

**LEYendo la Verdad**

Por: José Luis Núñez "El Bake"

**SUTSEM en  
Gráficas**

**SE PUEDE REGRESAR AL  
CONFINAMIENTO**

Por: Natalia López

# Gremio

03 DE JULIO 2020

NO. 521 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

**De todo como  
en Botica**

Por: José Manuel Elizondo Cuevas  
Página 10

**REGISTRO  
DE BECAS**

Por Verónica Ramírez  
Página 19

**"FORTALECE  
TU SISTEMA  
INMUNOLÓGICO"**

POR ALDER VALDERRAMA  
Página 23

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



**¡ÚNETE A LOS FUERTES!**

# LEYENDO La VERDAD



Por: José Luis Núñez. "El Bake"

## FAMILIARES Y AMIGOS DEL MAGISTRADO PEDRO ANTONIO ENRÍQUEZ SOTO EXIGEN JUSTICIA Y TEMEN POR SU VIDA

Conocí al Maestro en Derecho Pedro Enríquez como catedrático de la universidad autónoma de Nayarit cuando curse la carrera de Derecho, de todos los maestros y abogados muy buenos que conocí en esa época, como Gonzalo Macías Carlo, Catarino Jiménez, Juan Echegaray Becerra, Arturo Luna, Trigueros, Fidel Montoya de la Torre, Salvador Arambul, la maestra Yerena, América Gen, el polémico Mario Torres, Francisco Madero Estrada, Ismael Hermosillo Hernández, los Hermanos Béjar Fonseca, entre todos ellos, Pedro Antonio Enríquez Soto para mí fue un ejemplo a seguir, era un maestro que disfrutaba enseñar a sus alumnos entre los cuales tenía muy buena aceptación por su forma tan sencilla de ser. Después me lo encontré en algunas reuniones del que

hacer sindical, para entonces ya era Magistrado Presidente del Tribunal Superior de Justicia, pero el cargo no le quitaba la nobleza y la sencillez en su conducta. Para mí en lo personal fue una sorpresa desagradable que haya sido perseguido políticamente y señalado como chivo expiatorio por las barbaridades cometidas en el sexenio anterior, desde hace varios meses el Maestro Pedro fue recluido en el Centro de Readaptación Social (CERESO) "Venustiano Carranza" por estar presuntamente mezclado en el despojo de más de 50 mil viviendas de Infonavit en diferentes Estados de la república. Pero Pedro Enríquez no es de los hombres que huyen, decía que el que nada debe nada teme, aunque pudo hacerlo (huir), el Maestro prefirió dar la cara enfrentando la justicia aun y con todas las adversidades en el proceso en su contra, sabía el paquete que se le venía. Comentan sus familiares que ha sufrido torturas, amenazas de muerte y violaciones a sus derechos humanos, peor aún se agravó su situación física y recientemente su vida estuvo en peligro de muerte, desde hace más de 10 días el ex magistrado estando preso el penal de Tepic adquirió el CORONAVIRUS y a pesar de que en reiteradas ocasiones él y sus familiares solicitaban atención médica especializada, no se la

concedieron las autoridades penitenciarias. Tuvo que ser a través de un amparo federal que tramitaron sus familiares para que el maestro recibiera atención médica, mentiras que el Gobernador panista Antonio Echevarría García haya otorgado todas las facilidades para su atención, afirman familiares que al Alcalde de Ruiz pronto se le otorgó ese beneficio y al Lic. Pedro Enríquez se le negó por órdenes de arriba. Todas estas injusticias ocasionaron que familiares y amigos profesionistas del Maestro Enríquez Soto organizaran una manifestación de protesta a través de una caravana el día miércoles 24 de junio, a las 12 del día del arco de la entrada de Uzeta salieron a la ciudad de Tepic con el propósito de manifestarse en apoyo y exigiendo justicia para la situación de su proceso jurídico que se está llevando a cabo con bastantes irregularidades. Está invitación para manifestarse que hicieron ahí en Uzeta reunió alrededor de 50 vehículos conducidos por un grupo de familiares, amigos y Profesionistas oriundos de esa localidad. Aquí en Tepic los esperaba otro gran grupo de coches para continuar el recorrido. Pudieron pasar por la Fiscalía General del Estado, luego avanzaron por toda la avenida de los Insurgentes mostrando sus pancartas con

consignas, después dieron vuelta por la calle Zacatecas para pasar por el Tribunal Superior de Justicia del Estado, dieron vuelta en la Avenida Juárez hacia la México y para hacer un alto frente a Palacio de Gobierno, luego frente al Congreso del Estado exigieron al apoyo de los Diputados, continuaron hasta pasar la victoria y dar vuelta en la Avenida Colosio, ahí eran ya un aproximado de 120 vehículos que se detuvieron hasta llegar al juzgado Regional en materia de Oralidad. Con gritos exigieron que sea liberado y que no haya rencores ni venganzas políticas. Manifestaron además que muchos jueces, salieron libres dentro de ese proceso, pero a él no se lo permitieron, otras de las consignas fueron: "Exigimos un juicio justo para el maestro Pedro". "Donde hay poca justicia es un peligro tener la razón". "Exigimos se respeten sus derechos humanos", "Queremos que lleve su juicio en libertad". "Lo queremos vivo, donde hay injusticia es peligroso tener la razón y lo quieren matar". Sin duda que esta arbitrariedad y abuso de poder será una mancha más en la pésima administración del Gobierno que decepcionó a miles de Nayaritas. Estamos ante un Gobierno inoperante y autoritario, pero débil y corrupto, carente de justicia y de honradez.

### 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



En el SUTSEM siempre se dice que el comportamiento de los gobernadores que pretenden acabar con el SUTSEM, o sea, desaparecerlo, se debe a ese esquema neoliberal y aunque se explica que el neoliberalismo tiene como principales objetivos la explotación de los recursos naturales y la explotación de los trabajadores. Es necesario ampliar un poco sobre este tema para que la gente comprenda que estamos en manos de gobiernos de los tres niveles totalmente neoliberales. Éste modelo, según los historiadores, esos que todo lo saben y los que no, lo inventan, nació en la mente diabólica del dictador Augusto Pinochet, en Chile y después, la dama de Hierro Margaret Thatcher adoptó este sistema en 1979 y acabó con los sindicatos, privatizó todos los servicios públicos y a los ricos los deja exentos de impuestos pero los trabajadores les cargó la mano. Vean ustedes la similitud de lo que nos está pasando a los mexicanos. Aquí en Nayarit obra en

poder del congreso del Estado la iniciativa de reforma a la ley municipal que tiene por objetivo, a propósito de enchiladas, la privatización de todos los servicios públicos, en esta tierra de Nervo y Escutia para allá nos lleva. Ya hay panteón del grupo Álica, Polo metió una empresa privada a alumbrado público cuando era presidente municipal y el gobierno del Estado contrató una empresa privada para la administración de los ingresos en la recaudación de tránsito, en donde el recaudador para lo único que lo tienen es para acosar a los SUTSEMistas y quien manda es la representante de la empresa quien tiene a toda su parentela como dueños del negocio en donde ingresa harta lana. Para los neoliberales los sindicatos son dañinos porque tratan de evitar que el patrón se lleve todo el dinero quitándole las ganas de seguir invirtiendo, por eso hay que acabar a los sindicatos y empezar por fracturarlos por dentro para que sean los propios trabajadores los que caven su tumba

y sean los propios trabajadores los que ayuden en los objetivos del neoliberalismo atacando a los sindicatos que luchan por la justicia social y que le exijan al patrón lo que en derecho les corresponde. Igualito que en Nayarit y en México en donde se lleva al pie de la letra los dictados del neoliberalismo. Y eso que dice AMLO que se acabó el neoliberalismo. Usted juzgue. Otra de las facetas de esta pandemia es enriquecer más a los ricos e impulsar los monopolios como lo hizo Ronald Reagan, en cuanto asumió la presidencia en 1980. El monopolio es el acaparamiento de los mejores negocios en una o varias familias, explotando a trabajadores y empobreciendo al pueblo. Cualquier parecido con lo que pasa en Nayarit es pura coincidencia. A los pobres que son una inmensa mayoría se les mantiene en el hambre, tirándoles las migajas cuando se requiera su apoyo en los comicios electorales. Por eso el presidente AMLO dice que si tienes un par de zapatos ¿para qué quieres más? Y que no debes preocuparte por ser pobre porque los secuestradores levantan a los ricos que por cierto son muy pocos. Si la mayoría fuéramos ricos los pobrecitos sicarios no se

darían abasto. La famosa modernización que es parte de este esquema inhumano, consiste, en detener el gasto público, aumentar el desempleo y darles todo lo mejor a los ricos. Esto no es otra cosa que la declaración de guerra contra los pobres hasta exterminarlos. Por eso el gobierno federal detiene el gasto con los recortes presupuestales y desapareciendo organismos públicos descentralizados o autónomos. El endeudamiento a los países pobres hasta que se ahoguen y poder adueñarse de la riqueza natural. Éste virus del neoliberalismo cundió en todo el mundo y contaminó a través del Fondo Monetario Internacional (FMI), y la Banca Mundial (BM) y el Departamento del Tesoro de los Estados Unidos entrando a la etapa de la globalización y del capitalismo salvaje. La mente blamente en México estamos totalmente dañados por ese mal y solamente cambiando la conciencia de pobres y ricos se podrá humanizar el mundo. Aplaudimos los criterios del presidente de Rusia cuyas opiniones son totalmente contrarias a la de nuestros neoliberales tan pobres de madre.



# Este es el mes de nuestro periódico Gremio

Una larga vida, sin decaer un solo instante, es lo que ha sido hasta ahora la existencia del periódico Gremio, una publicación semanal que llega a los 20 municipios nayaritas y que ha trascendido al plano nacional e internacional. Organismo periodístico y de defensa de los trabajadores adheridos al SUTSEM, Gremio fue considerado en un principio, por algunos malintencionados, como uno más del montón de periódicos y medios de comunicación que no pasan de ser sexenales o trianuales, y que en cuanto sale o desaparece el jefe temporal llegan también al final de su función.

A Gremio lo ha sostenido el esfuerzo de un grupo cada vez más entusiasta, más certero en su información, más consistente en sus opiniones, en sus críticas y en su objetivo principal que ha sido siempre la defensa y el apoyo de miles de trabajadores del SUTSEM que, sin desmayar, padecen el embate de autoridades que han quedado en el olvido y otras que permanecen en espera de completar su ciclo y volver a las filas ciudadanas.

¿A qué me refiero con el contenido de esta nueva edición de EL RITMO DE LA VIDA, que ha sido constante desde el inicio de Gremio? Pues nada más y nada menos que a un nuevo aniversario de este periódico, parte de su ya larga cadena de celebraciones anuales en las que han venido participando todos quienes hacen posible su aparición hebdomadaria. Al

frente de todo este equipo, la directora general del propio órgano periodístico, Agueda Galicia Jiménez, solía reunirnos año con año, a principios del mes de cada julio, para hacer un análisis de lo que ha sido Gremio a través del tiempo y de lo que se espera realizar dentro de un proyecto que semana a semana se fortalece.

Desde su nacimiento y hasta los primeros meses del presente 2020, la publicación perduró de manera impresa y con la distribución de cientos de miles de ejemplares que han llegado a manos de la totalidad de trabajadores del SUTSEM y de sus respectivas familias, o sea, todo un ejército de lectores constantes, además

de funcionarios de todos los niveles de gobierno, sindicatos hermanos como los existentes en buena parte de centro y Sudamérica, y una enorme cantidad de ciudadanos simpatizantes.

Actualmente, a causa de la pandemia que aún nos tiene de cabeza, Gremio se publica a través de la red digital, de jueves a jueves de cada semana, sin que su circulación haya desmerecido, más bien fortalecida, aunque, según tengo noticias de la dirección del periódico, se espera que pronto volvamos a la normalidad y que el periódico, nuestro y de todo mundo, vuelva a aparecer por la vía impresa para mayor comodidad de quienes lo siguen de cerca.

Empieza el mes de julio, pues, y con él llega la fecha en que Gremio habrá de celebrar un aniversario más, aunque esta vez mediante la sana distancia y quizá con el solo mensaje de nuestra directora Agueda Galicia Jiménez dirigido a todos sus colaboradores y personal de redacción. Sin los abrazos de ocasiones anteriores y sin la solemnidad de otros años, todo a causa de la actual contingencia sanitaria y a las medidas puestas en marcha por algo que pronto, esperamos que pronto, habrá de pasar a la historia como una amarga experiencia y como toda una lección para quienes nos hemos empeñado en destruir por diversos medios al planeta Tierra, el único habitable conocido con que contamos y que ahora responde con furia a nuestro afán depredador.



# AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, Después de saludarlos, les comento que El Ingeniero Miguel Ángel Corrales, de Chihuahua, me reenvió el video intitulado "EL AMOR PARA ALBERT EISNTEIN", y con gusto se las transcribo.

En una carta que el genio Albert Einstein, le envió a su hija Lieserl Einstein, le dice: Cuando propuse la teoría de la Relatividad, muy pocos me entendieron y lo que te revelaré ahora, para que lo transmitas a la humanidad, también chocará contra la incomprensión y los prejuicios. Te pido aún así que la custodies todo el tiempo que sea necesario, años, décadas, hasta que la sociedad haya avanzado lo suficiente para coger lo que te explico a continuación.

Hay una fuerza extremadamente poderosa, para la que hasta ahora la ciencia no ha encontrado una explicación formal, es una fuerza que incluye y gobierna a todas las otras y que incluso, está detrás de cualquier fenómeno que opera en el universo y aún no haya sido identificado por nosotros, esta fuerza universal es EL AMOR.

Cuando los científicos buscaban una teoría unificada del universo, olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas, EL AMOR. El Amor es luz, dado que ilumina a quien da y a quien lo recibe, el amor es gravedad, porque hace que unas personas se sienten atraídas por otras, el amor es potencia, porque multiplica lo mejor que tenemos y permite que la humanidad no se extinga en su ciego egoísmo, el amor rebela y desvela, por amor se vive y se muere, el amor es DIOS y DIOS ES AMOR.

Esta fuerza lo explica todo, y da sentido en mayúsculas a la vida.

Esta es la variable que hemos odiado tan demasiado tiempo, tal vez porque el amor nos da miedo, ya que es la única energía del universo que el ser humano no ha aprendido a manejar a su antojo. Para dar una visibilidad al amor, he hecho una simple sustitución en mi ecuación más célebre: SI EN LUGAR DE ENERGIA IGUAL A LA MASA POR EL CUADRADO DE LA VELOCIDAD DE LA LUZ, aceptamos que la energía para salvar el mundo puede obtenerse a través de EL AMOR, MULTIPLICADO POR LA VELOCIDAD DE LA LUZ AL CUADRADO, llegaremos a la conclusión de que el amor, es la fuerza más poderosa que existe, porque no tiene límites.

Tras el fracaso de la humanidad en el uso y control de las otras fuerzas del universo, que se han vuelto contra nosotros, es urgente que nos alimentemos de otra clase de energía. Si queremos que nuestra especie sobreviva, si nos proponemos encontrar un sentido a la vida, si queremos salvar al mundo y a cada ser sintiente, que en él habita, EL AMOR es la única y la última respuesta. Quizás aún no estemos preparados para fabricar una bomba de amor, un artefacto lo bastante potente para destruir todo el odio, el egoísmo y la avaricia, que asolan el planeta, sin embargo, cada individuo lleva en su interior, un pequeño pero poderoso generador de amor, cuya energía, espera ser liberada. Cuando aprendamos a dar y recibir ésta energía universal, querida ELISSER, comprobaremos que el amor, todo lo vence, todo lo trasciende y todo lo puede, porque el amor, es la QUINTA ESENCIA DE LA VIDA.

Lamento profundamente no haberte sabido expresar lo que alberga mi corazón, que ha latido silenciosamente por ti toda mi vida. Tal vez sea demasiado tarde para pedir perdón, pero como el tiempo es relativo, necesito decirte que te quiero y que gracias a ti, he llegado a la última respuesta. Tu Padre, Albert Einstein

CONOZCAN LAS EFEMERIDES NAYARITAS Y NACIONALES.

Tanto las Efemérides Nayaritas del compilador Gregorio Miranda Navarrete, como el Almanaque Nacional Iconográfico de José de Jesús Velázquez Sánchez, nos dan luz de hechos ocurridos en la semana del 22 al 28 de junio.

22 de junio de 1821.- Mediante juramento en Tepic, se apoyó al Plan de Iguala para la independencia Nacional.

22 de junio de 1953.- Murió Benito Fentanes, notable educador, escritor y político Veracruzano

23 de junio de 1894.- Nació en San Blas, Nayarit, Prisciliano Góngora, luchador agrarista.

23 de junio de 1818.- Natalicio de Ignacio Ramírez, Escritor y político, oriundo de San Miguel Allende, Guanajuato.

24 de junio del 2020.- Celebración en varias partes de Nayarit en honor a San Juan Bautista.

24 de junio de 1526.- En honor a Hernán Cortés, se organizó la primera corrida de toros en la Nueva España, hoy México.

25 de junio del 2004.- Se inauguró el Hospital General, en Santiago Ixcuintla, Nayarit, por

parte del Presidente de México Vicente Fox Quezada.

25 de junio de 1884.- Natalicio de Alfonso G. Alarcón, Pediatra, Escritor y Político, Oriundo de Chilpancingo, Guerrero.

26 de junio de 1767.- Se expulsó del territorio de la Nueva España a los Jesuitas, y por ende, de lo que ahora es Nayarit.

26 de junio de 1828.- Nació en la Ciudad de México, Juan de la Barrera, uno de los Niños Héroes del Castillo de Chapultepec en 1847.

27 de junio de 1928.- Nació en Jala, Nayarit, Marcial García González. Fue Profesor, Medico e Investigador.

27 de junio de 1814.- Muere Peleando en el Salitral, cerca de Coyuca, Hermenegildo Galeana, Héroe de la Independencia.

28 de junio de 1900.- Nació en Compostela, Nayarit, Lamberto Luna Plata, luchador social, Agrarista y Político.

28 de junio de 1814.- Nació en Veracruz, Ver., José de Emparan, Jurisconsulto, Político y Diplomático Liberal.

Las FRASES CÉLEBRES de la semana son éstas:

"LA VENTAJA SE LA LLEVA AQUÉL QUE APROVECHA EL MOMENTO OPORTUNO".

Johann Wolfgang Von Goethe (1749-1832); Poeta Novelista y Dramaturgo Alemán

"MEJOR ES PREVENIR QUE CURAR".

Erasmus de Róterdam (1466-1536); Humanista Holandés

Para humorismo recopilé estos chistes para ustedes:

\*\*\* En un campo de golf jugaban dos personas de la tercera edad y al lanzar la pelota de este deporte, uno le dice al otro: Mis ojos ya no son los de antes, ¿viste donde cayó la bola?

¡Si!, le contesta su compañero, pero no me acuerdo.

\*\*\* Despues de 3 meses de confinamiento por el COVID19 y en vista de que la pandemia no cede, por la indisciplina de la gente, de no permanecer en sus domicilios, salió un MEME en las redes sociales donde aparece el Doctor Hugo Gatel diciendo: COMO TODOS SALIERON DE CASA, SE REINICA LA CUARENTENA.

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

# CAMINITO DE LUCHA

POR GABY ALVARADO

## LAS 4 TRANSFORMACIONES DE MÉXICO

Estimados lectores, en el anterior artículo "Los doce mandamientos" habla básicamente sobre la síntesis de La Cartilla Moral, un pequeño libro escrito por Alfonso Reyes que parte del principio de cómo se deben conducir los seres humanos para que haya justicia social. El tema de hoy lo dedicaré a las reflexiones de Enrique Dussel quien retoma elementos que integra La Cartilla moral y sumando los procesos históricos sociales desde el punto de vista crítica de los oprimidos. Menciono también la necesidad de integrar círculos de estudio donde se debata y discuta desde el hogar, el barrio, las plazas públicas y desde las comunidades ya que "La política debe ser concebida y practicada de una nueva manera para que realmente intente ser transformación de estructuras objetivas y subjetivas más justas. Si realmente deseamos actuar con justicia es imprescindible remitirse al pasado, mirar la sabiduría ancestral de las culturas milenarias que sucumbieron ante las estructuras neoliberales y con ello el suicidio colectivo. Es así como Dussel menciona a Netzahualcóyotl el tlatoani filósofo, poeta y sabio azteca; o a Hammurabi, rey bondadoso autor del famoso código "Que el fuerte no oprima a los pobres para hacer justicia al huérfano y a la viuda", escrito que data desde hace más de 3600 años. Por su parte Engels hablaba de las cuatro necesidades humanas éticas, como beber, comer, vestir y morar; Bartolomé de las Casas 1474 y 1566 señalaba la crueldad de los conquistadores con el pueblo indígena. Recuperar la historia nos permite identificar las CUATRO TRANSFORMACIONES que se han dado en nuestro país, multicultural,

diverso y con fuertes raíces históricas heredadas de los pueblos originarios quienes han sido los que más han sufrido al intentar defender su territorio. LA PRIMERA TRANSFORMACIÓN, se dio con el Movimiento de Independencia en donde intervinieron mujeres y hombres que no solamente criticaron las injusticias así como la moral en turno, sino que actuaron en consecuencia para la organización del pueblo como Josefa Ortiz de Domínguez, Leona Vicario, Gertrudis Bocanegra, Mariana Rodríguez, "La Guera" Rodríguez y, por supuesto, Miguel Hidalgo, José maría Morelos y Pavón para dar lugar a la promulgación



de la Constitución de Apatzingán; hasta que Maximiliano de Habsburgo llegó a México con el interés de derrocar a Benito Juárez e imponer un imperio y da lugar a LA SEGUNDA TRANSFORMACIÓN que va desde 1862 con el presidente Benito Juárez, indígena y originario de Guelatao Oaxaca que implementó la republica, hasta que llegó Porfirio Díaz imponiendo una doctrina positivista dejando de lado toda actividad electoral democrática. TERCERA TRANSFORMACIÓN, con la rebelión anti-releccionista de Madero, el nacionalismo de Lázaro Cárdenas y la creación de la organización popular a través de la CTM, CNC, Emiliano Zapata con el Plan de Ayala "La tierra es de quien la trabaja" y los movimientos revolucionarios en los que nuevamente participan mujeres y hombres como Margarita Neri, María Pistolas, Juana Ramos, Petra Herrera, entre otras surge el movimiento armado enardecido por un pueblo harto de injusticias. Y LA CUARTA TRANSFORMACIÓN, a partir del 1 DE JULIO DEL 2018 la llegada de Andrés Manuel López Obrador con la revolución de conciencias, su austeridad republicana, su lema "Primero los pobres" y retomando como estandarte "No mentir, no robar, no traicionar". A partir de esto, Dussel señala en su libro que "El proceso político comienza a organizar un nuevo orden, ejerciendo de manera positiva los principios éticos. Es el tiempo más difícil y el propiamente político en toda su complejidad ya que hay que crear un orden más justo, pero posible, ya que efectuar un orden perfecto es imposible. "Esto es lo que sitúa a la extrema izquierda junto con

la extrema derecha, pretendiendo ambos lo imposible al querer realizar un orden soñado perfecto más allá de la condición humana" y es en este proceso que se hace necesario construir estructuras justas para el cambio social a través de ciudadanos responsables, no a una moral de valores adaptadas a la conveniencia de los opresores, sino una moral construida desde la óptica de los más desfavorecidos porque no se trata de tener un sistema que tenga moral y que ésta sea inmoral para ejercer la supremacía. El enriquecimiento ilícito, la acumulación de riqueza a costa de la pobreza de otros es inmoral y contrario a lo ético. Apostarle a una sociedad moral, ética y justa a través del ejemplo de sus gobernantes aún sigue siendo una materia pendiente ya que la ética que debe predominar son los principios, deberes y obligaciones para generar paz social donde no haya impunidad, que dentro de nuestro sistema de justicia sean respetados los pueblos originarios como parte fundamental de nuestra riqueza cultural e histórica, las tradiciones y sobre todo, el cuidado del ecosistema, éste último ha sido deteriorado por la inconsciencia consumista que nos ha llevado a un suicidio colectivo. ¿Y qué sucede cuando el pueblo no tiene raíces e historia? Cuando se abandonan las raíces que nos han dado historia personal, familiar, comunitaria e identidad nacional se le pierde respeto a la madre naturaleza, ésa que nos da vida. Lo anterior me hizo recordar cuando se construyó la presa de las Tres Gargantas en China, en donde al igual que la presa de Aguamilpa, en Nayarit, Mexico, se destruyó e inundó pueblos y centros ceremoniales propios de los pueblos originarios de esas regiones. Por el contrario, los gobiernos progresistas son los que le apuestan a la construcción de una sociedad ética, solidaria, justa, equitativa, pacífica y ecológica como Bolivia, con Evo Morales; Uruguay con José Mujica; Brasil con Lula; Venezuela con Hugo Chávez, son los mismos países que han sido atacados por el imperialismo a través de su enorme poder mediático que sujetan al resto de los países con una cultura consumista, individualista y competitiva que señala a la vez en su libro Carlos Fazio Varela con la Geopolítica del despojo de México y que les recomiendo leer. Mi facebook es Gaby Alvarado y te invito a que me sigan en mi canal GABY ALVARADO VLOGS. ¡HASTA LA PRÓXIMA!

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

Por: Liliana Hernández.



¡EQUILIBRIO MENTE-CUERPO PARA CONSEGUIR EL PESO IDEAL! (Basado en el Libro "Peso Perfecto" de Deepak Chopra)

Hola amigas y amigos; reciban un fuerte abrazo de corazón a corazón, especialmente para todos los trabajadores del SUTSEM y también para todas y todos quienes nos leen en éste su **Semanario "GREMIO" la Verdad de los Trabajadores**. En ésta ocasión les comparto algunos temas de reflexión del libro "Peso Perfecto" parte de una serie de libros que escribió "Deepak Chopra" para la "Salud Perfecta", ya que el equilibrio de la mente-cuerpo nos ayuda a conseguir el peso ideal y por supuesto a cuidar nuestra salud, algo esencial en éstos momentos de la pandemia. Les recuerdo que Chopra es un médico especialista en medicina alternativa, en 1999, la revista "Time" mencionó al Doctor Chopra, como uno de los 100 Íconos y Héroes del Siglo, y lo describió como el poeta-profeta de la medicina alternativa. Actualmente es el Presidente y fundador del "Centro Chopra para el Bienestar, con sede en la Jolla, California.

➤ **"El Peso Perfecto: no es un libro con un programa común de control del peso. En muchos aspectos es único, ya que está basado en el hecho de que somos perfectos y únicos". (Deepak Chopra)**

Les comparto éste libro para que cada uno de ustedes acepte el reto de lograrlo, ya que somos los únicos quienes determinamos cuando y como sentirnos saludables, llenos de energía, atractivos y cómodos con nuestros cuerpos, así habremos conseguido el "Peso Ideal". El cuerpo es un milagro de ingeniería biológica, su perfección siempre está presente, y el primer y el más importante paso hacia una genuina y buena salud consiste en comprenderlo, la solución reside en recuperar la fisiología perfecta con que la naturaleza ya lo dotó, y es más fácil de lo que te imaginas. Aunque quizás ahora no sientas tu cuerpo perfecto, y tal vez no te sientas nada bien consigo mismo, aunque ya hayas tratado uno o varios

métodos de regímenes alimenticios, conoceremos principios simples y naturales para equilibrar la mente y el cuerpo, aprendiendo a escuchar tu "inteligencia interior", así podremos establecer el ritmo natural de su fisiología y recobrar la perfección única con la que nació.

➤ **"La combinación de elementos biológicos, emocionales y espirituales que constituyen el sistema mente-cuerpo es absolutamente singular y único". (Deepak Chopra)**

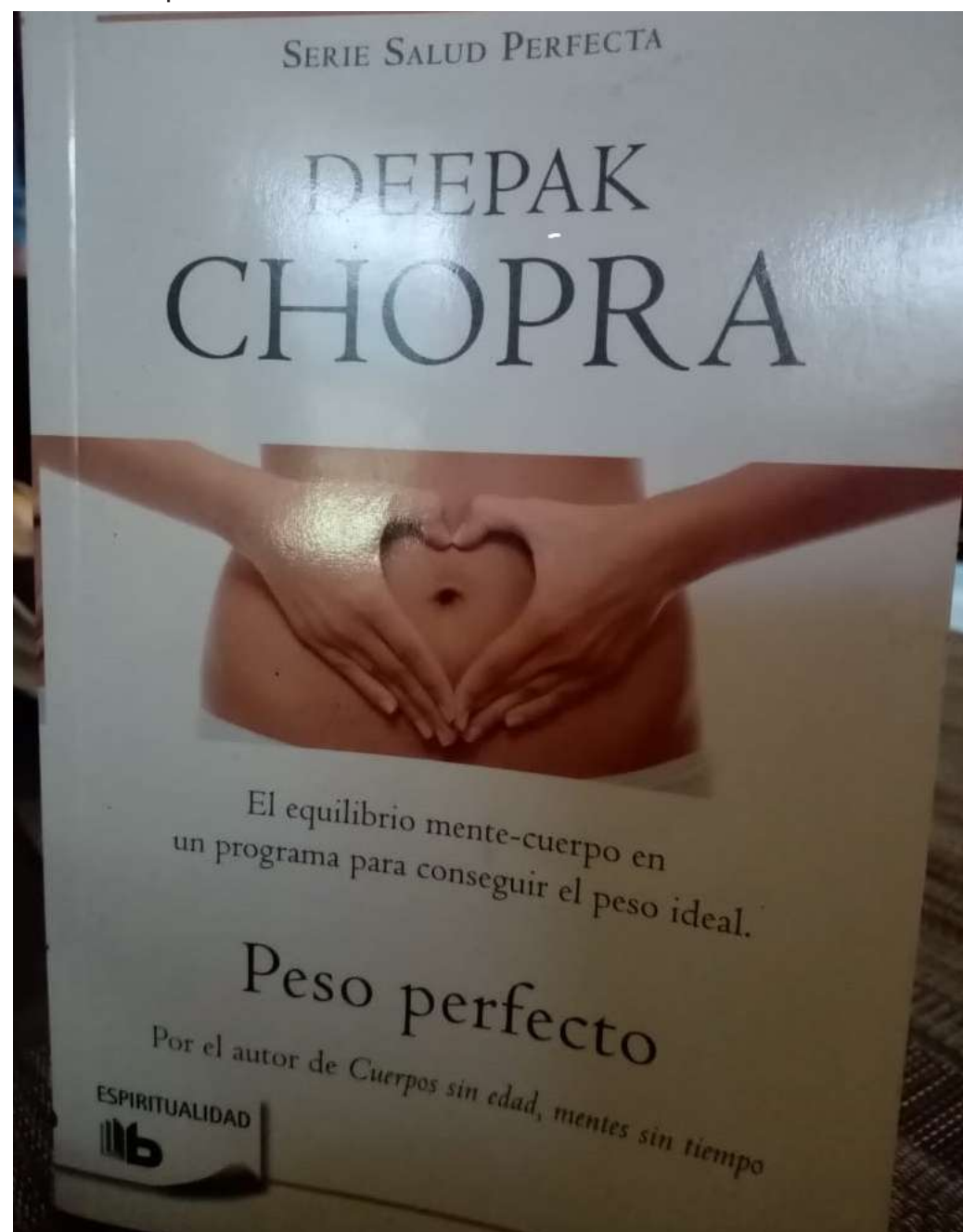
Éste libro "Peso Perfecto" nos ayuda a identificar las características de nuestra fisiología, el tipo de cuerpo, basado en la ciencia tradicional india conocida como "Ayurveda", también reconocerás quizás por primera vez, las necesidades y los ritmos reales de tu cuerpo. También identificarás donde se han transgredido éstos ritmos y como recuperarlos, además el poder de lograr tu peso ideal sin el dolor físico, la tensión emocional o la posible desilusión que conlleva cualquier otro método de adelgazamiento. Aprenderás a vivir de acuerdo con tus necesidades biológicas y no a combatir las, el peso correcto se alcanzará por sí solo, y desaparecerá el ansia por alimentos que no son sanos. La pérdida de autoestima que acompaña a los kilos de más, es sustituida por el bienestar mental y físico, así como la falta de energía los hábitos sedentarios cederán el paso al entusiasmo por la vida y por participar en ella.

Así que los invito para que me acompañen en éste reto de practicar las ideas y técnicas que conoceremos en éste libro, para lograr los beneficios y mantener el peso adecuado, siguiendo un proceso natural, y evitar verlo como una lucha, tal como lo proponen la mayoría de las dietas. Ya que al fin de cuentas; la

hierba "no lucha" por crecer, los peces por nadar, y la Tierra por dar vueltas alrededor del sol.

➤ **"Al recuperar el equilibrio en ésta área tan importante de la vida y disfrutar de la salud y el bienestar que lo acompaña, daremos un paso importante e inspirador hacia la plenitud del potencial ilimitado que la naturaleza nos brinda" (Deepak Chopra)**

¡Toma el control de tu bienestar con la *Salud Perfecta* y prepárate para disfrutar más vitalidad, paz y alegría! 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 tú meditación diaria y con fe, no pares hasta lograr tu paz mental, eligiendo tus pensamientos desde el amor". Espero tus comentarios y opiniones a mi correo: lilyher\_23@hotmail.com también a mi Whatsapp: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y Bendiciones Siempre!





POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

# PARABRISAS Y LIMPIABRISAS ¡DEBEN ESTAR AL 100! EN ESTE TIEMPO DE LLUVIAS

Como se esperaba ¡llegaron las lluvias! y como tal, debemos entre otras cosas, tener al 100 el parabrisas y los limpia brisas, es común que muchos confunden o señalan como parabrisas al sistema o mecanismo de los limpiacristales por ello vamos a ver la diferencia funcionamiento y beneficio de ambos.

El parabrisas es el cristal delantero de un automóvil y un elemento esencial de la estructura de los carros aportando seguridad a los ocupantes del mismo, permite una mejor visibilidad protege contra el viento, la lluvia, insectos y otros elementos que se encuentran en el camino, pero también desempeña otras funciones muy vitales como:

- Permite una penetración aerodinámica con un movimiento acorde del viento, reduciendo la resistencia dinámica del aire en beneficio del rendimiento y estabilidad del automóvil.

- Una mayor resistencia en la carrocería ya que en caso de un accidente, el parabrisas provoca hasta en un 30 % la resistencia de la estructura del vehículo.
- En caso de choque, el parabrisas logra presionar y hacer tope al airbag (bolsa de aire) en milisegundos después del choque, permite ejercer esta resistencia al inflarse hacia abajo, logrando proteger la cabeza del acompañante.
- Ejerce una presión para evitar o reducir los daños ocasionados al techo en caso de volcamiento.
- Filtra más del 90% de los rayos UV para proteger la piel y los ojos a los ocupantes, principalmente a los de asientos delanteros.
- Mejora la concentración al volante a través de una protección acústica ya que reduce el nivel de ruido dentro del vehículo hasta en un 40 % así como los zumbidos de las frecuencias bajas por el ruido aerodinámico, así como el ruido de las lluvias etc.

Hay quienes conocen a los parabrisas como "Luna" y al vidrio trasero como "Luneta o medallón"

Lo primordial es traer y tener siempre el parabrisas en buen estado, es decir, sin cuarteaduras o estrellados y bien limpio, mismo que para ello se requiere del sistema de:

## LIMPIABRISAS:

Es común ver en este periodo de lluvias a muchos conductores de vehículos sacando la mano para limpiar el vidrio delantero (parabrisas) simple y sencillamente porque no le funcionan los limpiabrisas, todo por no prever y revisarlos con tiempo; sin duda que este sistema es fundamental en estas lluvias, mismo que al parecer fue inventado y patentado por una mujer estadounidense por allá a principios del siglo pasado se dice que en 1908 fueron los vehículos de la Ford, los primeros que salieron ya con este dispositivo y unos años más todos los vehículos norteamericanos lo traían, cabe señalar que previo a esto muchos especialistas pronosticaban según ellos que el movimiento de los limpiabrisas distraían con facilidad a los conductores



y provocarían accidentes, cosa que al final no resulto así.

En este ciclo de lluvias los limpiabrisas se convierten en un factor muy importante en la conducción, claro siempre y cuando esté en buen estado ya que en esta condición tendremos una visibilidad clara, pero si las escobillas están en mal estado la visibilidad se reduce entre un 20 % y en un 40%; es común que un limpiabrisas sin mantenimiento hace ruidos, deja rastros o no quita bien el agua, ¡aguas!, hay que revisarlos porque a veces ni el motor ni los limpiabrisas funcionan, es probable que haya un fallo del interruptor multifuncional, cables rotos o fusible fundido, o puede ser el daño en la bobina del relé o los contactos o un fallo del interruptor, etc. Así es que si su limpiabrisas no funciona mejor llévelo con un experto y no haga desidia porque al final le puede salir más caro si provoca algún accidente, por ello le es recomendable checar los limpiaparabrisas periódicamente y cambiarlos, al menos una vez cada dos años, ya que el calor contribuye a un rápido deterioro de los hules, y estos, vibran, dejan rayas de forma permanente en la zona del campo de visión.

Ah y ojo si tu vehículo tiene limpiabrisas trasero, no te olvides de usarlo y revisarlo.

**Conclusión.** Los limpiaparabrisas son importantes elementos del sistema de seguridad del vehículo. Si están desgastados, la conducción del vehículo, especialmente bajo lluvia, se vuelve peligrosa. Insistimos si su mecanismo está dañado ¡cámbielo o repárelo inmediatamente!

¡No se les olvide, que después de un accidente, la vida ya no es igual!

Aprovecho para invitarlos a que juntos hagamos un cambio en la **Cultura Vial**.

**Reciban un cordial saludo. Gracias por sus comentarios y sugerencias al correo, [j\\_ismael1959@hotmail.com](mailto:j_ismael1959@hotmail.com) al cel. 311 168 85 67.**





Por lo pronto, no está de más reutilizar las bolsas de plástico, sean degradables o no, el mayor número de veces posible antes de desecharlas por completo y mandarlas al bote de la basura, que incluso para este último propósito, también pueden ser utilizadas, por última vez.

## ¿CON O SIN BOLSAS DE PLÁSTICO?

Pareciera que el tema ha pasado a segundo plano, luego de la pandemia que ha contraído nuestra atención en el primer semestre de este 2020.

Desde el año pasado, el tema del uso de plástico, sean popotes, botellas o bolsas, fue, vino y regresó durante varias semanas y hasta meses. Diversos gobernantes se tomaron fotografías para promoverse y decirle a sus gobernados que ellas y ellos eran muy ecológicos, que cuidaban nuestro planeta, ríos, mares, lagunas y senderos al no utilizar plástico de un solo uso... pero sólo fue eso: una fotografía o vídeo por algunos segundos que pasan, como muchos otros temas y acciones que promocionan nuestros gobernantes y políticos, para luego continuar con su vida normal de derroches, sinsabores e inconsciencia social.

Hoy estamos tratando el tema de las bolsas de plástico, por varios aspectos; el primero, porque ni en los centros comerciales se lograron poner de acuerdo, ya que mientras en una sucursal de una mega-tienda sí te ofrecen bolsas, en otra sucursal ni te preguntan y te dan hasta por kilos y en otra sucursal de la misma marca simple y llanamente no te dan ninguna bolsa; eso sí, en todos esos lugares, primero te cobran la mercancía y después te especifican sus "políticas de las bolsas plásticas".

Y en segundo término, tocamos este tema interesante porque el próximo viernes 3 de julio será el momento propicio para que otra vez, cientos y hasta miles de gobernantes y políticos se vuelvan a tomar las fotos y vídeos para promocionarse como "las y los grandes salvadores del mundo mundial"... pero sólo en imagen y palabras; en los hechos, en su vida cotidiana, las cosas son muy diferentes.

La verdadera importancia de los plásticos de un solo uso, y en especial de las bolsas es un problema a nivel mundial, que no se ve reflejado en los próximos meses o cinco años, sino que se verá reflejado en muchos años hacia el futuro, y si no se toman acciones concretas y reales, para entonces ya no habrá marcha atrás.

## ¿QUÉ OTRAS ALTERNATIVAS HAY?

Actualmente, en muchas ciudades mexicanas ya están utilizándose otro tipo de plásticos, para sustituir a las bolsas de un solo uso. En este grupo de productos, también han incluido popotes, platos y demás desechables que durante muchos años nos vendieron como una gran solución a nuestra vida diaria.

Una bolsa de plástico tarda al menos 100 años en degradarse; hay quienes sostienen que se ocupan cuatro siglos para ello. Desde hace cincuenta años hemos utilizado incontables de estos materiales cuya vida promedio es de 15 minutos, pero que representan enormes perjuicios a los ecosistemas, la biodiversidad y la salud humana.

Los bioplásticos son de apariencia similar al plástico, pero no provienen del petróleo, sino de la soja, del maíz o de la patata. Su procedencia puede hacer pensar que todos los bioplásticos son

biodegradables, pero no. Hay algunos bioplásticos que sí se consideran biodegradables y otro no lo son.

Por ello, los bioplásticos no son la solución definitiva y feliz a las bolsas de plástico. Aunque sí es cierto que pueden resultar muy útiles en algunos casos.

Las bolsas degradables, por su parte, en los hechos pueden ser engañosas, pues no todas se degradan con facilidad, algunas necesitan condiciones muy concretas para desaparecer y su vida útil no suele ser muy larga.

Las bolsas de papel, no son del todo una buena idea, ya que se trata sólo de sustituir un material por otro, y no todas esas bolsas están fabricadas con 100% papel reciclado.

La bolsa de tela o cualquier bolsa que se haya fabricado para durar son las verdaderas alternativas a las bolsas de plástico. Serán las que más hagan ahorrar en dinero y también por supuesto en materiales.



## SE PROHÍBE EL PLÁSTICO DE UN SOLO USO

Luego de que uno de los miles de estudios que realizan, arrojará como dato principal que en nuestro planeta Tierra se producen al menos 300 millones de toneladas de bolsas de plástico, en México sólo algunas entidades federativas han restringido el uso de plásticos de un sólo uso, pues no hay una ley federal ni general que prohíba su utilización; sólo ha habido iniciativas al respecto, como en la Cámara de Diputados, donde se han presentado nueve iniciativas y algunos puntos de acuerdo para impedir o disminuir el uso de las bolsas de plástico.

Inhibir el uso de las bolsas, desde su prohibición gradual o, en su caso total, incluyendo en algunos casos el cobro de las mismas; fomentar el uso de las bolsas biodegradables; establecer un impuesto al plástico, e implantar programas efectivos de reciclaje, son algunos aspectos de esas iniciativas de Ley.

Las entidades que prohíben el uso de las bolsas plásticas, de acuerdo con sus disposiciones jurídicas son: Baja California, Ciudad de México, Colima, Durango, Hidalgo, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Querétaro, Quintana Roo, Sonora, Tabasco, Veracruz, Yucatán y Zacatecas.

Los estados que buscan la disminución del uso de las bolsas plásticas son: Aguascalientes, Guanajuato, Puebla, Sinaloa y Tamaulipas. Los que buscan la eliminación: Baja California Sur, Chiapas, Coahuila y San Luis Potosí. En Toluca, Estado de México, se entregará bolsas de plástico a título oneroso.

Los que consideran sanciones expresas a quienes infrinjan la ley: Chiapas, Estado de México, Querétaro y Sonora. Las entidades que remiten a la propia ley para la aplicación de sanciones son: Baja California Sur, Coahuila, Guerrero, Hidalgo, Morelos y San Luis Potosí.

Como podemos observar, el tema de las bolsas de plástico u otros materiales, es complejo, y en muchos casos lleva a engaño. Por lo tanto, siempre que podamos, llevemos una bolsa de tela, mochila o un carrito. Nuestro planeta nos lo agradecerá.

**MIEMBRO ACTIVO DE FRECONAY, A.C.**

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





## ¿Falla o advertencia?

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

Después de abandonar, momentáneamente, la serie de artículos relacionados con el coronavirus, quiero comentar algunas otras noticias, no menos importantes, intentando, aunque tal vez sea inútil, separar por completo la temática que se ha robado la atención de todos los medios informativos. Cortaré de tajo, esa tendencia.

Me llamó la atención la noticia del atentado en contra del Secretario de Seguridad y Protección Ciudadana de la Ciudad de México, el licenciado Omar García Harfuch, acaecido el día de ayer, veintiséis de junio del año que corre. Además de ser un violento acontecimiento, que impacta por su crudeza y espectacularidad, el hecho traspasa esos conceptos que, por cierto, son el cruel simbolismo de la violencia criminal que flagela y estigmatiza a la sociedad de nuestros tiempos; existen varias lecturas detrás de él.

Por lo delicado de su naturaleza, es posible que el tema pueda crear algunas disensiones, pero también es normal que en sociedades como la nuestra, donde muchas de las veces se antepone la emoción al razonamiento; donde la víscera y el encono resultan boleta de apuesta en el hipódromo de las apasionadas reyertas que pretenden ser ideológicas, pero no pasan de ser estériles pleitos al calor de las redes sociales.

Una de mis primeras impresiones del atentado es cuestionarme a quién atacaron. Mi primera respuesta es a la luz del papel que ha realizado en el puesto el funcionario atacado. Sin duda, que ha sido muy importante y destacada su actuación en el combate



a la criminalidad. No obstante su juventud, pues cuenta con treinta y siete años de edad, su currículum en áreas de seguridad e inteligencia, son muy amplias y recomendables. Sólo para contextualizar un poco su amplia experiencia les diré que fue jefe de la Policía de Investigación de la Procuraduría General de Justicia de la Ciudad de México, Coordinador de Inteligencia del Gabinete de la jefa de Gobierno, Claudia Sheinbaum; fue autor del diseño del despliegue y puesta en marcha de las operaciones de la División de Gendarmería; fue titular de la División de Investigación de la Policía Federal y de la Agencia de Investigación Criminal de la Procuraduría General de la República, ahora Fiscalía General de la República; entre otros cargos. De las acciones sobresalientes se pueden mencionar la captura de Dámaso López Núñez, "El Licenciado", líder del cártel de Sinaloa, extraditado a Estados Unidos y quien declaró en Nueva York contra El Chapo, en su juicio; también fue él quien coordinó la captura de Javier Duarte en Guatemala y de Roberto Borge en Panamá.

De los datos anteriores se puede inferir que el primer móvil del intento de eliminar al funcionario es porque la delincuencia organizada, lo considera un adversario peligroso para su permanencia operativa. Es una línea de investigación fuerte y lógica. Se cree que sus investigaciones sobre las operaciones de la organización criminal del Cártel Jalisco Nueva Generación (CJNG) en la ciudad de México y en los estados circunvecinos, están muy avanzadas, además de reconocida y confirmada su decisión de enfrentarlos, no sólo de manera local sino de forma nacional como lo mencionó en su publicación en una de las redes sociales más importantes, asumiendo categóricamente que fue atacado por dicha membresía criminal.

Desde mi punto de vista, es una declaratoria de guerra formal, así cruenta y mortal, aunque esta ocasión el funcionario pudo salir avante, salvando su vida, no así dos de sus acompañantes y una transeúnte que murieron en el ataque perpetrado por un gran

número de sicarios con armas de alto poder. Es más que evidente que tendrán que redoblar la protección personal, no sólo de Omar García sino de varios de los funcionarios que han sido amenazados por el cártel mencionado. En este punto, aunque no se hubieran mencionado nombres de funcionarios, es muy fácil deducir que serían aquellos cuya participación, directa o indirecta, golpeará los intereses de las organizaciones criminales, principalmente la que atacó recientemente. Entonces, recapitulando, después de lo ocurrido y la probable reincidencia, estarían en la mira el titular de la Unidad de Investigación Financiera (UIF) de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) Santiago Nieto Castillo, ya que recientemente congeló más de dos mil cuentas ligadas a ese cártel; quizá Alfonso Durazo Montaña, Secretario de Seguridad y Protección Ciudadana del gobierno federal, por ser el enemigo natural del cártel, así como el mismo Andrés Manuel López Obrador que, al final de cuentas, representa la única esperanza de que se enfrentara de verdad al flagelo de la violencia criminal y la inseguridad pública.

Otro de las probables interpretaciones del ataque de ayer, es dejar un mensaje o ultimátum de advertencia de que le paren a las investigaciones en su contra o serán más drásticos en sus próximos ataques. No es descabellado pensarlo así, dado que según la cantidad de sicarios y el arsenal que portaban (incluidos los fusiles Barret, Calibre .50; se podría suponer que si hubieran querido asesinarlo, lo hubieran hecho. Aunque es un tanto polémica esa teoría en tanto que, al menos eso dicen, capturaron a diecinueve de los participantes en dicho ataque. No creo suponer que eso le convendría al cártel.

En fin, ese asunto dará mucho de qué hablar y, aunque controvertido por lo que muchas personas piensan de este gobierno, si será definitivo en muchos de los aspectos que rodean al caso. Muchos opinan que es ridículo que el presidente hable de "abrazos no balazos" cuando se está cayendo el país a pedazos por la violencia generada por el crimen organizado. Yo sigo pensando que es una estrategia inteligente del mandatario (de no andar espantando avisperos a lo tonto) mientras se dan el tiempo suficiente para preparar una embestida de impacto que pueda sacudir las estructuras de las organizaciones criminales.

Hasta aquí, sólo son apreciaciones personales, que pueden encontrar o no, coincidencias con los amables lectores. La última palabra, como siempre, la tendrá el tiempo, que es el que ajusta las cuentas, enjuicia y pone a las cosas y a las personas en su lugar. ¿Usted qué opina?

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

# De Luz y Sombra



## Con los niños sí

Por Isabel Guzmán

Hace un par de años los electores nos volcamos a las urnas y le dimos un giro a la vida política de esta nación, los electores hicimos posible aquello que nadie creía, que el PRI y sus aliados quedaran fuera de Los Pinos y sin mayoría en las cámaras de diputados y senadores.

El día de la gran fiesta democrática debería ser recordado hoy con orgullo y celebrado con alegría, sin exceso de arrogancia, más con esperanza que con algarabía.

Pero como decimos los mexicanos, nunca falta un prietito en el arroz y este día no fue la excepción, mientras que la “no primera dama” del país publicaba en redes sociales un mensaje alusivo al triunfo de su marido en la elección del 2018, un ciudadano preocupado por el desabasto de medicinas para niños con cáncer le hizo una simple pregunta, un cuestionamiento sin insulto, sin encono, sólo le preguntó: “Cuándo atenderá personalmente a los padres de los niños con cáncer? Gracias por su amable respuesta”.

Ciertamente, la respuesta no fue amable, pues así, a boca de jarro contestó en redes sociales y plataforma internacional: “No soy médico, a lo mejor usted sí. Ande, ayúdelos”.

Con todo respeto por la señora Gutiérrez, le digo que esa manera de tratar a un ciudadano no es la correcta, no señora, usted dijo que con los niños no, pues yo le digo que con los niños con cáncer sí, sí está obligada a responder porque usted es la esposa del mandatario, está obligada a ayudarlos porque usted duerme con el hombre que toma las decisiones y tiene todas las respuestas posibles, usted sí

debe preocuparse por el abasto de medicinas para los niños con cáncer y para todos los enfermos de este país, así que sí, usted debe saber cuándo atenderán personalmente a los padres de los niños con cáncer sí, o sí.

Pero resulta que la esposa del presidente despertó festiva para celebrar el segundo año del triunfo electoral de AMLO pero también despertó con la arrogancia al máximo para ningunear al ciudadano que simplemente le preguntó sobre un asunto de salud pública, ella no cobra en el gobierno (eso dice) pero era la esposa del presidente y tiene derecho de expresar lo que siente, ciertamente, pero el deber hacia quienes creímos en su marido es mayor a su mal genio y a sus desplantes de diva.

Beatriz Gutiérrez Müller, la esposa de Andrés Manuel López Obrador no ostenta el membrete de primera dama ni tiene cargo alguno en el gobierno de México, pero es la esposa de un mandatario que fue electo por el pueblo, lo acompaña en eventos oficiales y opina sobre asuntos de política nacional, eso la obliga a atender los legítimos reclamos de los ciudadanos que hicimos posible que su marido llegara al poder, que su marido se convirtiera en una persona de interés internacional, que su marido fuera investido con la jerarquía máxima de

nuestro país, nosotros, los ciudadanos que ahora le hacemos preguntas a su majestad Beatriz Gutiérrez hicimos posible que su marido fuera presidente constitucional de los Estados Unidos Mexicanos y eso la obliga no por ley, por respeto y por gratitud a escuchar y a responder al pueblo bueno y honesto.

La señora Beatriz Gutiérrez Müller, no puede ni debe ser arrogante, no puede ni debe ser sorda o ciega ante las creencias que están llevando a muchos mexicanos que sufren cáncer y otras enfermedades crónico degenerativas y que solamente quieren saber cuándo habrá abasto de medicamentos, cuándo podrán tener servicios dignos de salud, cuándo atenderán a todos cuantos confiaron su voto, su salud y su bienestar en su marido y también en ella.

Beatriz eliminó casi de inmediato su respuesta del Twitter, pero para entonces los medios de comunicación que están contra la cuarta ya habían hecho lo que les gusta, un escándalo mayúsculo por las palabras de Gutiérrez, yo no lo niego, me siento molesta, decepcionada y un tanto desconcertada de la reacción de la señora “no primera dama”, y aunque no la disculpo entiendo que a veces no somos capaces de conectar muy bien la lengua con el cerebro, yo sólo espero que en algún momento, en la calma de su hogar y después del fiestón por los dos años del triunfo, Beatriz Gutiérrez Müller piense un poco y decida que ahora más que nunca, su deber y su accionar deben estar con los niños que sufren cáncer y que no hable, que no publique nada, que no se disculpe, que haga, que busque, que procure, que se ocupe, que demuestre que con los enfermos de cáncer, con esos niños sí.



# SUTSEM en Gráficas

**Las comisiones de trabajo y conflictos del comité del SUTSEM siempre cumpliendo visitando las áreas sobre todo en esta contingencia tan peligrosa**



**Los jubilados del Ayuntamiento de Tuxpan acompañados de su dirigente estatales repartieron pollos frescos entre las familias más necesitadas como una muestra de solidaridad como muy poca gente lo sabe hacer.**



**Integrantes del Comité del SUTSEM continúan visitando las áreas en donde se realizan guardias para verificar el cumplimiento de las normas de protección por parte de las autoridades hacia los trabajadores.**



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

***El colectivo de familias unidas de Nayarit se manifestaron frente al edificio del poder ejecutivo reclamando justicia por sus familiares desaparecidos.***



***Las brigadas de limpieza del Ayuntamiento de Tepic asean las principales avenidas de la ciudad de Tepic sin implementos de protección.***



**ORGULLOSAMENTE**  
**SUTSEM**  
**Orgullosamente**

**Trabajadores del Ayuntamiento de Tepic todos los días sanitizan los lugares más concurridos de la ciudad de Tepic.**



**En el Centro de Justicia Familiar se continúa laborando con guardias y procurando cumplir con las normas de protección.**



**En la Comisión Estatal del Agua (CEA) laboran las guardias con la mejor de las medidas de seguridad.**



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

**Los administradores del Fondo Mutualista como siempre cumpliendo en tiempo y forma con que establece el reglamento en beneficio de los familiares de los socios que fallecen.**



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

La secretaria del Ayuntamiento de Tepic haciendo entrega de material de protección para las trabajadoras del Registro Civil por ser área de alto riesgo.



Son miles de fotografías que nos envían quienes participaron en la caravana de protesta por la falta de cumplimiento del convenio vigente por parte de los gobiernos estatal y municipales lamentablemente por falta de espacio sólo se publican una pequeñísima parte.



SUTSEM Orgullosamente





ORGULLOSAMENTE  
SUTSEM Orgullosamente



**ORGULLOSAMENTE**  
**SUTSEM** Orgullosamente



# REGISTRO DE BECAS

Por Verónica Ramírez

Arrancó el registro en línea de las Becas Benito Juárez en Nayarit para que alumnos del nivel medio superior cobren su beca a través de un sistema digital correspondiente a los últimos dos bimestres.

Se busca prevenir contagios del Covid-19 entre los becarios quienes ya no tendrán que acudir a una mesa de atención masiva dentro del plantel educativo como anteriormente se hacía, informó el Coordinador de la Becas, Hugo Rodríguez Murray.

A partir de este miércoles, se abrió la plataforma digital **bienestarazteca.com.mx** donde los becarios de bachillerato deberán anotarse. Este novedoso sistema también servirá para transparentar las entregas y evitar que pudiese darse corrupción con los programas sociales del Gobierno de México.

Explicó que en Nayarit existen 38 mil 338 becarios que reciben la beca pero no todos tienen acceso a internet, computadora o una institución bancaria. Esta situación ya se previno, son 2 mil 600 jóvenes que están bajo esta circunstancia.

“Sabemos de antemano que no en todos los rincones de Nayarit, hay manera de hacer este registro”, indicó.

La instrucción del Delegado Federal, Manuel Peraza fue entregar órdenes de pago directamente a esos jóvenes para garantizar su beca, y el resto, sí tendrán que registrarse. Es decir, son 33 mil 66 alumnos de bachillerato quienes deberán capturar sus datos en la plataforma.

Los becarios de bachillerato recibirán los pagos correspondientes a los bimestres marzo-abril, y mayo-junio por un monto total de 3 mil 200 pesos, siempre y cuando carguen sus datos en la plataforma digital de Bienestar Azteca.

Durante los primeros meses del año, las escuelas solicitaron documentación de los alumnos así como un correo electrónico y número de celular, estos últimos serán utilizados para el proceso de digitalización.

Los mismos directivos conocen este nuevo esquema y han informado a los jóvenes que deben hacer la digitalización de sus datos.

Los pasos para su registro es entrar a la plataforma **bienestarazteca.com.mx** ingresar CURP, datos personales, tomarse una fotografía para cargarla en la plataforma, crear una contraseña de acceso e ingresar el número de teléfono y correo electrónico otorgados anteriormente.

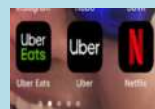
Tras culminar el proceso y conforme se valide la información, los becarios recibirán una clave ya sea en el teléfono o correo registrado para bajar la QR y con ella, acudir a la institución bancaria a cobrar.

Hugo Rodríguez, aclaró que no hay fecha límite para el registro, además que al ser un mecanismo podría tener un margen de error para perfeccionarse en beneficio de los estudiantes.

En lo que va del presente año, se han entregado 299 millones de pesos en Nayarit a través de las tres becas que se manejan



en esta coordinación: Educación Básica, Media Superior y Beca de Educación Superior.



## ¡PLATAFORMAS TECNOLOGICAS!

### UBER, EATS, AIRBNB Y MÁS

- TIENES UN AUTO COMO UBER.
- TIENES TU BICICLETA O MOTO COMO ENTREGA DE ALIMENTOS (EATS).
- TIENES CASA O DEPARTAMENTO EN RENTA POR DIA(S), SEMANAS (AIRBNB).

### ¡ TIENES REGISTRO EN SAT !

- ✓ SOLO CON UNO O MÁS DE ESTA PLATAFORMA.
- ✓ TIENES ALGUN NEGOCIO EN RIF Y ADEMÁS ESTA PLATAFORMA EN ACTIVIDAD EMPRESARIAL.
- ✓ ERES TRABAJADOR, JUBILADO O PENSIONADO Y ADEMÁS CON ALGUNA PLATAFORMA.

### \* TRATAMIENTO FISCAL\*

- ✓ DESEAS SABER COMO DECLARAR POR CUENTA PROPIA **MENSUAL Y ANUAL**.
- ✓ OPTAS POR DECLARAR POR RETENCION DE ISR E IVA **SIN HACER MENSUAL SOLO ANUAL**.
- ✓ CUALQUIERA DE LAS DOS OPCION QUE DECIDAS TIENES HASTA EL 30 DE JUNIO 2020 PARA ACTUALIZAR ANTE AL SAT, UNA VEZ ELEGIDA SERA POR 5 AÑOS.



### ¡LLAMAR O CORREO PARA PARA PLATAFORMAS TECNOLOGICAS PARA!

- ❖ ASESORIA CONTABLE Y FISCAL.
- ❖ TRAMITE DE ACTUALIZACION ANTE EL SAT DE OPCION POR DECISION.
- ❖ CALCULO PREVIO DE DECLARACION DE LAS DOS OPCIONES.

INFORMACION:

- ✓ C.P. OSCAR LOZANO ALCANTAR
- ✓ CEL: 311-117-58-91
- CORREO: [oscarlozano5@hotmail.com](mailto:oscarlozano5@hotmail.com)

- ❖ DOMICILIO: (solo para conocimiento, se atenderá por celular o correo por el COVID-19)  
CAMINO VIEJO A JAUJA No. 61 COL. ACAYAPAN, PASANDO LA ALBERCA Y LAVADEROS ACAYAPAN, TEPIC NAYARIT.

“SINDICALIZADO DEL SUTSEM ACTUALÍZATE”

# SE PUEDE REGRESAR AL CONFINAMIENTO

Natalia López

De continuar en la Entidad a la alza el número de infectados por Covid-19, así como la cifra de sospechosos y fallecidos por este virus, no quedará más remedio que continuar con el cierre de espacios.

Tal advertencia corresponde al titular de la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC), Benito Rodríguez Martínez, quien dijo que hay posibilidad de que se pueda regresar al confinamiento de ser necesario, pues si la población y los establecimientos siguen ignorando las medidas de sanidad, no tendrán más remedio que hacerlo, para impedir que la ola de contagios siga creciendo y el sistema de salud no pueda atender a los pacientes víctimas de la pandemia.

Desde que arrancó la nueva normalidad,

se ha registrado un incremento del 70 por ciento de movilidad, ante ello, lamentó que buena parte de los nayaritas no entiendan la gravedad del asunto y que sin motivo alguno estén saliendo a la calle como si nada pasara.

Pese a que mucho se ha dicho que la cuarentena afecta severamente el bolsillo de la población, le parece que no es así, ejemplo de esto, es que en cuanto tienen tiempo, corren por las bebidas alcohólicas, hacen fiestas o salen de paseo como si no se estuviera en una emergencia sanitaria.

Para concluir, Benito Rodríguez Martínez añadió que continuarán con los operativos establecidos, para que la gente no acuda a lugares de esparcimiento, recordando que estos fueron cerrados.

## TAXIS NIDO DE COVID

Por Verónica Ramírez

Ante la constante expansión del Covid-19 en la entidad, las unidades del transporte público se convierten en un riesgo potencial de propagación del virus porque los choferes hacen caso omiso a las medidas sanitarias.

La indicación es no llevar de copiloto a ningún pasajero para que exista la sana distancia entre el chofer y el usuario pero hacen todo lo contrario y lo peor es que no usan cubrebocas, lo que representa un riesgo también para quienes utilicen esta unidad a lo largo del día.

“No quieren entender, siguen llevando al pasajero de copiloto”, se les dice una y otra vez pero hacen oídos sordos, señaló el Secretario de Movilidad, Luis Alonso Tahuahua González.

Las unidades deben adecuarse para prevenir contagios y es indispensable “aislar” la cabina del conductor con la parte trasera donde viajan los usuarios con un plástico para evitar la propagación del virus.

Pero por ahorrarse unos cuantos pesos, hacen caso omiso a la indicación de colocar dicha barrera con el inminente riesgo para los pasajeros.

“Ni siquiera han puesto ningún acrílico, mucho menos de hule que cuesta 13 pesos el metro, pudieran colocarlo y con eso se libran pero ni eso han hecho”.

Desde el inicio de la emergencia sanitaria, se dio la instrucción de retirar los polarizados a las unidades para que los inspectores pudieran observar si cumplen las indicaciones pero la mayoría no ha retirado el polarizado.

De igual manera, se dejó bien claro que deben utilizar cubrebocas, contar con gel antibacterial y sanitizar las unidades cada que dejen un corte pero “se les olvida”.

Por todo esto, a partir de este fin de semana, el operativo de verificación y vigilancia del servicio público conformado por 40 personas, se enfocará a vigilar esta modalidad del transporte.

Y advirtió Tahuahua González que aquellas unidades que no cuenten con las medidas de sanidad serán infraccionadas, sanción que va desde enviar el taxi al corralón hasta quitar la licencia de conductor.



# QUIEN SE QUEDA CON LO DONADO PARA EL SECTOR SALUD

Natalia López

Pese a que han visto que tanto Gobierno Federal como algunos políticos han donado material, para el sector salud con la finalidad de proteger a sus trabajadores de contraer el Covid-19, hasta el momento no se sabe dónde se está repartiendo este.

Tal declaración pertenece al secretario del Sindicato Nacional de los Trabajadores de la Secretaría de Salud en Nayarit, José Luis Martínez, quien explicó que hay personal, sobre todo los que laboran en los hospitales de Tecuala, Acaponeta, Tepic y la zona serrana, que no se les dota de cubrebocas, guantes y caretas, por lo que, como organización han estado llevando personalmente a algunos centros, estos artículos.

Lo que está sucediendo, intuye, es que esta clase de productos los guardan en los almacenes y no los distribuyen y la razón por la que lo hacen lo desconoce, pero esta falta de sentido común ha propiciado que más de 50 empleados de los SSN hayan contraído el coronavirus.

Ante estas circunstancias, advirtió que si continúan sin llevar los artículos de protección no les quedará más remedio que realizar manifestarse, para exigir que les den lo que requieren para continuar laborando sin exponerse tanto, concluyó, José Luis Martínez.



## 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 sí 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 sí señor.

AUTOR: ABEL ANDRADE CERVANTES  
ARREGLO: GUSTAVO VILLA MONREAL



## Aniversario

# TEMEN CONTAGIARSE

Por Verónica Ramírez

Hasta el momento, no se registran contagios del Covid-19 dentro de la Cruz Roja en Nayarit, sin embargo paciente omiten tener Covid, y son trasladados por los socorristas quienes ponen en riesgo su vida al desconocer el dato.

Estos héroes anónimos dan todo sin recibir nada y si bien, no existe personal contagiado, sí han tenido que enviar a cuarentena a socorristas como prevención por algunos traslados de pacientes contagiados del virus, informó el delegado de la Cruz Roja, Mariano García Hernández.

Lamentó la falta de responsabilidad de la población que pide ambulancias para trasladar pacientes confirmados con Covid pero no lo informan y ponen en riesgo al personal.

“No dicen nada, solo indican que es una persona enferma, sabiendo que tienen Covid confirmado por la misma Secretaría de Salud y posteriormente nos damos cuenta que la persona estaba contagiado y tanto el operador como paramédicos tienen que mantenerse en cuarentena para prevenir cualquier contingencia”.

Dejó en claro que nunca se niegan los servicios a la sociedad, solo quieren saber este tipo de detalles para ir preparados con uniformes especiales para atender o trasladar

a pacientes con el virus.

En el marco del Día del Socorrista que se conmemora cada 24 de junio, García Hernández señaló que la pandemia del Covid-19 es uno de los mayores retos a los que se han enfrentado

Dijo que entre voluntarios y socorristas son 50 personas en Tepic pero también existe personal en los cuarteles de Ixtlán, Acaponeta, Tecuala, Santiago Ixcuintla, Compostela y Bahía de Banderas quienes atienden a la población en plena pandemia de coronavirus, prácticamente de milagro ya que debido a la emergencia sanitaria no han iniciado con la Colecta Anual de la Cruz Roja.

“La Colecta debió realizarse en los

meses de febrero-marzo-abril, no se ha realizado, nuestra institución sigue de pie”, indicó Mariano García.

Pidió a la población permanecer en casa y hacer caso a las medidas dictadas por las autoridades de salud para disminuir el número de contagios y poco a poco, bajar la curva epidémica.

Y es que para la Cruz Roja y el resto de las instituciones representa muy costoso atender a un paciente con coronavirus y la población no lo entiende.

Este día, fueron reconocidos 40 socorristas de todo el estado por su ardua labor y se presentó el nuevo uniforme color rojo que portará el personal de la Benemérita Institución.



# “FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO”

## • Alimentos saludables.

Si te estas preparando para hacer dieta en esta contingencia sanitaria aquí te menciono algunos alimentos que podemos incluir para mejorar las defensas de nuestro sistema inmunológico y hacerlo más resistente a cualquier virus, diversos estudios científicos muestran que con una dieta variada, saludable y consumiendo probióticos de forma regular las defensas de nuestro organismo se vuelven más resistentes. A continuación te presento algunos alimentos que no deben faltar en tu mesa.



**Cítricos:** La mayoría de las personas recurren a la vitamina C después de haberse resfriado ya que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Se cree que la vitamina C aumenta la producción de glóbulos blancos que nos ayudan a combatir las infecciones. Las frutas cítricas populares son: naranjas, mandarinas, limones, limas, toronjas,

etc. Debido a que tu cuerpo no produce ni almacena esta vitamina es necesario consumirla frecuentemente para mantenerte saludable.

**Pimientos:** Los pimientos rojos contienen el doble de vitamina C que los cítricos. También son una fuente abundante de betacaroteno. Además de estimular su sistema inmunológico, la vitamina C puede ayudar a mantener una piel sana. El betacaroteno ayuda a mantener sanos los ojos y la piel.

**Ajos y cebollas:** Ambos tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones. Además, no solo incrementan nuestras defensas, sino que también mejoran nuestra respuesta frente a virus y bacterias y favorecen el proceso de curación.

**Brócoli:** Este superalimento está cargado de vitaminas y minerales. Repleto de vitaminas A, C y E, así como muchos otros antioxidantes y fibra. Es una de las verduras más saludables que puedes poner en su mesa. La clave para mantener su poder intacto es cocinarlo lo menos posible, o mejor aún, nada.

**Jenjibre:** Podemos incorporar esta raíz de la cocina asiática por sus grandes propiedades. Además de ayudar al sistema digestivo y circulatorio, el jengibre también combate los virus y bacterias dañinos, ya que es rico en nutrientes como el potasio, la niacina y la vitamina C, además de contar con propiedades expectorantes y antiinflamatorias, lo que nos puede ayudar a combatir varios de los síntomas de la gripe o el resfriado.



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



semana, ¡hasta pronto!



# ESPACIO POSITIVO

Georgina Rivas Rocha.

## ¡Aprovecha lo que te brinda la naturaleza en esta temporada!

Dejamos atrás la primavera y damos la bienvenida al verano, desde el 21 de junio hasta el 20 de septiembre se tienen climas cálidos y olas de calor que a veces son difíciles de pasar desapercibidas, más con la situación actual que estamos viviendo donde permanecemos en casa la mayor parte del tiempo.

Vivimos una situación de vulnerabilidad social debido al virus que nos rodea; por lo que es necesario subir las defensas de nuestro organismo y qué mejor manera de hacerlo que por medio de frutas naturales.

La naturaleza nos da lo que necesitamos, si te fijas en el calendario de frutas de temporada mes a mes, las frutas de temporada en verano destacan por ser refrescantes, de colores llamativos que nos ofrecen vitamina A y ayudan a la piel. Además, son ricas en agua, por lo que son una buena opción para hidratarse.

En los meses de junio, julio y

agosto abundan los albaricoques, arándanos, higos, mangos, melones, sandías, peras y plátanos. Dichas frutas nos ayudan con el buen funcionamiento del aparato digestivo, a depurar el organismo y son una fuente de nutrientes.

Las frutas de temporada son muy accesibles, ya que abundan y pueden ser encontradas en cualquier lugar de tu preferencia, además de que están en su punto óptimo de maduración y concentran mejor el sabor. Así que ya sabes que comprar en tu próxima salida al super o en la tiendita más surtida en la esquina de tu casa, recordemos que esa decisión, es en apoyo a la economía para evitar no llegar al punto de una recesión.

Si ya te fijaste que frutas nos ofrece la temporada...te muestro lo que nos aporta en beneficio a la salud.

Melón.

Ayuda a combatir las enfermedades de la piel

Ayuda a mejorar la salud pulmonar



Es un antiinflamatorio natural

Contiene potasio

Rico en vitamina A

Mejora los problemas renales

Poderoso antioxidante

Es un diurético y actúa como un laxante suave.

Mango.

Lo que sabemos del mango es que es una fruta super deliciosa pero que engorda...pero sin saber todo lo que nos puede aportar en nutrientes:

Alto contenido en vitamina A y C

Efecto diurético

Mejora la piel

P o d e r o s o  
antioxidante

Rico en hierro

D i s m i n u y e  
problemas de  
estreñimiento.

Sandía.

Los frutos  
de color rojo  
p r e v i e n e n  
enfermedades

del corazón

Reducen la hipertensión

Elevan el sistema inmunológico

Promueven una buena circulación sanguínea

Protegen nuestra piel del sol

Son potentes antioxidantes

Si se fijan, una vez más volvemos a coincidir con la idea de que es "tan sabia la naturaleza" que lo que necesitamos según la temporada, clima y enfermedades que padezcamos, nos dice: ahí está... esto te sana,

