de la misma profundidad y se coloca la planta cuidando no tocar la raíz, posteriormente cubre con tierra. Y si vas a usar semillas es importante saber que para que puedan germinar no deben de estar muy enterradas. Por ejemplo, si son pequeñas y miden 0,5cm de ancho, nunca tenemos que cubrirlas con una capa de sustrato de más de 1cm de grosor, pues de lo contrario van a tener muchos problemas para poder germinar, y aún más para tener un buen desarrollo.

Asimismo, es conveniente que no estén muy juntas. Lo ideal es sembrar un máximo de dos o tres semillas en cada maceta, para que puedan tener espacio y crecer bien. Una recomendación es comprar semillas de polinización abierta significa que pueden venir los polinizadores a reproducirlas para que 1 sola semilla nos de muchas más semillas y cuando florezca salgan sus vainas. Hay semillas que nos venden en tiendas como Home Depot por ejemplo, pero que lo que hacen es que solo nos sirven 1 vez y sus hijos no son fértiles. Sitopia(2020)

La comida de las plantas aparte del aire, sol y agua son muy importantes los nutrientes es decir, los fertilizantes, estos pueden ser balanceados, puedes usar de ellos cada 7 días o cada 15 según, a los fertilizantes se les conoce como abono NPK, porque tienen nitrógeno, fósforo y potasio, estos son los compuestos que deben estar en la tierra, para que las plantas se alimenten y construyan los tejidos.

Las plantas también tienen amigos y enemigos. las plantas tendrán visitantes, solo es cuestión de saber detectar a tiempo si se trata de amigos o enemigos. Los amigos de las plantas son las mariposas y las abejas, mientras que los enemigos de las plantas son las plagas y los pulgones, pero hay un aspecto importante a las mariquitas le gustan los pulgones así que serán buenas insecticidas naturales., ahora bien, si no te gustan las abejas, puedes hacerte de un maztuerso que lo plantas en una de las esquinas de la jaba y va a atraer mariposas en vez de abejas y esto ayudará. Como punto final te recomiendo que empieces plantando algo fácil como rábanos, lechuga y zanahoria.

Se puede concluir que empezar a producir tus propios alimentos puede ser el comienzo de un bonito ecosistema comestible, que aparte de que te hace valorar lo que consumes por el trabajo y tiempo que te costó cosecharlo, sabrás lo que estas consumiendo en cuanto a un alimento libre de químicos y estarás aportando a la ecología.

Fuente: FAO. 2019. *El sistema alimentario en México - Oportunidades para el campo mexicano en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible*. Ciudad de México. 68 pp.

Guillaumin, A. (2020). *Tu huerto urbano: cultiva tus propias verduras y hortalizas*. GRIJALBO ILUSTRADOS.

FUTBOL MEXICANO

Finalizar el Clausura 2020 fue decisión unánime



Aunque al principio algunos clubes se resistieron, al final los 18 equipos tomaron unánimemente la decisión de finalizar el Clausura 2020

La decisión de finalizar de manera anticipada el Clausura 2020 fue unánime, a pesar de que inicialmente algunos equipos se

resistían a esta situación. Lo anterior de acuerdo con el comentarista de TV Azteca, David Medrano, quien en el programa de Marcaje Personal aseguró que al final todos los equipos estuvieron de acuerdo con la decisión.

El comentarista manifestó que de inicio, equipos como Chivas y Pumas querían continuar con el torneo, en las últimas reuniones todos aceptaron la determinación de dar por finalizado el torneo. "No fue necesaria ni la votación. Cuando Bonilla lo propuso (cancelar el Clausura 2020), los 18 dirigentes estuvieron de acuerdo. Fue una votación unánime para cancelar" aseguró.

Mazatlán tendría equipo de Liga MX: "Prácticamente un hecho que vuela la mariposa y surge el delfín"

Rubén Rodríguez, periodista y conductor de Agenda FOX Sports, adelantó que "los gobiernos siguen ayudando al fútbol, y algunos dueños siguen orientando nuevos proyectos. Prácticamente un hecho que vuela la mariposa y surge el delfín". Los Gobiernos siguen ayudando al fútbol... Y Algunos dueños siguen orientando nuevos proyectos... Prácticamente un hecho que vuela la mariposa y Surge el DELFÍN

Es decir, Monarcas Morelia dejaría su lugar a un nuevo equipo en Liga MX, que tendría sede en Mazatlán, bajo el mote justamente de 'Delfines'.

Incluso, el gobernador de Sinaloa, Quirino Ordáz, mostró en su cuenta de Twitter el estadio que ocuparía la renombrada franquicia del fútbol mexicano.

"Está quedando bonito, esperemos que pase la contingencia y seguiremos buscando oportunidades de tener fútbol en #Mazatlán".

Estiman devaluación del 50 por ciento en clubes de Liga MX

Uno de los directivos de Grupo Pachuca estimó que los ingresos de los clubes disminuirán de manera considerable como consecuencia de la pandemia

La pandemia del coronavirus dejará duras consecuencias en el aspecto económico para los clubes de la Liga MX. Los ingresos por publicidad y venta de boletos, entre otros, se verán afectados de manera considerable y los equipos probablemente sufran una devaluación de hasta el 50 por ciento.

Así lo estimó el vicepresidente deportivo de Grupo Pachuca, Andrés Fassi, en entrevista con Fox Sports. El argentino explicó que tendrán una fuerte pérdida en cuanto a los ingresos que solían generar y que al menos cuando regresen a la actividad, en un inicio, sí se habrá una situación complicada.

"CUANDO VUELVE EL FUTBOL EN EL MUNDO"

- Por motivos de la pandemia las ligas suspendieron actividades, sin embargo ya se preparan para la reanudación.

Por: Alder Valderrama

Es un gusto saludarte nuevamente amigo lector, comentarte que ya son varias las ligas de fútbol que reanudarán actividades después de este periodo de cuarentena y otras seguirán en pausa hasta nuevo aviso, a continuación te menciono algunas:



Liga Alemana

El fútbol alemán regresó el 16 de mayo con la jornada 26. Esto como consecuencia de que los clubes de la Bundesliga comenzaran con anticipación con los entrenamientos, siempre con recaudos y la distancia aconsejada, y los test a todos los jugadores de los 36 clubes (1ª y 2ª división), pese a los 10 contagiados.

A puerta cerrada y con un máximo de 300 personas en cada escenario, el certamen germano retomó después de que viera paralizado en la fecha 25.



Liga Española

El presidente del Gobierno Pedro Sánchez confirmó la autorización para la vuelta de la Liga: "Con el aval del CSD, el Gobierno de España y el Ministerio de Sanidad han dado luz verde para que se vuelva a celebrar La Liga de Fútbol Profesional a partir de la semana del 8 de junio, volverá la Liga".



Liga Italiana

La liga del país que más fuerte sintió el impacto del coronavirus en un principio hace fuerza para volver. El presidente de la Federación Italiana, Gabriele Gravina, se mostró convencido en que la temporada se reanudará en **junio, aunque los entrenamientos colectivos recién** vuelven a partir del 18 de mayo tras la autorización del Gobierno.

Ahora es el Gobierno quien debe validar la decisión que la competición regrese el día 13 de junio.



Liga Inglesa

¿Qué se menciona desde la prensa inglesa? La búsqueda de la reanudación del campeonato el 12 **de junio**. Un lapso prudencial para garantizar la ideal preparación deportiva, que la cuarentena haga efecto, la pandemia calme y se acerquen al verano del Hemisferio Norte.



Liga Francesa

La Liga de Fútbol Profesional (LFP) de Francia **aceptó el orden del Gobierno de dar por terminada la temporada 2019/2020 y proclamó campeón a París Saint-Germain**, que lideraba la tabla cuando se detuvo la competición a causa del COVID-19.

Termino aquí el comentario de ésta semana esperando sea de tu agrado, nos leemos la próxima semana, ¡hasta pronto!



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

INCIERTO EL REGRESO A LA NORMALIDAD

Por Verónica Ramírez

El regreso a la nueva normalidad en Nayarit dependerá del número de camas desocupadas de Covid-19, los contagios no han bajado y los enfermos continúan en los hospitales por lo que la moneda está en el aire.

Si la población se mantiene en casa, y guarda su sana distancia, las cosas podrían cambiar.

El Secretario de Salud, Raúl Santiago López Díaz, advirtió que la reapertura de negocios y reanudación de las actividades el próximo 1 de junio no es seguro porque la curva de contagios no se aplana, mucho menos baja.

“La reapertura de negocios va a ser de acuerdo a la ocupación de camas. Esperemos que la curva siga a la baja aunque se registran picos variante, altos y picos bajos”, indicó López Díaz.

Este jueves, habrá una reunión en la zona de Bahía de Banderas con integrantes del sector turístico y autoridades de salud para analizar la fecha posible de regresar a la nueva normalidad como lo hizo el vecino estado de Jalisco.

“Eso lo vamos a ver mañana en el área de Bahía porque nada más nos divide un puente y vamos a ver, de acuerdo a la ocupación de camas covid será la reapertura y sería gradual y con mucha conciencia”, recalcó.

Es decir, entre menos camas ocupadas más posibilidades de reactivar la economía con la apertura de establecimientos pero se busca dar pasos sólidos y no ser voraces porque podría salir más caro el caldo que las albóndigas.

“Tenemos miedo a un rebrote, iremos con mucho cuidado, no hay que exponerlos porque seguimos en la curva de ascenso. Al llegar turismo, podría darse esta situación por eso vamos a consensar con Bahía y Vallarta”.

Pero el panorama no es muy favorecedor porque la mayoría de la ocupación hospitalaria es alta, el hospital del ISSSTE se encuentra al tope y los pacientes que lleguen con el virus son canalizados al nuevo hospital en la Cantera

El IMSS cuenta con 11 hospitalizados y pocos intubados y el área de Bahía de Banderas que es nueva atienden actualmente a 12 pacientes, y cinco intubados aunque aún hay camas disponibles.

Por otro lado, dio a conocer que son 106 profesionales de la salud contagiados con Covid-19, la mayoría de ellos perteneciente al Instituto Mexicano del Seguro Social y lamentablemente un médico del IMSS fallecido.



Aniversario

SUTSEM CUMPLE 80 AÑOS

SE CELEBRÓ UNA MISA DE ACCIÓN DE GRACIAS EN LA CATEDRAL DE TEPIC

LA LÍDER ÁGUEDA GALICIA EMITE MENSAJE A LA CLASE TRABAJADORA

SINDICALIZADOS APORTAN ALIMENTOS PARA LOS DESAMPARADOS

Por: Estrella Ortiz

El 21 de mayo de este 2020 el SUTSEM cumplió 80 años de creación, 8 décadas de representar los derechos de los trabajadores, esta fecha siempre ha sido especial para los SUTSEMistas, es un día de fiesta, de celebración y de agradecimiento. En este año se celebró de manera diferente debido a la contingencia sanitaria que se vive en el mundo entero.

En punto de las 9.30 de la mañana se celebró en la iglesia Catedral de Tepic la tradicional misa de acción de gracias, oficiada por el Mons. Luis Artemio Flores Calzada, Obispo de Tepic; siguiendo los protocolos de sana distancia, al recinto solo se permitió el acceso a una cantidad limitada de personas. Con la presencia de la Secretaria General de la organización sindical,



señora Águeda Galicia Jiménez, todos los SUTSEMistas participaron de manera virtual en la transmisión que se realizó en la página de Facebook:

SUTSEM Nayarit en donde representantes sindicales, trabajadores y sociedad en general expresaron en tiempo real sus agradecimientos y mensajes por el aniversario del sindicato mayoritario en Nayarit.

Al término de la misa de acción de gracias se transmitió un mensaje por parte de la líder del SUTSEM, Águeda Galicia, a través de la misma plataforma, donde recordó todas las luchas, huelgas, persecuciones y sacrificios que han tenido que pasar desde el inicio del sindicato para defender los derechos de los trabajadores. Agradeció la lealtad y reconoció el sacrificio que conlleva la



resistencia en la lucha y el firme rechazo a la renuncia de los derechos conquistados.

“Siéntanse siempre orgullosos de pertenecer al SUTSEM porque nosotros, quienes tenemos el honor y el privilegio de su confianza, siempre encontraremos la forma de mantener al SUTSEM a la vanguardia del sindicalismo, con acciones democráticas y transparentes, ejerciendo un sindicalismo idealista, solidario, congruente y siempre en pos de la justicia social”.

Continuó diciendo “que nadie caiga en la estrategia perversa de dividirnos porque es muy cómodo separarse del sindicato y seguir recibiendo los beneficios que durante ocho décadas hemos logrado eso es indigno para quién lo acepta porque lo que se ha logrado ha sido con sacrificios, sudor y lágrimas de generaciones pasadas y presentes

y porque es una de las causas de la destrucción del sindicalismo” Galicia Jiménez recalcó que los trabajadores no son los culpables del desfalco económico en los gobiernos sino las malas administraciones, reafirmando que mientras haya patrones injustos “deben seguir existiendo los sindicatos fortalecidos con la lealtad, convicción y participación decidida de sus huestes y una vez pasada esta contingencia seguiremos enarbolando nuestras banderas del reclamo del respeto a nuestros derechos” finalizó su mensaje.

Cabe destacar la participación activa de los trabajadores de los tres poderes de gobierno pues desde las 8 de la mañana hicieron llegar a través de sus representantes sindicales donaciones en especie para la iglesia, que a su vez utiliza para apoyar a los desamparados y desprotegidos.

