

**LEYendo la Verdad**

Por JOSÉ LUIS NUÑEZ "EL BAKE"

**SUTSEM en Gráficas**

**AL AIRE**

Por: MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

# Gremio

02 DE OCTUBRE 2020

NO. 534 AÑO 11

EJEMPLAR GRATUITO

**LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES**

**ÍNDICE**

**La Neta**

Por el Barrendero  
Página 03

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

Por LILIANA HERNÁNDEZ  
Página 07

**LUZ Y SOMBRA**

Por: ISABEL GUZMÁN  
Página 11

**2 de Octubre**

**No se olvida!!!!!!**

Por TONY CARDENAS  
Página 18

**BREVES DEPORTIVAS**

Por Sarianne Macías  
Página 23

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

**El SUTSEM reclamando sus derechos con unidad, disciplina y respeto a las instituciones**



**¡ÚNETE A LOS FUERTES!**

# LEYENDO La VERDAD

Por: José Luis Núñez. "El Bake"

## QUÉ FAVOR LE DEBERÁ EL GOBERNADOR DE NAYARIT TOÑITO ECHEVARRÍA A SU TOCAYO TOÑO SERRANO PARA SEGUIRLE TOLERANDO SU INEPTITUD AL FRENTE DE LA SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

o mejor dicho que favor le deberá el Gobernador Toñito Echevarría a la familia Montenegro para no echar a la calle al inútil de Toño Serrano. ¿Acaso sería la simulación que hicieron de apoyar a Manuel Cota y traicionarlo votando por Toñito? No podemos olvidar que en la pasada elección Gerardo Montenegro dijo que apoyaría a Manuel Cota como candidato del PRI y su hermano Aníbal Montenegro apoyó la alianza juntos por Nayarit que llevó al triunfo a Toñito Echevarría, pero si sacamos cuentas el voto del magisterio no pesó y el que ganó fue Toñito, porque no creo que el Junior Gobernador les deba favores económicos,

no creo que Serrano o los Montenegro le hayan metido lana a la campaña de Toñito, porque siendo empresario hijo de un ex gobernador y de una senadora de Nayarit, lo menos que se me ocurre que pudo ocupar Toñito fue dinero, pero además, recuerdo que fue una campaña de las más austeras que he observado, hubo poca propaganda, pocos insumos de campaña, con decirles que la gente que andaba en territorio tenía que comprar hasta sus botellas de agua. Pero a mí me queda la duda entonces porque nuestro Gobernador que gritaba a los 4 vientos que no iba permitir rateros y corruptos en su gobierno, sigue sosteniendo a un Secretario general de Gobierno que dice que no hay dinero para cobrar la quincena pero tiene a la esposa cobrando como Diputada Local y a los hijos cobrando en el Gobierno del Estado y además se rumores que los tienen de aviadores en la Universidad Autónoma de Nayarit. Otros funcionarios han sido exhibidos y despedidos por desatenciones menos graves a las que ha cometido el inútil de Serrano, nada más por no contestar el teléfono al Gobernador o por no cumplirle sus caprichos, pero a este señor que tiene a todo mundo en su contra, tal parece que le tiene

miedo tocarlo. Toñito Echevarría mostrando su inmadurez política ha preferido sostener a uno aunque se enojen miles, y eso le está generando costos para una administración estatal que va de picada. Las declaraciones del Secretario General de Gobierno Antonio Serrano mandadero de la familia Montenegro ha enardecido a la clase trabajadora incluyendo a la del Magisterio. Dicen que cuando la perra es brava hasta los de casa muerde, pero en el caso del magisterio desde hace muchos años han estado siendo mordidos por esta mafia que tiene empacho de enterrar los colmillos. Claramente dijo el flamante Secretario General de Gobierno que la administración estatal estaba en banca rota y que no habría dinero para pagarla próxima quincena, pero no soportaron las críticas que les ocasionó tan desafortunada declaración y a los días tuvo que decir que no dijo lo que dijo, que Toño Serrano tenga libertad para hablar a lo tarugo le ha ayudado al Gobernador a cavar su tumba política. Ellos quieren decir que no hay dinero para que nos olvidemos de los adeudos y nos conformemos con la quincena, pero esa estrategia no les funcionara porque los que ya andan calientes para brincarle a otro puesto público no disimulan

su voracidad y sus perversas intenciones de seguir sangrando el erario público, el Diputado panista traidor del pueblo que no quiero mencionar su nombre pero es fácil de identificar porque lo que tiene de traidor y mentiroso lo tienen de pelón, ya anda por todas las colonias y hasta en las dependencias públicas haciendo campaña con despensas, no atendió las necesidades de su Distrito local en todos estos días pero ahora si ya le salió la preocupación por visitar a la gente, si lo ve que llega a su casa tenga mucho cuidado y no le confié ni los buenos días, es sumamente traicionero, se lo decimos por experiencia. Pero así como ese pelón ya andan muchos suspirantes gastándose la lana del pueblo haciendo campaña, unos prometen soluciones, otras pelando el diente enseñando sus atributos físicos y otros hasta andan fumigando a domicilio, fumigante necesitamos pero para exterminarlos a ellos como servidores públicos, no sirvieron para nada. Seguiremos esperando la destitución de Toño Serrano y de paso también la del Secretario de Administración y Finanzas Chumacero por incompetente, que su señor padre ha de estar avergonzado y arrepentido de haberle dado su apellido.

## 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



Los diputados locales que traicionaron a la clase trabajadora de Nayarit con su mezquina y retrógrada Ley Laboral Burocrática, andan mendigando el voto de los trabajadores para reelegirse o de perdida ser presidentes municipales. Esa ley que aprobaron a la brava, con alevosía y ventaja, ignorando las protestas y el enojo de los SUTSEMistas y valiéndoles un pedazo de cacahuate la afectación que su desgraciada ley ocasiona a los trabajadores de los tres poderes de gobierno, de los ayuntamientos, organismos autónomos y descentralizados de carácter estatal, universitarios, fideicomisos, de empresas estatales y de educación. Fueron muy obedientes con la orden, que según ellos mismos, les dio el Peje, como vil lacayos pues ¿no que son oposición!? Después del desastre económico que dejó el corruptazo gorramiada y que le enseñó las mañas a Toño que resultó peor que su maestro, quieren dizque enderezar el barco empobreciendo más al pueblo y a los trabajadores. A esos traidores en nada les ha afectado la ley, ellos siguen enriqueciéndose con el dinero de los impuestos de la clase trabajadora, de la gente que se parte el alma para mantener a su familia ¿por qué creen que quieren reelegirse y andan regalando despensas y chucherías también con el dinero de nuestros impuestos?

Si a ellos ya se les olvidó la agresión a los trabajadores y a sus familias, al trabajador no se le debe de olvidar porque esa ley leonina los condena a la miseria despojándolos de las conquistas logradas a través del tiempo y es en base a esa cochina ley que Toño no quiere pagar las prestaciones. Algunas de las tantas agresiones que contiene son la eliminación de las prestaciones, la reducción del aguinaldo a miserables 20 días, todos los trabajadores que tengan funciones de dirección, inspección, vigilancia, fiscalización, protección civil y los que laboran en áreas que tienen que ver con la impartición de justicia o sea, que estén a las órdenes de autoridades judiciales, pierden su calidad de sindicalizados y pueden

ser removidos y despedidos por parte de sus patrones sin ninguna penalidad para el patrón. También esa ley amplía la jornada de trabajo diurna y nocturna. Las compensaciones ya no formarán parte del salario, por lo tanto no se considerarán en los aguinaldos y en las demás prestaciones. Se faculta al patrón para que se supriman plazas de base a su antojo y de acuerdo a la disponibilidad presupuestaria, o sea, todo en contra de los trabajadores que ninguna culpa tienen del desastre económico en que esos politiquillos balines han dejado al país y al Estado. La reforma a la ley Federal del Trabajo obra del régimen más neoliberal de todas las neoliberales, fue la pauta para que en todos los estados se realizara la misma ofensiva que se hizo en Nayarit. Son los mismos lobos, otra vez disfrazados de ovejas los que andan engañando a la gente fingiendo humildad y en cuanto logran su propósito se convierten en sátrapas y saqueadores de lo que es del pueblo. Dinero sucio y dinero del erario público, como siempre, va a salir a raudales

para la compra de votos, dinero que después lo recuperarán de nuestros impuestos y del saqueo del erario público. Ya pasaron tres años sin pena ni gloria nomás hinchándose los bolsillos pero ya les llegó la preocupación al ver las calles de Tepic destrozadas y se pusieron a hacer la payasada de andar tapando los baches con pala en mano. Con dos o tres baches que tapan nomás para la foto que difunden en todas las redes sociales. Con ese trabajo tan ingrato se ampollaron las manos y los pies y se lastimaron la columna y pasarán en reposo mes y medio por prescripción médica. El empobrecimiento de los trabajadores y del pueblo es por culpa de esos vividores de la política que una y otra vez hemos visto en las boletas electorales. Son las mafias en el poder que nuevamente buscan formar una alianza para lograr su ambición. Checa las caras de los traidores que lo único que han hecho es robar el bienestar del pueblo de Nayarit. Cuando lleguen a tu casa cuida tu cartera y no les abras la puerta porque se llevan hasta el perico.





## El Ritmo de la Vida

Por Pepe Reyna

# Después de tres años, el alcalde Castellón Fonseca pide paciencia a la ciudadanía

Ahora resulta que el clima, la democracia y el INE, así como el coronavirus, son los culpables de que la ciudad de Tepic esté llena de baches y de que los servicios municipales se encuentren totalmente abandonados.

En entrevista a través de una televisora local, el alcalde Javier Castellón Fonseca no solamente utilizó pretextos de esa naturaleza para cubrir su ineptitud y la de su gobierno, sino que además le pidió paciencia a la ciudadanía para poder trabajar como se debe en los 11 meses que le faltan a su lastimosa administración.

De acuerdo a preguntas que el conductor televisivo le hizo a Castellón una de estas recientes noches, el presidente municipal tepiqueño aseguró que los baches callejeros se deben a la actual temporada de lluvias, y que las protestas de la población no son sino el resultado del confinamiento domiciliario a que está sometida la gente a causa del coronavirus. Dijo que la ciudadanía ya no soporta el encierro y que por esa razón lanza gritos contra cualquier cosa a fin de echar para afuera el estrés.

También se refirió al ya cercano proceso electoral que es aprovechado por sectores políticos para empañar la buena marcha de un gobierno municipal, como el suyo, para tratar de que los electores voten en contra del PRD en junio del próximo año.

En cuanto a las zonas de oscuridad nocturna que carecen del necesario servicio de lámparas del alumbrado público, señaló Castellón Fonseca que no se ha podido restablecer la iluminación en esos lugares porque los ladrones se roban los cables de la electricidad, o sea que dando a entender que ahí la culpa la tiene la policía municipal por no cumplir con su deber de vigilancia.

Durante la transmisión de la entrevista de marras, el alcalde echó mano de un bola de pretextos para tapar sus fallas; según él, la capital nayarita no tiene

problema alguno, ni siquiera a causa de la basura que invade todas las colonias de la ciudad, ni por la falta de agua potable que en ese momento padecían cerca de 50 asentamientos humanos desde muchos días atrás del citado evento televisivo.

Sobre los socavones que no permiten la circulación correcta de los vehículos motorizados, mencionó Castellón que se trata de zonas sumamente endebles y afectadas por las lluvias, lo cual sucede únicamente en Tepic y en espacios habitados por gente humilde. Es decir, que se quedan a salvo los millonarios fraccionamientos donde los consentidos de la fortuna- seguramente como él mismo- viven en algo parecido al paraíso terrenal.

Ofreció el presidente comenzar a tapar baches, con el auxilio de la iniciativa privada, pero dejó claramente establecido que esa labor no iba a abarcar toda la ciudad, seguramente lo que se tiene a la vista y no las colonias como la Santa Teresita donde existe una inmensa laguna de agua de lluvia casi frente a la entada de la secundaria número 10, y otra a espaldas de este mismo plantel educativo.

Por lo pronto, Castellón pide paciencia a la ciudadanía para poder trabajar como no lo hizo en los tres años anteriores, con la acumulación de problemas que ahora le cobran factura, y mire usted lo que son las cosas: de lo único que el actual alcalde puede medio presumir es el rescate de unas dos o tres calles del centro capitalino, pero que, inexplicablemente, éstas permanecen cerradas a la circulación de vehículos por sabe qué motivos (le faltó preguntar al entrevistador), seguramente en espera de que desaparezca la pandemia del coronavirus y cuando el presidente municipal ya no tenga tiempo para levantarse el cuello o en espera de que la inauguración de tales renovadas arterias esté a cargo del sucesor o de la sucesora en el cargo. ¡Te digo!





# “LA OTRA PANDEMIA”

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

Ciertamente que no han sido gratos los momentos que hemos vivido en los últimos meses. Al menos en los siete más recientes se agudizaron las condiciones adversas por razones ampliamente conocidas y comentadas.

Hemos visto de todo en ese tiempo y comenté acerca de lo bueno y lo malo que ha traído esta pandemia. Casi todos estamos seguros que no será fácil caminar por el escenario que está ahí, oscuro y amenazador. También he dicho que el panorama más oscuro puede tener al final una luz que se asome con destellos esperanzadores. La situación económica podremos recuperarla y revertirla pero lo que impone más temor es el asunto específico de la salud. Para esa fatal expectativa, que era incierta y preocupante, se abre una nueva y prometedora puerta, el anuncio de que algunas vacunas ya probaron su efectividad sin contratiempos de reacciones colaterales, lo cual es para sonreír con el ánimo de sentir que estamos cerca de recuperar una buena parte de nuestra vieja normalidad. Esa es la buena noticia y si se dice de ese modo es más que lógico que emerja la pregunta: ¿Y cuál es la mala, entonces?

En medio de todo este conflicto existe un algo también muy amenazador, un silencioso fantasma que observa agazapado el momento propicio de atacar a su víctima. Para ser más preciso no es uno sólo el que acecha furtivamente. Es una legión de zombis insepultos que ensayan con paciencia



la manera de cambiar sus muecas macabras y torcidas por dulces sonrisas que buscarán enamorar y convencer a sus inermes presas (sus electores potenciales). Sí, adivinaron. Me estoy refiriendo a la nueva pandemia

que habremos de sufrir dentro de pocos meses: las campañas políticas, el nuevo proceso electoral.

Sé que es algo inevitable o como suele decirse un mal necesario pero en lo personal me provoca un malestar especial que me enreda las tripas. No hablo mal de un proceso electoral que es propio de las democracias contemporáneas y que debería protegerse y consolidarse buscando siempre su perfección sino me refiero específicamente a quienes han hecho deprimentes papeles como protagonistas esenciales en el momento cumbre de la realidad social, el momento de gobernar. Es evidente que estoy mencionando a los malos políticos que no sólo han dejado mucho que desear como administradores del erario sino también como pésimos interlocutores en el diálogo con los auténticos actores sociales.

Para comentar de todas las barbaridades e injusticias cometidas, de las inequidades, la corrupción e impunidad, de la frivolidad, la falta de compromiso social, del encubrimiento, compadraje, amiguismo, *valemadrismo* y muchos otros *ismos*, no alcanzaría ni este ni otros espacios. Sería inútil intentar hacer una lista de tantas y tantas cosas que se pudieran reclamar a los pésimos gobiernos que han emanado de las más recientes elecciones. Resulta por demás indignante ver el cinismo de muchos politicastos que regresan a tu casa a sonreírte con indescriptible ternura, después de abandonarte durante el tiempo que debieron atenderte, y te piden de nuevo el voto porque aspiran a un puesto mejor. Y no sólo se puede hablar de ese tipo de abandono sino de muchas otras situaciones que alcanzan el perfil de traición. Te traiciona un político (o empresario) que no tiene dignidad, ni siquiera el valor civil de sostener el peso de su palabra. Te traiciona un político que no cumple las promesas de campaña. Te traiciona un político que emite o vota a favor de una iniciativa de ley que perjudica

al pueblo. Te traiciona un político que abandona a su pueblo y únicamente ve por sus intereses y negocios personales, familiares y de grupo.

Por esa y muchas otras razones más encuentro a veces detestable la llegada de las campañas electorales que son tan terribles como una pandemia. Aún sin saber cuáles serán esta vez las condiciones en las que se llevarán a cabo, suponiendo que no habrá actos masivos de propaganda y convencimiento, nada más de pensar en ver esas risitas estólicas de los politicastos de siempre frente a tu casa, sonriendo y prometiendo que ahora sí viene la buena, buenas sólo han sido siempre para ellos (muchos entran con una mano atrás y otra delante y salen millonarios y poderosos). Ves de todo en esa ridícula parafernalia denominada campaña política. Desde los grandes personajes que están consolidados (o quemados según sea el caso) hasta el político debutante que busca una regiduría, el vecino de media cuadra que antes ni te volteaba a ver y ahora te llama hermano. De todo hay en esta viña del señor, de todos sabores y colores; por cierto —a propósito de colores— no sería nada extraño que en la búsqueda para la gubernatura se pudiera ver la aberración política de ver juntos al PRI, al PAN y al PRD y quién sabe cuántos más, con tal de ganarle a MORENA.

Es muy extraña la política, al menos si consideramos aquella cosa que existió hace muchos años, creo que le llamaban ideología. Era muy claro el panorama para los ciudadanos comunes identificar las tendencias de los partidos, así podían creer que el PRD iba hacia la izquierda (creo que nunca llegó, pero) el PAN a la derecha (a veces hasta la ultra) y el PRI en una medianía central (que luego viraba hacia la derecha). De esta forma se apreciaba la solidez ideológica y cada quien, según su identificación personal y sus aspiraciones, se incorporaba a la militancia de su preferencia. Creo que hoy todo ha cambiado y no creo que sea para bien. Por lo menos, de ocurrir lo comentado, se envía el mensaje de que lo importante es obtener el poder como sea. En fin, ya veremos que sucede porque hay muchas cosas que podrían seguir llamando nuestra atención. Por ejemplo, me surge preguntar: ¿Por qué tanta pasión y tesón por ganar una gubernatura que está quebrada? ¿Por qué tanto empeño en un poder que sólo significa problemas y pérdidas? (Digo, según la apreciación del gobernador actual en voz de su tristemente célebre Secretario General de Gobierno). Veremos que resulta.

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

# CAMINITO DE LUCHA

POR GABY ALVARADO

## Hierbas medicinales

Uno de los tesoros que poseían los pueblos precolombinos era su amplio conocimiento de la herbolaria pues con las plantas como recursos naturales eran beneficiosas para prevenir como para curar enfermedades pues no existía la medicina alópata, nuestros ancestros conocían de la sabiduría de la naturaleza y la utilizaban para su beneficio. A partir de la revolución industrial el neoliberalismo golpeó con mayor fuerza a la cultura y a las tradiciones ancestrales y algunas costumbres cayeron en desuso para dar paso al elevado consumo de la medicina alópata pues la mercadotecnia se ha encargado de arrasar con todo aquello que no les brinde grandes ganancias a las empresas transnacionales, si a eso le sumamos una mala alimentación, es claro que la salud de los ciudadanos no es mejor que antaño, sino al contrario. El negocio de la industria farmacéutica es redondo ya que nos enfermamos con los "alimentos" procesados, llenos de químicos, nos alejan de las formas naturales y preventivas de curarnos con los mismos recursos que la naturaleza nos brinda, de hecho, ha habido iniciativas para prohibir el cultivo de las plantas medicinales en los hogares. Sin embargo, ante el COVID-19 se ha tenido que guardar cuarentena y uno de los beneficios de estar en casa es que las personas han detenido un poco sus aceleradas vidas, han reflexionado acerca de la necesidad de ser más empáticos con la naturaleza y los animales, se ha plantado más y se ha practicado la jardinería como los huertos urbanos. Los jardines de las abuelas eran fértiles, se cultivaba albahaca, orégano, ruda, té de limón, hierbabuena, menta, anís, citronela, manzanilla y otras más que ayudaban a curar empachos, indigestiones, dolor de estómago, oído que podían ser ampliamente tratados con tés, tinturas, infusiones, maceraciones, cataplasmas u otras alternativas para aliviar los malestares. Quiero a propósito recomendarles la lectura de los libros como "El Hierberito ilustrado" "cien plantas que se comen" "No consulte a su médico" de RIUS, y un audiolibro que voy a publicar en mi canal de YouTube que se llama "TRES REMEDIOS TRADICIONALES" de la cultura totonaca, éste último es un libro para niños que nos permite darle una mirada al pasado de nuestra cultura herbolaria desde la perspectiva de los jóvenes. Recuperemos el uso de la herbolaria, plantemos más para vivir mejor. Mi Facebook es Gaby Alvarado, te invito a que visites mi canal, comentes y compartas. ¡HASTA LA PRÓXIMA!

# Momento político

Por Brigido Ramírez Guillén

Desde hace meses dejé de escuchar el tañer de la campana de mi iglesia que con sus sonoras voces llamaban a la oración y al sacrificio de la misa mañanera; las cuatro paredes o más de mi casa, refugio de las disposiciones sanitarias que me obligan a permanecer encerrado, sin poder salir como antes lo hacía para estar en contacto con el exterior, recorrer las calles y avenidas, plazas y jardines, reunirme con amigos y compañeros de trabajo, son la causa que se hallan desvanecido los sonidos y no me llegue ni siquiera el eco de ese repiquetear de las esquilas manejadas por el sacristán para entrar a devoción.. sin embargo otros ruidos y voces de los vendedores de sus mercancías, con un aparato de sonido o buena garganta para hacer el anuncio de lo que ofrecen, y que pasan cerca de donde cumplo con lo que en un principio llamaron "Cuarentena", me hacen cambiar de ambiente y me dan cierta distracción para entrar a una realidad por la que debemos atravesar con valor y cierta tranquilidad y no sufrir peores consecuencias de un mal, por lo pronto pasajero para unos y de sufrimiento para otros, como lo es la pandemia del Coronavirus. En tanto, aquí permanecemos cumpliendo con una de las más nobles tareas que asumimos para estar en contacto con la sociedad de alguna manera y ejercer con esa misión de informar con la verdad de lo que ocurre a nuestro alrededor y darlo a conocer a la gente con los métodos y sistemas modernos del internet, de los hechos expresándolos con ética y responsabilidad como debe ser el periodismo... en unos meses más, de aquí a diciembre entraremos a una etapa de la política, en que los partidos y muchos directivos, militantes y activistas, aceleran sus aspiraciones de alcanzar un cargo de elección popular, llegando primero a ser reconocidos como aspirantes con derecho partidario y luego escogidos por su militancia o directamente por los que tienen allá arriba el mando de las decisiones... no creemos que las nominaciones de candidatos cambien con los tiempos; son los mismos sistemas que se aplican y de seguir las volveremos a ver, con alianzas o sin alianzas, con las también llamadas coaliciones o sin ellas. Los partidos son los que hacen los "amarres" de las selecciones de candidatos, muchas de las veces influenciados por los "padrinos" políticos que marcan el final... Julio del 2021 son los comicios tan esperados para la renovación, teniendo que cumplir los ciudadanos con su derecho de voto, elegir en secreto y con libertad a los que conducirán los destinos de Nayarit a través de la gubernatura estatal, ayuntamientos, congreso local y a nivel nacional con la diputaciones federales.. La luz verde se puede bien marcar a finales de diciembre o hasta mediados de febrero. ¿Quién llegará a suceder al joven empresario panista Antonio Echevarría García? Se la juegan en esa carrera electoral, morenistas, priistas, panistas y periodistas, no es todavía tiempo de apuestas. ¡Cierren las puertas jugadores! Brigido Ramírez Guillén decano del periodismo

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

Por: Liliana Hernández.



## “CONOCER LOS DOSHAS TE AYUDAN A MANTENER TU PESO IDEAL”

(Parte 3; 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**. Continúo compartiendo algunos temas interesantes tomados del libro **“Peso Perfecto”** escrito por “Deepak Chopra” para la **“Salud Perfecta”**, ya que el equilibrio de la mente con el cuerpo nos ayuda a conseguir el peso ideal y por supuesto el cuidar nuestra salud física y emocional, algo esencial para fortalecer nuestro sistema inmunológico y protegernos de las enfermedades. Les recuerdo que en el tema anterior vimos que: **“Conocer los Doshas nos ayudan a mantener el Peso Ideal”** son tres: **“VATA, PITTA Y KAPHA”** y también les compartí una breve descripción de los rasgos y conductas que caracterizan al **“Dosha PITTA”** donde dijimos que: son personas: -De constitución mediana. -Hambre y sed agudos, digestión fuerte. -Tendencia a enfadarse, irritarse bajo tensión. -Piel pálida o rojiza, con frecuencia pecosa y cabello rubio. -Aversión al sol, al clima cálido. -Carácter emprendedor, le gustan los desafíos. -Inteligencia aguda. -No puede saltarse comidas. -Son personas cálidas y ardientes en sus emociones y capaces de ser muy amorosos. -Si se retrasan en sus comidas tienden a sentir un hambre devoradora. -Están convencidos de que su robusta digestión puede con todo. -Si tienes éste dosha dominante, tiendes a comer de más. -Y además suelen tener

molestias estomacales e intestinales, acidez y hasta úlceras.

En ésta ocasión conoceremos el **“Dosha KAPHA”** sus características y rasgos más comunes, con el fin de que reflexiones con cuál de ellos te identificas y además tienes mayor inclinación, para así poder hacer los cambios necesarios para tus nuevos hábitos en tu rutina de **“Salud Perfecta”**.

- ✓ **Compleción sólida y fuerte; gran fuerza y resistencia física.**
- ✓ **Energía firme; de movimientos lentos y graciosos.**
- ✓ **Personalidad tranquila, relajada; lenta para enfadarse.**
- ✓ **Piel fresca, suave, gruesa pálida y, con frecuencia grasa.**
- ✓ **Lentos para captar información, pero con buena retentiva.**
- ✓ **Sueño pesado y prolongado.**
- ✓ **Tendencia a la obesidad, digestión lenta, hambre moderada.**
- ✓ **Afectuosos, tolerantes, benévolo.**
- ✓ **Suelen ser posesivos y complacientes.**

**Los rasgos más comunes de KAPHA.** -Cuerpos con una compleción robusta. -Son capaces de reflexionar las cosas largo tiempo antes de tomar una decisión. -Despiertan lentamente y se quedan en cama largo rato y necesitan un café antes de levantarse. -Respetan los sentimientos de otros. -Buscan consuelo emocional en la comida. -Tienen movimientos graciosos, aunque tengan sobrepeso. -Tienen excelente memoria. -Bajo tensión se tornan posesivos y complacientes.

➤ **En el Ayurveda se les considera afortunados, pues suelen disfrutar de una salud absoluta y como principio estructural de su cuerpo; tiene estabilidad y firmeza a la fisiología, proveen reservas de fuerza física y energía que residen en los cuerpos sólidos y pesados de éste tipo que es: “KAPHA” (Deepak Chopra)**

Las personas en las que domina este dosha, tendrán que evitar helados, manteca, leche, postres y otros alimentos abundantes en grasa o muy dulces. También los fritos y aceitosos, es mejor que prefieran comidas ligeras y tibias y lo más importante de todo, deberán comer sólo cuando tienen hambre, no solamente porque sea la hora o porque haya alimento a la mano. Muchos de éste

tipo se benefician al ayunar una vez por semana, día que no tomarán alimento sólido y sólo beberán jugos de fruta natural o leche descremada, ya que éste ayuno les brinda gran energía y vivacidad. Muchas personas que perteneces a éste grupo, luchan con su peso toda la vida, y esto les provoca desesperanza y disminuye su autoestima. Los cuerpos de éste tipo no se ajustan al ideal promedio de compleción delgada, son más bien robustos, aunque no significa falta de belleza ni ninguna otra clase de inferioridad. Como son de digestión lenta, suelen bajar de peso de manera gradual, pero el Ayurveda enseña que un cuerpo equilibrado nunca tiene sobrepeso, y estos tipos de KAPHA, cuando se estabilizan, volverán de manera natural al peso ideal.

Ahora ya tienes una idea de los **“TRES DOSHAS”** para que tengas claro, que el exceso de peso por lo general se asocia con éste último, porque es el que gobierna la estructura de la fisiología y entonces cuando está en desequilibrio, siempre dará resultado la obesidad. Sin embargo lo importante es conocer cuál es tu dosha **“DOMINANTE”** y evitar **“comer de manera compulsiva”**. Es muy importante que tomes el control de tu bienestar con la **Salud Perfecta** y prepárate para disfrutar de 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](mailto:lilyher_23@hotmail.com) también a mi Whatsapp: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y Bendiciones Siempre!



## DOSHA KAPHA

Significado: Estructura  
Elementos: Agua y Tierra

Agua: Fluidos, suaves, cristalinos  
Tierra: Estructura, protección

[www.almendrahealthy.com](http://www.almendrahealthy.com)

### FÍSICO:

Personas de huesos gruesos  
Compleción pesada  
Tendencia a subir de peso  
Energía tranquila  
Ojos grandes y brillosos  
Cabello pesado y brillante  
Piel húmeda y fresca  
Mayor volumen de grasa  
Sueño pesado  
Duermen al menos 8 horas

### MENTAL:

Relajados  
Tranquilos  
Amorosos  
Apoyan a sus amigos/ familia  
Leales  
Confiables  
Les gusta proteger a los demás  
Buenos amigos  
No les gusta llamar la atención

AH

# CATEQUESIS

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

**Catequista: Víctor Alegría**

**ESCUELA DE LA FE.** 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.

## Oremos al Sagrado Corazón de Jesús

Oh Señor mi dulce amigo cuatro cosas hoy te pido con mucha necesidad. -Paciencia para sufrir -Fuerza para trabajar -Valor para resistir las penas que han de venir y me han de mortificar. -Temperamento sereno para poder resolver las cosas con santa calma. Y así tener en el alma perfecta tranquilidad. Esto tengo que pedirte oh mi Jesús adorado en este día consagrado para adorarte y servirte por siempre. Amén.

## 188.- TEMA CENTRAL: "LA ORACIÓN CATÓLICA"

### PARTE 6.- ORACIÓN VOCAL, MENTAL Y CONTEMPLATIVA

+ Etapas de la Oración.

Hay dos momentos en la vida espiritual que interactúa:

- **La ascética** (Tarea) Donde predomina el esfuerzo humano para disponernos al encuentro con Dios. Etapa de purificación, iluminativa y perseverante.
- **La mística** (el don) Aquí es Dios quien actúa en nosotros gratuitamente, inclusive, sin que estemos preparados. Etapa Unitiva y de Santidad.

La etapa ascética se vive en tres momentos: la oración Vocal, Mental y de Recogimiento. En esta etapa son propias: la oración de la generosidad, el conocimiento propio, orar la propia historia de salvación, tratar la vida de Cristo, la oración de mirada, descubrir el propio método de oración.

**La oración Vocal:** Es hablar con Jesús, como

hablamos con otras personas. Puedes valerte, al principio de la oraciones vocales por excelencia: el Padre Nuestro, el Ave María, el Credo, los Salmos....de otras oraciones compuestas por hombres y mujeres de oración, también de jaculatorias o otras consignas orantes para mantener la presencia de Dios.

Es importante, cuando rezamos vocalmente estar en lo que hacemos:

**"No estáis hablando con Dios y pensando en mil vanidades" "ha de estar el entendimiento y el corazón en lo que decís.**

Santa Teresa de Jesús

**Oración mental:** Es pensar, reflexionar o meditar lo que Jesús pasó por nosotros, quién es Él, cómo es Él, quién soy yo y cómo soy... Pensar todo lo que hace Dios por nosotros para despertarnos a amar, que "amor saca amor"

Podemos partir de una lectura bíblica o de un acontecimiento, deja que la Palabra nos interpele y confronte, descubrir qué nos dice Dios a través de ella.

Es entender quien es Jesús y quien es su Padre, qué condición tiene, qué nos ofrece, cómo le podré contentar y cómo conformar mi condición con la suya...**Esto es oración mental:** entender estas verdades.

**Oración de Recogimiento:** Es la meta de las dos anteriores y nos prepara para las siguientes. Es la oración que recoge todas las potencias: Inteligencia, memoria (imaginación) voluntad y ayuda a la persona a entrar dentro de sí misma, donde está Dios.

"El Maestro se manifiesta cercano y no es necesario dar voces para que nos oiga"

**La etapa Mística se vive en dos momentos:** Oración de quietud y contemplación. A la que todos deberíamos llegar a esta meta. En esta etapa es propia la oración de gratitud, de alabanza, oración de los sentidos interiores, la oración del descanso y del abandono.

**Oración de quietud:** Es un sorbo del Agua Viva que da a entender a quien la bebe, a qué sabe lo que da el Señor a sus amigos. Es una oración de gran contento y gozo, muy distintos a los que ofrece el Mundo.

**Efectos de la oración de quietud:**

- ✓ El efecto que hace exclamar a San Pablo: "Todo lo que era para mí ganancia lo considero una pérdida a causa del



conocimiento de Cristo" Fip 3, 7-8.

- ✓ La persona ya no quiere vivir en sí, sino en Dios.
- ✓ No tiene en nada su descanso con tal de hacer algún servicio al Señor.
- ✓ Es muy consciente de sus límites y también del poder de Dios. Sin el nada puedo, pero con Él lo puedo todo"
- ✓ Las virtudes están mucho más fuertes y crecidas.

**Oración de contemplación o unión:** es esta Oración, Dios se descubre más claramente a la persona, le revela secretos, le hace sentir su amor.

Es una oración en la que Dios se regala al alma sin ruido de palabras y obra en ella el Maestro. Le da a entender verdades, la hace semejante a Él: piensa, siente y ama como Él, sufre y goza con Él, habla y actúa con Él.

**Efectos de la contemplación:**

- ✓ Aquí se dan las promesas y determinaciones heroicas, la viveza de deseos, el comenzar a aborrecer los deleites del mundo, la humildad crecida.
- ✓ El alma desea compartir y comunicar los tesoros que le da Dios.
- ✓ El efecto de la palabras de San Pablo: No soy yo, es Cristo quien vive en mí"

Falsos sistemas filosóficos, doctrinas, fraternidades universales, psicologías y filosofías sutiles y engañosas han penetrado tan profundamente en nuestra cultura y también en nuestra iglesia, conceptos filosóficos que han envenenado nuestro modo de pensar y nos han llevado a este estado de confusión y división, que nos lleva a la pérdida de la fe. El principal deseo de Satanás es alejarnos de Dios, con sabiduría intelectual y psicología que "el hombre puede vivir sin Dios". Por ejemplo: Filosofías hindúes como las "clases de yoga", "aroma terapia" al encender una vela, la cábala, los signos del triunfo de las espiritualidades alternativas en medios de comunicación. Las modas imperantes del Halloween y no es fácil ir contra corriente, puramente consumista y comercial. Un ocultismo sombrío del que ha sido revistada la "noche de brujas" nociva que rompe con la fe en Cristo, por tanta superstición y por cultos satánicos, (MASONES y BRUJOS) que de manera semejante, el culto a la santa muerte.

**IGLESIA EN EL MUNDO**

**Laico: Víctor Alegría.**





## INDEP: ¿100 AÑOS DE PERDÓN?

*“La soberbia engeuece al hombre, empodera el ego y anula la humildad”.*

Alfonso Aguiló.



Definitivamente no es fácil aceptar con verdadera humildad cuando nosotros o alguien cercano a nosotros está cometiendo una falta o equivocación. La salida más fácil siempre ha sido evadir el problema o excusarlo con mil un versiones que, en definitiva, siempre nos harán caer donde mismo: en el problema de la falta de humildad.

Eso, creo yo, le está sucediendo al presidente de México. Siempre que se le señala que algo está mal o no está funcionando como debe ser, ya sea en la 4-T, en el gobierno federal, entre sus colaboradores o entre su familia, el primer mandatario busca mil un formas de decir que no es así, que sus adversarios políticos son los que están mal.

Sin duda alguna, él es un maestro en eso de esquivar los golpes. Siempre lo ha sido y lo seguirá haciendo.

A lo largo de casi 2 años de su mandato, han salido a la luz pública innumerables fallas a su alrededor. Todas han sido esquivadas o maquiavélicamente han tenido una respuesta alterna para desviar la atención, como fue el hecho de los videos de su hermano Pío y León, de cuyos personajes ya no se volvió a tocar el tema; o como el saludo a la mamá de El Chapo Guzmán, o las indicaciones que no se sabía quién había dado y después dijo que él mismo lo hizo, para la liberación de Ovidio; o de los viajes para nada baratos de su familia...

En fin, ejemplos hay muchos, y con seguridad, en los poco más de cuatro años restantes de ese sexenio, serán innumerables situaciones por comentar.

Durante los años que persiguió la presidencia de la República, el actual mandatario siempre señaló la corrupción y los robos a la nación y al pueblo mexicano como una de sus prioridades.

Por ello, creó el Instituto para Devolver al Pueblo lo Robado, INDEP, hoy convertido en “un Organismo Descentralizado de la Administración Pública Federal con personalidad jurídica y patrimonio propios, agrupado en el sector coordinado por la Secretaría de Hacienda, encargado de dar destino a los Bienes y a las Empresas improductivas para el Estado, con Compromiso, Eficiencia, Transparencia y Responsabilidad Social, buscando contribuir al fortalecimiento del Estado de Derecho, las Finanzas Públicas y el Sistema Financiero Mexicano”.

Eso dice el mismo instituto, pero no existe una página oficial directa del INDEP, aunque en algunas ‘ligas’ para obtener información sobre las subastas a realizarse, se indica que sí hay una página web [www.indep.gob.mx](http://www.indep.gob.mx), como en el apartado “¿De qué se trata tu petición? Envía tus dudas o comentarios a [contacto@indep.gob.mx](mailto:contacto@indep.gob.mx)”; pero en realidad, en los hechos, no existe una página web oficial del INDEP. Toda la información oficial como boletines de prensa, fotografías, videos, subastas realizadas y programas, etc., se ubican en la página oficial

de gobierno federal [www.gob.mx](http://www.gob.mx)

Por ello no es posible encontrar información específica publicada como el organigrama del Instituto, así como las personas empleadas que lo conforman; sólo hay una imagen en PDF, donde se aprecia que el INDEP está conformado por una Dirección Corporativa (sin titular publicado), dos Direcciones Ejecutivas, Este (Lic. Omar Yaffar Rihbany) y Oeste; así como doce Delegados Regionales, también doce Administradores Titulares Jurídicos y de Recepción, igual número de Administradores Titulares Jurídicos y de Recepción y Recuperación, y una docena más de Delegados Regionales. De los 48 puestos, sólo se aprecian 26 nombres de personas; los demás puestos aparecen en blanco.

Por supuesto que las remuneraciones económicas a cada puesto tampoco aparecen, y mucho menos las funciones de cada uno de los cargos del Instituto. Es decir, existe una transparencia simulada, una transparencia que en realidad es medio-transparente. Lo que se puede traducir en una dependencia poco confiable.

## CORRUPCIÓN Y MANIPULACIÓN: CÁRDENAS

El pasado lunes 21 de septiembre, Jaime Cárdenas renunció a su cargo como titular del INDEP, debido a que lo incautado por el Gobierno a los ladrones del pasado se lo quedaban funcionarios del presente gobierno, encargados de cuidar lo robado.

Jaime Cárdenas, un viejo militante de Morena y del movimiento

lopezobradorista, reveló las anomalías y levantó denuncias penales contra los pillos que descubrió; se robaban joyas, manipulaban subastas, se quedaban con los premios y, de pilón, no han liberado dos mil millones de pesos que supuestamente se habían usado para pagar los premios de la “Rifa del Avión Presidencial”, realizada el 15 de septiembre.

“Encontramos probables irregularidades administrativas, procedimientos de valuación que no garantizan los principios del artículo 134 Constitucional (mayor beneficio al Estado)”, reveló el constitucionalista y ex consejero electoral en la renuncia que entregó al Presidente. Relató que encontró conductas de funcionarios contrarias a las normas legales. “Mutilación de joyas, contratos favorables a las empresas y no al Indep. Por la manipulación de distintas piezas de joyería hemos presentado denuncias ante la FGR”, anunció.

La carta de renuncia de Cárdenas no es estridente, pero sí reveladora de las irregularidades habidas en el organismo de nueva creación y que ha sido puesto como modelo de honestidad y justicia de la 4T.

Apenas habían pasado CIENTO DÍAS de que Cárdenas asumiera la dirección del Instituto y ahora dio a conocer que los 2 mil millones de pesos que presuntamente había donado la Fiscalía General de la República para comprar billetes de la “Rifa del Avión Presidencial” y que servirían también para pagar los premios de dicho concurso, no han sido liberados:

“Queda pendiente conciliar la transferencia de los 2 mil millones de pesos que en febrero de 2020 se transfirieron al Indep. Hasta la fecha esos recursos están invertidos, generan intereses, y no han sido utilizados”, dijo.

El área jurídica analiza denuncias contra los culpables de manipular subastas electrónicas. “Se ha concluido la revisión de los sistemas informáticos y tecnológicos del Indep, con el auxilio de la oficina de Estrategia Digital de la Presidencia -Emiliano Calderón-, a fin de desterrar la manipulación que de ellos se hacía en favor de unas cuantas personas”, planteó Cárdenas en cuya gestión, el Indep destinó 250 millones a la Secretaría de Gobernación para premios de médicos, 179.8 millones al Insabi para unidades médicas, 145 millones a la SCT para la carretera Agua Prieta-Babispe y 113 millones para otras carreteras.

El 7 de septiembre, el Gabinete Social autorizó entregar otros 500 millones de pesos al Insabi, “en cuanto exista disponibilidad de recursos”, que provienen de bienes asegurados. “El Indep es un cofre de recursos importantes, pero no inagotable, para que el Gobierno federal realice su política social y prioritaria”, además el instituto enfrenta deudas con proveedores, falta de dinero para pagar liquidaciones a ex trabajadores de Ferronales y Luz y Fuerza, y hasta una devolución pendiente de 376 millones de pesos a la cadena de tiendas Waldo’s que le ganó un juicio al SAT.

Lo más lamentable de este gobierno es que no es el primer funcionario que denuncia anomalías tras su renuncia... ni será el último en esta 4T.

**\*\*MIEMBRO FUNDADOR DE FRECONAY, A.C.\*\***

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

# ESPACIO POSITIVO

Georgina Rivas Rocha

## Saber escucharnos ayuda mucho!

Te has dado cuenta el trabajo tan grande que es el estar satisfecho o pleno con uno mismo?... el reconocimiento propio nos cuesta mucho trabajo reconocerlo, porque siempre cada que hacemos algo decimos hubiera quedado mejor si le hubiera puesto esta cosa, o en el trabajo lo hice pero hubiera podido incluirle esto otro, o con la comida también pasa, que tenemos hambre y vamos a la cocina y vamos unas galletas a mitad del día siendo que iniciaste super bien desinflamada porque te desayunaste y cenaste un día antes algo super nutritivo y fit y ya lo arruinaste porque tuviste hambre y fallaste al comerte unas galletas, y de todas maneras te las comes y sigue esa insatisfacción....en fin esos debos y tengos causan mucho problema en la vida, el

debo ser buena mamá, debo alimentar a mis hijos sano, debo pagar mis deudas, tengo que sentirme bien, tengo que ayudar a mi familia, tengo que ser responsable....no podemos con tanto porque nos preocupamos mucho por ser lo mejor posible o tal vez peor que nos importa mucho el cómo nos ven los demás. Puedo pensar en que nos ha afectado de alguna manera esta situación que estamos viviendo, porque te das cuenta de más cosas que antes no, o al menos yo así lo percibo, porque creía antes de esta pandemia, haber alcanzado un poco a nivel personal una casi estabilidad....entonces con este nueva forma de vida, volvemos a reinventarnos creando el desarrollar el cómo sentirnos o tratar de sentirnos mejor.

Lo que debemos hacer es identificar nuestras necesidades, ... entonces los expertos dicen que es necesario enfocarnos en nosotros y escuchar lo que dice nuestro cuerpo físico, cuales son las necesidades de nuestro cuerpo físico? como te dice el cuerpo que no estás en equilibrio? pues unos ejemplos serian : duermes bien? consumes mucho alcohol,? Como andas en el consumo de azúcar, fumas, consumes mucho condimento, mucha sal, duermes poco, trabajas en exceso etc... todo eso son maneras en las que envenenamos a nuestro cuerpo pero que no lo escuchamos, pero a veces si sabemos que esta mal pero lo negamos, lo ignoramos y seguimos.

Otro aspecto en que debemos fijar nuestra atención es en nuestro cuerpo emocional, aquí hay una energía que está dañando nuestro cuerpo, por ejemplo, hay gente adicta al drama, que solo ve noticias negativas no solo porque le importe estar informada si no porque es adicta al drama, y bueno la

verdad es que sabemos muy poco sobre el cómo canalizar nuestras emociones, conectar con ellas, solemos reprimirnos por lo regular....necesitamos ciertamente de los nutrientes afectivos, el no sentirnos rechazados, necesitamos afecto de los demás pero preguntémonos si nosotros damos afecto?, regalamos caricias a las personas que nos aman? en ocasiones pensamos no ser merecedores de eso....en fin, analicemos sin ego este aspecto, y tenemos que preguntarnos si nuestras emociones están dominándonos, esa es una clara señal que no estamos llenando nuestras necesidades.

Otro aspecto es el cuerpo mental, en ocasiones en mi sucede cuando piensas en todo lo mal que te pudiera pasar si haces x cosa, y sientes que si ya lo pensaste hasta lo peor que te pudiera pasar ya no te va a pasar....eso es la mente (espero me haya hecho entender), como defensa .en nuestros pensamientos construimos una realidad.....es decir si tienes control de tu mente, que tanto nos conocemos, bien dice buda( somos lo que pensamos, y con los pensamientos construimos la realidad )y todo parte en nuestro cuerpo mental, porque el cuerpo mental ,una idea una creencia, una visión manda de inmediato una señal emocional para que el cuerpo se sintonice con esa idea y pone una posición en nuestro cuerpo físico....entonces las necesidades de nuestra

mente son: la verdad, el ser, el respeto la confianza, la integridad el conocimiento al sentido de vida, y nuestra espiritualidad.

Concluimos diciendo que es un proceso, que se tiene que trabajar en unir todos estos cuerpos de los que hablamos para integrarlos para vivir una vida plena.

### Adquiere tu y protege tu familia!

**¡Una opción segura para ti!**

**Medicard** ofrece los siguientes beneficios para el trabajador y su familia (esposa, hijos y/o padres):

- ✓ Consulta con Médico General gratis los 365 días del año.
- ✓ Consultas hasta el **50%** de descuento con Médicos Especialistas.

Ginecólogo    Otorrinolaringólogo    Oftalmólogo  
 Pediatra    Traumatólogo    **y muchos más!**

- ✓ Paquetes en consultas (Ginecólogo, Radiólogo, Oftalmólogo).
- ✓ Consulta **gratis** con nutriólogo (Primera consulta y sólo para titular).
- ✓ Consulta **gratuita** con médico estético.
- ✓ Descuentos en laboratorio, hospitalización, estudios de gabinete etc. en empresas afiliadas:



costo anual MEMBRESÍA EMPRESARIAL	costo anual MEMBRESÍA INDIVIDUAL
<b>\$900.00</b>	<b>\$500.00</b>

**¡Págala en 6 QUINCENAS!**




**S.U.T.S.E.M. NAYARIT**






**INFORMES**





**311 108 13 07**

# De Luz y Sombra

## SER Y NO SER

Por Isabel Guzmán

Cómo cada semana, esperaba hasta el último para escribir sobre el tema más reciente, el más interesante según mi opinión o incluso, el más de moda. Apenas completé dos párrafos de otro que también nos importa y luego, al entrar al Facebook a mirar las últimas noticias mi corazón se estrujó, dio un vuelco, las lágrimas asomaron tímidas a mis ojos, casi con miedo, luego esos sentimientos se transformaron en náuseas, en tristeza y en enojo, en rabia, en impotencia. Nuevamente, por enésima vez y sin que nadie lo impidiera, un monstruo le arrebató la vida a una pequeña de tan sólo tres años, una inocente niña que fue ultrajada, torturada y asesinada a manos de un despreciable violador.

La historia se repitió de forma y como si fuera la primera vez, nos lastimó de fondo; la autoridad incompetente para proteger a las niñas y los niños se mostró competente para detener y exhibir al que parecía haber sido el perpetrador mientras los espectadores del hecho consumado exigimos (me cuento) pena de muerte, cadena perpetua, la ley del Talión, que el sujeto fuera linchado cuando el sospechoso principal resultó ser el joven padrastro.

El fiscal salió y entre otras declaraciones hizo público el hecho de que el abuelo paterno también estaba detenido, que había ofrecido soborno para que los policías lo dejaran irse y que además, desde 2014 tenía antecedentes de ser un abusador sexual infantil, para rematar, dijo también que la pequeña mostraba indicios de haber sido violada recurrentemente y así como que no quiere la cosa, lanzó la "noticia" de que la madre había conocido apenas hacía 4 meses a su pareja, el ahora detenido y que además, había sido por Facebook.

Por supuesto, nos indigna que esos crímenes horrendos sigan sucediendo en nuestra pequeña comunidad y digo pequeña porque a pesar de que vivimos en una ciudad capital la mayoría de los habitantes nos conocemos, tenemos familia en común, vecinos que son parientes de nuestros amigos o porque trabajamos para la misma empresa o dependencia, nos enoja que a la gente que queremos la lastimen, nos encabrona que se abuse del débil, nos asusta que a los infantes los violen, los maten.

Nos horroriza cuando pasan estos crímenes, pero también nos decepciona cuando un fiscal que está para proteger a las víctimas, para mantener su identidad y velar por su derecho a la privacidad las vulnera y las exhibir el. Eso, eso sí calienta.

Qué relevancia tiene la forma en que la madre de la pequeña Michelle conoció a su pareja? En qué ayuda a la justicia que la gente sepa que la madre dejaba a la niña bajo el cuidado del padrastro para irse a trabajar? Qué nos importa si lo conoció ayer o hace cinco años? Lo que nos interesa es que se le castigue al autor de ese asqueroso delito, que se enjuicie al verdadero culpable y que de resultar que no fue el padrastro lo aclaren públicamente, porque no sólo es señalar lo que parece o cree él fiscal o ventilar como "mala madre" a una mujer por el sólo hecho de haber confiado en los hombres de su círculo cercano como son su pareja y su padre, sino hacer el verdadero trabajo para lo cual fue creada la fiscalía, investigar y castigar al o los responsables de cada delito conforme a la ley; el fiscal y todos sus aplaudidores deben recordar que los supuestos son para chismes de lavadero.



Y no estoy diciendo que la madre sea inocente o culpable de nada, por supuesto que debe ser investigado absolutamente todo lo referente al entorno y cuidados que recibía la pequeña antes de ser asesinada por la bestia que primero la violó y, si resulta que ella tenía conocimiento o sospecha de lo que le estaba pasando a su hija y no denunció, entonces sí, debe ser llamada a cuentas y responder ante la justicia, pero mientras tanto la "autoridad" no tiene ningún derecho ni de juzgar la vida sentimental de la madre ni de ventilarla.

El único culpable es el violador asesino y la víctima fue la indefensa niña, los y las que están haciendo escarnio de la mamá por los dichos del fiscal están juzgando y revictimizando a una mujer que salió a ganarse el sustento para alimentar a su hija y lo que el fiscal debería contestar es por qué si el abuelo tenía antecedentes de abusador infantil del año 2014 estaba libre, por qué no existió la prevención del delito y quién o quienes fueron omisos al permitir que ese monstruo anduviera tan campante sin vigilancia. Eso es lo que debería importarnos, no la vida sentimental de la madre. Que se ubique el fiscal y que nos ubiquemos todos, lo que importa es que de haber actuado la autoridad responsable de proteger a la niñez de ese y otros depredadores sexuales, sea el abuelo o el padrastro, de haber hecho su trabajo, Michelle estaría viva y a salvo.

La muerte de la pequeña Michelle provocó que las redes sociales se convirtieran en el canal perfecto para debatir, para opinar, para polarizar, para pelear y para luchar por cada causa que nos importa y también por muchas que no

nos incumben, el atroz crimen de esa niña de tres años no fue la excepción, mujeres de diferentes grupos feministas llamaron a la sociedad a manifestarse exigiendo justicia y yo creo que es lo correcto, que cuando tenemos que estar unidos y unidas como sociedad para buscar lo que necesitamos es válido alzar la voz, es necesario decir presente, es absolutamente genuino hacer una marcha, un plantón, una vigilia, una revolución.

Yo también quiero lo mismo pero no de la misma forma, quememos todo lo que no siente para que los demás veamos de lo que son capaces, pero no olviden que también hay hombres y mujeres que prefieren protestar desde su propia trinchera y debe ser respetada su decisión, yo estoy aquí con mi voz, con mis letras, asumo que a mi manera estoy con las muchas causas que no me son propias pero que no me son ajenas, estoy y estamos aquí, con la misma rabia que ustedes, con el mismo deseo de justicia, de protección, de vivir seguras, de ser libres, pero en este punto de hacer las cosas de distinta forma, nos dividimos entre el querer y el no querer ser parte de un movimiento que nos es propio pero que va por distinto camino, no olviden que tenemos hombres y mujeres que queremos llegar al mismo destino que los grupos feministas que protestan golpeando mujeres policías, aporreando ancianos y agrediendo a periodistas varones, sí, creemos en sus propositos pero también creemos en la paz, en el diálogo, en la legalidad, en el respeto, en que podemos ser parte de la lucha sin violencia, sin mácula.

Rechazo toda forma de violencia contra la niñez, pero también toda forma de violencia contra las mujeres, contra los jóvenes, contra los hombres, contra los ancianos, contra los animales; rechazo y condeno que la autoridad no nos proteja contra cualquier forma de violencia y rechazo también la actitud del fiscal al que le fue más fácil "inculpar" a la madre de Michelle a priori y encauzar el encono hacia ella olvidando que el único responsable es quien le hizo daño a la niña.

Rechazo las expresiones de odio hacia la madre como consecuencia de las declaraciones del fiscal sobre su vida privada, rechazo las expresiones de odio vertidas sobre todo el género masculino por el simple hecho de ser hombres, rechazo la postura de algunos grupos que señalan que todos los crímenes cometidos por varones son producto del "patriarcado" y no, no quiero ser parte del problema repitiendo una y otra vez que todos los hombres del planeta son malos, quiero ser parte de la solución exigiendo a mi manera leyes más severas para castigar a los depredadores sexuales, a los pederastas, a los pedófilos, a los agresores de mujeres, a los asesinos en general.

Yo quiero ser parte de quienes quieren una mejor sociedad siendo mejor persona, no quiero ser parte del círculo vicioso que genera violencia en el intento de parar la violencia y sí, quiero y exijo a mi manera justicia, justicia, justicia para Michelle y para todas las mujeres, niñas y niños violados y asesinados.

# SUTSEM en Gráficas

*“SUTSEM, Sindicalismo de Vanguardia”, programa que cumple con su encomienda de informar y comentar temas relevantes de interés social.*



*Los compañeros que laboran en la Dirección de Obras Públicas Municipales realizan la reaparación de las alcantarillas descompuestas en casi toda la ciudad.*



*Le tocó a Leonardo la celebración de un año más de vida.  
¡Felicidades!*



Topógrafos y una comisión del Comité del SUTSEM realizan el levantamiento topográfico de una nueva extensión de terreno en Barranquitas.



# ORGULLOSAMENTE

**Los SUTSEMistas que laboran en la Dirección de Parques y Jardines cumplen muy bien con su trabajo limpiando camellones, plazas públicas y áreas verdes.**



**El SUTSEM siempre recurre al diálogo para dirimir problemas o necesidades que planean los trabajadores.**



**SUTSEMistas de la Sección El Nayar, se unen a la protesta pacífica portando la playera verde los viernes, por la injusticia laboral que se padece en todo el Estado.**



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

- Los SUTSEMistas de la Sección de San Blas cumplen con sus jornadas portando todos los viernes la playera verde, unidos en la protesta por injusticias, malos tratos, arbitrariedades y humillaciones de parte de los patrones.



ORGULLOSAMENTE  
SUTSEM  
ORGULLOSAMENTE

**En la Sección de Bahía de Banderas trabajadores administrativos y de campo se visten de color verde todos los viernes.**



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



**ORGULLOSAMENTE**  
**SUTSEM** orgullosamente





**SUTSEM Orguilloosamente**

# 2 de Octubre No se olvida!!!!!!!

**-52 años han pasado después de aquella vergonzosa matanza en Tlatelolco, en la plaza de las tres culturas**

**-Miles de estudiantes protestaban por las represiones del gobierno, pidiendo principalmente libertad y respeto a los derechos humanos**

**Tony Cárdenas/Gremio**

Todo esto comenzó en el verano de 1968, donde los estudiantes empezaron a protestar por las injusticias, detenciones, abusos de poder, corrupción y demás injurias que nuestros mandatarios cometían; hubo varios mítines donde hasta los trabajadores se unían, sin embargo hubo un movimiento social en específico que cambió todo el rumbo hacia una de las masacres más crueles que haya cometido nuestro gobierno, fue en el IPN (Instituto Politécnico Nacional) en este lugar empezaron a manifestarse muchas personas entre estudiantes y trabajadores, aunque esta vez era directamente contra el gobierno federal priista y sus acciones represoras.

Con el pretexto de que estos movimientos sociales eran parte de una conspiración comunista, nuestros mandatarios optaron por mandar a la policía y ejército mexicano a calmar los ánimos de los protestantes, ésta revuelta dejó centenas de heridos y decenas de muertos, pero en lugar de que este acto calmara a los trabajadores, estudiantes y sociedad, ocurrió todo lo contrario, las protestas, mítines y demás, se multiplicaron, en ello pedían fin a la represión, respeto a los Derechos Humanos

y respeto las Leyes de la Constitución Mexicana.

Lamentablemente, el gobierno en lugar de responder con una actitud abierta al diálogo, reaccionó con más represión, y los estudiantes eran arbitrariamente arrestados, y en septiembre del 68 la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México) fue ocupada por tropas militares.

Fue por esa razón que los estudiantes y trabajadores decidieron hacer una mega manifestación en Tlatelolco en la plaza de las tres culturas, reuniendo a miles y miles de jóvenes estudiantes principalmente, no obstante cuando ellos estaban en esta manifestación pacífica, las fuerzas militares, policíacas y aéreas, ya venían en camino para una represión mortal.

Entre los estudiantes y demás manifestantes, se infiltraron policías vestidos de civiles que traían un guante blanco, eso era para distinguirse al empezar matar; súbitamente llegaron decenas de camiones militares y aviones sobre volaron la zona, después una bengala verde cruzó el cielo.

Las personas comienzan a huir, empero, quienes encabezaban la protesta dicen que eso era solo para provocarlos, que



se tranquilizaran que no pasaba nada; pero cuál fue su sorpresa que soltaron otra bengala esta vez color rojo, la cual era la señal para que abrieran fuego contra todos los manifestantes, empezando a matar a hombres, mujeres y niños por igual, fue una masacre, se estima que hubo más de 600 heridos y un número de muertos que oscila entre los 150 y 300, algunos de los cuales probablemente fueron arrojados al océano desde aviones militares, 5,000 estudiantes detenidos, algunos de ellos sometidos a torturas y falsas acusaciones, y

300 de ellos permanecieron en la cárcel hasta la amnistía de 1971.

Han pasado ya 52 años y todavía quedan muchas cosas por descubrir, por principio de cuentas el número real de muertos, ya que es casi increíble que sea cierta la cifra oficial de entre 150 y 300 muertos, si utilizaron casi toda la artillería del ejército, 15 000 proyectiles disparados, 8 000 militares de todas las áreas, 300 medios armados entre tanques, medios blindados como jeep con ametralladoras, todo esto para reprimir una manifestación pacífica.



# ¿Se acuerdan de MAFALDA?

Por: Jona Ortiz R / FRECONAY

**Hace unos días se dio a conocer el fallecimiento de Joaquín Salvador el Creador de este famoso personaje por eso es que para recordarte quienes eran, te dejamos algunas frases de Mafalda que nos invitarán a reflexionar toda la vida, gracias Quino por tu legado y a tus historias.**

Foto: David Silverman/Getty Images.

El creador de Mafalda, Joaquín Salvador Lavado, mejor conocido como Quino, ha dejado un legado sorprendente. El creador argentino de la famosa historieta se ha ido, pero vivirá por siempre con todas aquellas enseñanzas que Quino imprimió en cada una de sus historietas con Mafalda.

Muchos nos encontramos comprometidos con el mundo, con nuestra sociedad, con los deseos de prosperar dentro del espacio que ocupamos en este planeta, tal como Mafalda nos lo comparte mediante el ingenio de Quino, quien siempre presenta a esta niña que aprendió a ver el mundo de una manera más práctica de lo que a veces los adultos lo ven.

No podemos dejar de recordar 10 de las mejores frases de Mafalda, y así lograr que permanezcan como parte de las lecciones que muchas veces hacen falta aprender.

## Las 10 frases de Mafalda que nos invitan a la reflexión

1. No envejeces cuando se arruga la piel, sino cuando se arrugan los sueños y esperanzas
2. Promesas y promesas...

- Hay gente que lo único que cumple son años
3. Ya que amarnos los unos a los otros no resulta, ¿por qué no amarnos los otros a los unos?
  4. ¿De qué sirve la riqueza en los bolsillos si hay pobreza en la cabeza?
  5. No es que esté despeinada, es que mi cabello tiene libertad de expresión
  6. ¿Por dónde hay que empujar a este país para llevarlo adelante?
  7. Resulta que si uno no se apura a cambiar el mundo, luego es el mundo quien lo cambia a uno
  8. Dicen que el hombre es un animal de costumbres, más bien de costumbre el hombre es un animal
  9. ¿Qué importan los años? La mejor edad de la vida es estar vivos
  10. Y al final, ¿cómo es la cosa? ¿Uno lleva la vida por delante o la vida se lleva por delante a uno?

No olvidemos que Mafalda ha sido un ícono no solamente en Argentina, lo es en toda Latinoamérica, llegando a conquistar también a países en Europa, donde la manera en que una niña ve la vida, asombra en la manera en que nos muestra cómo podríamos enfrentar el mundo y sus problemas.

Quino y Mafalda siempre marcaban este contraste que nos invitaba a cuestionar, del niño al adulto, mostrando que muchas veces los más grandes carecen de aquel entendimiento del sentido común, de aquel adulto sin fibras de la bondad y honestidad.

No perdamos de vista que muchas veces la manera en que los niños ven la vida, tal vez nos ayudaría a disfrutarla más, recuerda...

"Y al final, ¿cómo es la cosa? ¿Uno lleva la vida por delante o la vida se lleva por delante a uno?"

Quino y Mafalda gracias por todo.....

# Darán Giro a Cosechas de Productores Nayaritas Sin Comercialización

Natalia López

Con el objetivo de que los productores nayaritas, puedan generar mayores ingresos a través de sus cosechas, el Consejo Agroalimentario de Nayarit, está enfocado en la reconversión de cultivos, sobre todo de aquellos, que representan un problema para la comercialización, como por ejemplo el sorgo, el cual se siembra, principalmente en la zona norte del Estado.

Tal declaración pertenece al presidente en la Entidad de dicho Consejo, Roberto de Alba Macías, quien dijo que lo que se busca es que el sorgo como otras siembras, queden en el olvido y los agricultores se enfoquen en las que les puedan generar ganancias.

Durante este año, dijo que se sembraron mil hectáreas de cacahuate a las que se le sumarán mil más en lo que resta del 2020, pero la meta para el 2021, es lograr que 5 mil hectáreas se cosechen de este producto, para la empresa De La Rosa, misma que está comprando todo la producción y que está dando la oportunidad a los campesinos de sentarse a negociar sin intermediarios.

El funcionario, explicó que también la empresa grupo VIDA está interesado en trabajar con los productores nayaritas, por ello, esta ya solicitó que se establezcan siembras demostrativas de avena forrajera de trigo panificable con la intención de establecer convenios de compra-venta, lo que traerá a este como consecuencia que ahora sí la tierra sea un buen negocio.

Para concluir, Roberto de Alba Macías añadió que el campo está plagado de viejos porque los jóvenes no les interesa trabajar sus terrenos, sin embargo esperan que con estas oportunidades que se están abriendo, está situación cambio y los ejidos vuelvan a la vida.



# AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, Les informo que el SUTSEM toma medidas ante la falta de pagos corrientes a los trabajadores por parte del gobierno estatal.

Ante la declaración del Secretario General de gobierno de que no hay dinero para pagar el sueldo a sus trabajadores, el SUTSEM envió un oficio al Gobernador del estado, señalando las imprecisiones de tal declaración de un funcionario de su gobierno.

1.- Desde el 2013 los trabajadores no han recibido ningún aumento ni ajuste a sus emolumentos, y a pesar de solicitar una mesa de diálogo, no se ha tenido respuesta del gobierno.

2.- El ISR por aguinaldo y prima vacacional que la Secretaría de Hacienda y Crédito Público devuelve al gobierno estatal, no ha llegado al bolsillo de los trabajadores, a pesar de que la Suprema Corte de Justicia ha sustentado en ejecutoria la negociación a favor de los trabajadores.

3.- La jubilaciones a trabajadores hombres y mujeres que ya cumplieron con su tiempo laboral y que ganado amparos federales, no se han ejecutado por parte del gobierno estatal, ni por el lado del fondo de pensiones.

4.- Las plazas vacantes definitivas por jubilaciones, que se dieron en otra administración, las ha ocupado el gobierno injustificadamente favoreciendo el amiguismo y nepotismo y no el derecho legítimo de los trabajadores.

5.- El gobierno del estado entregó 400 bases a sindicatos pequeños sin haber mediado una demanda intersindical, y disponen de otras 230, sin tomar en cuenta a los del SUTSEM, pretendiendo restarle fuerza y mermar su liderazgo.

6.- EL SUTSEM Exige la renuncia del secretario general de gobierno José Antonio Serrano Guzmán, por violentar la Ley Orgánica del Poder Ejecutivo del Estado de Nayarit en sus artículos I, II, III y XIX al inmiscuirse en asuntos sindicales.

Por lo anterior y porque es urgente se exhorta al c. gobernador del estado Antonio Echevarría García a establecer una MESA DE DIÁLOGO, con su presencia para llegar a acuerdos que permitan a los trabajadores desarrollar de la



mejor manera sus labores y que sus derechos humanos laborales sean reconocidos y respetados por el gobierno del estado de Nayarit

Como expresara Cantinflas: ESTAMOS PEOR, PERO ESTAMOS MEJOR, PORQUE ANTES ESTABAMOS BIEN, PERO ERA MENTIRA. NO COMO AHORA, QUE ESTAMOS MAL, PERO ES VERDAD.

## LAS EFEMERIDES NAYARITAS Y NACIONALES.

Las Efemérides más relevantes de la semana del 28 de septiembre al 04 de octubre son las siguientes:

### NAYARITAS:

28 de septiembre de 1977.- Se concedió el nombramiento de Cronista Vitalicio de Tepic, al Profesor Pedro Castillo Romero.

29 de septiembre del 2020.- Con motivo de San Miguel Arcángel se organizan celebraciones en varias poblaciones del estado de Nayarit.

30 de septiembre del 2020.- Es la fiesta de San Jerónimo, patrón de Jomulco, municipio de Jala, Nayarit

01 de octubre de 1975.- Se fundó el Instituto Tecnológico de Tepic, siendo Presidente el Lic. Luis Echeverría Álvarez y gobernador del estado el Lic. Roberto Gómez Reyes

04 de octubre del 2020.- Son las fiestas en honor de San Francisco en Ahuacatlán, Zapotán Municipio de Compostela y en la Colonia Morelos de Tepic.

### NACIONALES:

30 de septiembre de 1765.- Natalicio de José María Morelos y Pavón, héroe de la independencia de la nueva España hoy México.

04 de octubre de 1824.-Promulgación de la primera Constitución de los Estados Unidos Mexicanos.

Mes de octubre del 2020.- Dedicado a la Ciencia y la tecnología.

### LAS FRASES CÉLEBRES DE LA SEMANA:

“LOS QUE SUEÑAN DE DÍA, CONOCEN MUCHAS COSAS QUE IGNORAN, LOS QUE SOLAMENTE SUEÑAN DE NOCHE”.

Edgar Allan Poe (1809-1849); Escritor Estadounidense.

“QUIEN DA PRIMERO, DA DOS VECES”.

Refrán Popular

### HUMORISMO:

\*\*\* Dos viejitas amigas, tras salir de la iglesia de una larga misa, una le susurra a la otra, ¡Chica, tengo las pompis dormidas! Y la otra le contesta ¡Si, ya sé, las oí roncar 3 veces!

\*\*\* Una viejita besa en el cuello a su viejito y él se eriza todo. Ella le dice ¿Viejito aún tienes corriente?. El responde: ¡De qué sirve la corriente si el poste se cayó!

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.

# EN RIESGO EMPLEADOS DE LA CONSTRUCCIÓN



Natalia López

La reducción de recursos que sufrió el Estado, afectará de manera negativa a las constructoras, dado que las licitaciones serán menos y esto provocará que el empleo temporal que ofrecen, también se desplome.

Así lo confirmó el titular en el Estado de la Cámara Mexicana de la Industria de la Construcción (CMIC), Maurilio Gutierrez Mu, quien dijo que

esta situación, no será nada fácil de sortear y aunque no habló de cantidades, auguró que el trabajo disminuirá, para esta clase de empresas, lo que generará que la mayoría, continúe, parada.

El empleo temporal que ofertan, también se verá empañado por las circunstancias, pues aunque quieran abrir espacios les será imposible hacerlo, mientras que las obras no fluyan, lo cual ve difícil en lo que queda del presente año.

El dirigente indicó que por lo menos las licitaciones que han quedado, para este 2020, ya se están soltando, lo que significa que poco a poco se va reactivando el rubro, el cual como la mayoría ha sido severamente golpeado por la pandemia, propiciada por el Covid-19.

Para concluir, Maurilio Gutiérrez Mu, añadió que en el caso de la organización que encabeza han tenido buena comunicación con las autoridades y han tenido participación en los temas que conciernen a la construcción.

## “Real Madrid se interesa por Raúl Jiménez”

De acuerdo con la revista Don Balón, el equipo del Real Madrid está interesado por el mexicano.

Por: Alder Valderrama



Según la revista Don Balón, el equipo del Real Madrid ha ofrecido al Wolverhampton por la carta del delantero Raúl Jiménez, jugador mexicano que en las últimas dos temporadas ha tenido mucha participación y efectividad con su actual equipo.

La revista Don Balón menciona que Florentino Pérez ha entrado en serias conversaciones con el Wolverhampton inglés para cerrar el traspaso del delantero Raúl Jiménez. El técnico del Real Madrid solicita de los servicios del delantero mexicano tras la falta de gol en el equipo y la situación que está atravesando Luka Jovic y su inminente salida del Club.

Afirmando una falta de gol en la escuadra y conflictos para crear ocasiones claras, Zidane le ha pedido a su presidente la incorporación de un delantero que pueda poner fin a este problema.

Según Don Balón, el mexicano Raúl Jiménez puede ser una pieza fundamental para acabar con la sequía de goles en la escuadra merengue, ya que en la última temporada el delantero ha anotado 27 goles”.

No cabe duda de que Raúl es pieza clave en su Club y considerado uno de los jugadores más importante en el esquema de Nuno Espírito Santo, el Wolverhampton dejaría salir al mexicano siempre y cuando la oferta de Florentino Pérez alcance los 50 millones de euros que exigen los británicos. Veremos qué con el futuro del mexicano en los siguientes días.

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

# COMENTARIOS DEPORTIVOS

## Por Arturo Ruíz (el cremas)

En la jornada 12 del futbol mexicano, comparto las actividades y resultados de los equipos que se enfrentaron. Iniciamos con el empate a cero goles entre América y Cruz Azul, se concluyó la jornada 12 de la liga mx en la que el León es el líder con 27 puntos después de haber derrotado 2-0 al Atlético San Luis, Cruz Azul llegó a 26 unidades con el empate arriba mencionado, El América 24 unidades, los pumas de la UNAM tienen 23 con el empate ante Necaxa, Tigres de Nuevo León llegó a 20 al derrotar a Monterrey en el clásico norteno, Pachuca con el desabrido empate ante Toluca llegó a 19 unidades, las chivas de Guadalajara alcanzaron 18 unidades con el apretado triunfo ante Mazatlán, Monterrey se quedó en 17 puntos después de su dolorosa derrota en el clásico norteno, Puebla alcanzó 14 unidades después del empate ante los gallos de Querétaro, los diablos rojos del Toluca con el empate que obtuvieron en Pachuca alcanzaron también los 14 puntos, Juárez con la derrota de local

ante el Atlas se quedó con 13 unidades con un juego pendiente, Atlas de Guadalajara llegó a 13 unidades con el triunfo de visitante, si en estos momentos el torneo terminará serían estas 12 escuadras las calificadas a la fase final, recordándoles que en este torneo los primeros cuatro lugares clasifican directo a los cuartos de final.

Querétaro con 12 puntos, Santos con 12 y un juego pendiente, Mazatlán con 10, Tijuana con 10 y dos juegos pendientes, Necaxa y San Luis con 8 unidades respectivamente completan la tabla general. Me despido con el gusto de siempre y recuerden sin son deportes y futbol con el cremas se entera mejor.

Así se juega la Jornada 13 del torneo Guard1anes 2020

- Puebla vs Santos – Viernes 2 de octubre – 19:30 horas – Estadio Cuauhtémoc (Azteca 7).
- León vs Mazatlán FC – Viernes 2 de octubre – 21:30 horas – Estadio Nou Camp Fox

Sports 2.

- Atlas vs Necaxa – Sábado 3 de octubre – 17:00 horas – Estadio Jalisco Aficionados
- Tigres vs Atlético San Luis – Sábado 3 de octubre – 19:00 horas- Estadio Universitario Canal 5/TUDN/Aficionados.
- América vs Pumas – Sábado 3 de octubre – 21:00 horas – Estadio Azteca (Canal 5/TUDN).
- Toluca vs Cruz Azul – Domingo 4 de octubre – 12:00 horas – Estadio Nemesio Díez (Las Estrellas/TUDN).
- FC Juárez vs Pachuca – Domingo 4 de octubre – 17:00 horas – Estadio Olímpico Benito Juárez (TUDN/Azteca 7).
- Querétaro vs Monterrey – Domingo 4 de octubre – 19:00 horas – Estadio Corregidora (Imagen Televisión/Fox Sports 2).
- Xolos vs Chivas – Domingo 4 de octubre – 21:06 horas – Estadio Caliente (Fox Sports 2).



# Breves Deportivas

Sarianne Macías

## Xalisco FC debuta con empate

En medio de una pandemia por Covid-19, inició la temporada 2020-2021 en la Tercera División Profesional, de tres equipos que participaban, sólo sobrevivieron dos, Xalisco FC y Atlético Nayarit Ruiz, por su parte Sufacen Tepic FC por cuestiones de protección de la salud de sus jugadores.

En lo correspondiente a la jornada 1, Xalisco FC viniendo de atrás y en patio ajeno logró el empate de 2-2 ante el cuadro de Cefut, por su parte, Atlético Nayarit Ruiz cayó 1-0 ante el cuadro de Puerto Vallarta.

## Víctor González, continúa escribiendo historia para Nayarit en Grandes Ligas:

Dave Roberts el manager de Dodgers de Los Ángeles le dio la oportunidad al de Tuxpan, Nayarit, Víctor González, de abrir el último juego de la temporada regular de LMB 2020, aunque fue corta su estancia en la loma de los disparos, nos deja entrever la posibilidad de verlo como abridor en postemporada.

En este último juego frente a los angelitos de Anaheim, Víctor González



empató en juegos jugados con quien fuera leyenda también nayarita, Germán Jiménez en Grandes Ligas.

Comparaciones estadísticas en MLB de Víctor González vs Germán

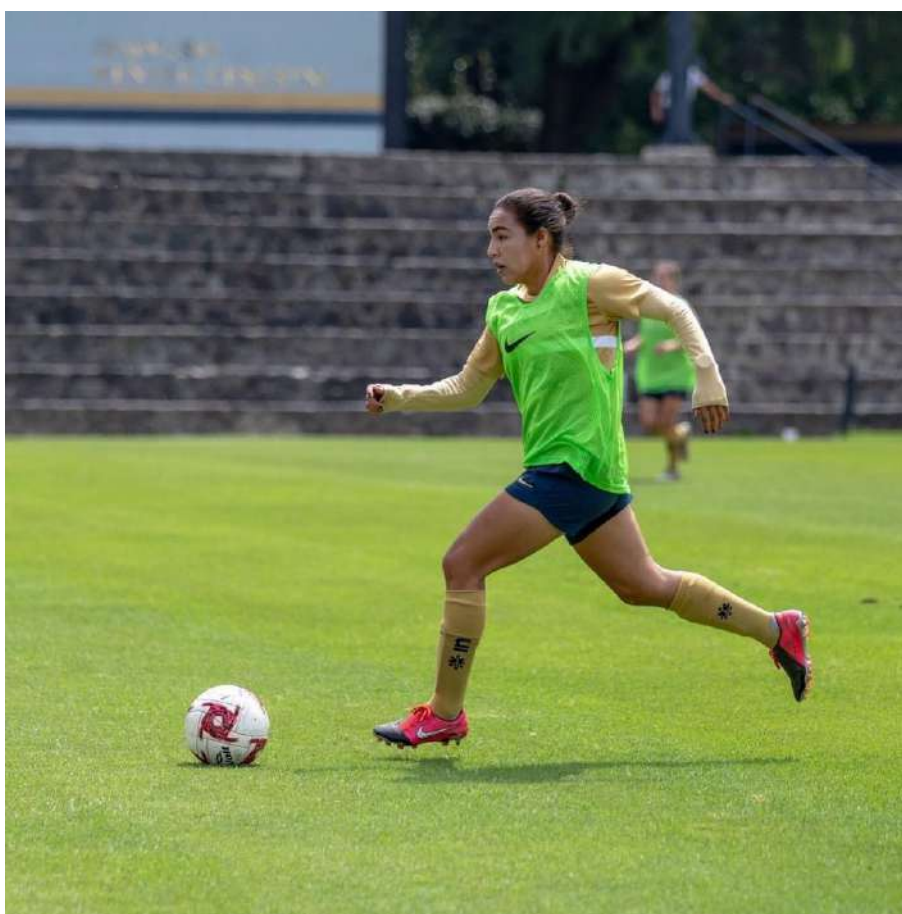
Jiménez:

MLB 2020 temporada de 60 juegos, Dodgers LA Víctor González JJ 15, JG 3, JP 0, entradas lanzadas 20 1/3, 13 hits, 3 CA, 2 BB, 23 SO, ERA 1.33 y WHP 0.75.

MLB 1990 temporada de 162 juegos Germán Jiménez JJ 15, JG 1, JP 6, entradas lanzadas 55 2/3, 65 hits, 39 CA, 12 BB, 26 SO y ERA 5.01.

\*\*Nota Víctor González si se mantiene sano para la MLB 2021 estará

a un juego de romper la marca para un nayarita y a tres ponches de empatar y a cuatro de romper la marca de Germán Jiménez de Santiago Ixcuintla.



## Gabriela Álvarez titular con Pumas MX

La nayarita, Gabriela Álvarez jugó de titular en la derrota de su equipo felino Pumas UNAM frente a Tigres de la UANL con saldo de 4-0, Gabriela Álvarez jugó 87 minutos de tiempo corrido.

# CUIDADOS PARA LOS ADULTOS MAYORES EN CASA

Por: Estrella Ortiz



Durante los últimos meses la población mundial ha tenido que adaptarse a una nueva forma de vida, ante la presencia evidente del coronavirus, todos nos hemos aislado o puesto en cuarentena en la medida de lo posible, para prevenir así el contagio y la expansión del virus mencionado.

Existe una población más vulnerable que otra que son los adultos mayores, nuestros abuelitos, nuestros padres que son considerados en riesgo al rebasar los 60 años de edad; por su situación es importante extremar cuidados y tomar precauciones, sobre este tema platicamos con el geriatra Luis Flores quien nos comparte la importancia de cuidar en igual medida la salud física y la emocional.

Es sustancial establecer una rutina para tu familiar aún dentro de la casa para

mantenerse ocupados ayudándolos a mantenerse activos física y mentalmente durante el día incluso con ejercicios físicos y respiratorios, una dieta equilibrada ayudará a tener una mejor salud, así como mantener un sueño adecuado y tener hábitos para relajarse; el especialista nos recomienda limitar la exposición a las noticias 1 vez al día con no más de 30 minutos para no predisponerse.

De igual forma las visitas físicas deberán evitarse en lo posible, demostrar afecto y acompañarlos aun cuando de manera presencial no sea posible, para ello deberemos establecer otros métodos para mantener el contacto social como llamadas telefónicas o

video llamadas para estar al pendiente de su situación y necesidades en todo momento.

En el tema de la higiene el geriatra recomienda el lavado frecuente de manos, así como el cuidado del aseo personal, desinfectar la casa al menos una vez al día y los productos y alimentos que se les lleven para consumo personal.

Es importante llevar un registro de medicamentos y tener inventario suficiente de estos, ayudándoles también a realizar trámites de pagos, compras y las necesidades que por el aislamiento no pueden realizar pues recordemos que en muchos lugares no les permiten aún el acceso.

