

Ritmo de la Vida

Por Pepe Reyna

SUTSEM en
Gráficas

Invita SUTSEM a concurso de
calaveritas literarias 2020

Por: Estrella Ortíz.

Gremio

16 DE OCTUBRE 2020

NO. 536 AÑO 11

EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

La Neta

Por el Barrendero
Página 03

De todo como en botica

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.
Página 05

Luz y Sombra

Por: Isabel Guzmán
Página 12

**Colaboradores
del Semanario
Gremio ganan
Premio Estatal de
Periodismo**

Por Tony Cardenas
Página 17

**Paulina Haro, una
historia de éxito y
perseverancia**

Por Sarianne Macías
Página 23

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

*El Semanario Gremio se enorgullece de tener
entre sus colaboradores a 3 ganadores del
Premio Estatal de Periodismo 2020*



¡ÚNETE A LOS FUERTES!

LEYENDO La VERDAD



Por: José Luis Núñez. "El Bake"

RECORDANDO LAS GRANDES LUCHAS DE LOS MÉDICOS Y ENFERMERAS DE MÉXICO

Dentro de la revista "Trabajo y Democracia Hoy" fundada hace 30 años por el sindicalista Jose Merced González Guerra y que mensualmente publica el Centro Nacional de Promoción Social (CENPROS), encontramos dos grandes luchas que en estos tiempos de crisis en las instituciones de salud considero sumamente importante recordar: La primera se dio a finales del año de 1964 cuando el Gobierno se negó a pagar el aguinaldo a los médicos (residentes e internos) del Hospital 20 de noviembre del ISSSTE, lo que originó protestas y movilizaciones de estos médicos quienes sin tener base se arriesgaron a perder su empleo. Estas protestas que se originaron por falta de pago de aguinaldos a médicos del hospital 20 de noviembre fueron expandiéndose en otros muchos hospitales y centros de trabajo,

porque los atropellos para los médicos internos y residentes eran similares en todos los hospitales de nuestro país. Pronto se logró realizar un paro de labores que molestó al Gobierno entrante del Presidente Gustavo Díaz Ordaz quien ordenó reprimir las protestas por todos los medios posibles, pero sobre todo con una campaña en los medios de comunicación con la cual se trató de denostar el legítimo movimiento. Incluso centrales sindicales mexicanas con bastante poder en aquellos tiempos como la CTM, GROM, CNC y CNOP se pronunciaron ajenas al movimiento y lejos de manifestar su solidaridad reprobaron las protestas. Pero el movimiento creció y logro incluir a los médicos de base, lo que impulsó el nacimiento de la Asociación Nacional de Médicos (ANM) en el año de 1965, con la que el movimiento adquirió mayor fuerza y penetración entre el sector médico. Lograron hacer un segundo paro de labores con el apoyo de sindicatos importantes como el Sindicato Mexicano de Electricistas (SME), El Sindicato de Euzkadi y con el apoyo de los estudiantes del Instituto Politécnico Nacional. Al ver el Gobierno droguero y represor el gran apoyo y solidaridad que recibían los médicos, accedió a hacer algunas concesiones para que se levantara el paro de labores, pero muchos médicos no recibieron las conquistas

prometidas y por si fuera poco a varios dirigentes los metieron a la cárcel. En respuesta los médicos realizaron un nuevo paro en el cual sufrieron agresiones por gente enviada del gobierno que les arrojó piedras, huevos y todo tipo de proyectiles, resultando varios heridos. A partir de entonces se intensificó la represión en contra del movimiento médico a tal grado que los hospitales más importantes de la ciudad de México fueron secuestrados por los granaderos, secuestrando también al personal médico que se encontraba laborando, lo que puso fin al primer gran movimiento de trabajadores del sector salud. Si bien el movimiento de los médicos fue finalmente disuelto, se lograron algunos avances como la unificación de los trabajadores del sector médico quienes dejaron de formar parte de la Central de Trabajadores de México (CTM) donde los tenían controlados y sometidos, además lograron importantes conquistas salariales y gremiales. La segunda lucha histórica aconteció 20 años después en 1984 cuando las enfermeras del Instituto Mexicano de Seguridad Social encabezaron una serie de movimientos de protesta en el Sexenio del Neoliberal Presidente de México Miguel de La Madrid, en sus movimientos las enfermeras demandaron aumentos salariales ya que sus salarios eran precarios, retabulaciones, mejoras en las

condiciones de trabajo, democracia sindical y respeto a los derechos laborales que habían disfrutado en años anteriores. Muchas de las manifestaciones de protesta se dieron sin el apoyo de sus dirigencias sindicales. La dirigencia sindical de las enfermeras desarrollaba una política de colaboración con el gobierno, aquí la lucha era principalmente contra sus dirigencias. El movimiento de las compañeras se distinguió por haber sido la primera experiencia organizativa de las enfermeras, a nivel nacional, y por haber evidenciado la poca representación y representatividad de las trabajadoras y los trabajadores, por parte de la dirigencia sindical nacional. La derrota sufrida en la primera mitad de 1987, propició la participación de las enfermeras en la Coordinadora de Trabajadores Democráticos del Seguro Social (organización que se creó durante el conflicto de finales de 1987 y principios de 1988) y con ello, se dio la primera movilización unitaria de las trabajadoras y los trabajadores democráticos del IMSS, a nivel nacional e inter seccional. En la actualidad más que nunca urge la unidad, organización y lucha de los médicos y enfermeras de todo México porque la privatización de la salud pone en riesgo no solo sus conquistas, sino la fuente de empleo dentro de las instituciones, mismas que han sido un legado de la revolución mexicana, ante esta pandemia las instituciones se han visto rebasadas, los médicos y enfermeras así como todo el personal de las instituciones de salud se han visto obligados a laborar en condiciones insalubres, arriesgando su vida, sin las herramientas necesarias y con muy bajos salarios, pero la pregunta es: ¿hasta cuándo, hasta cuando se reorganizaran para luchar?,

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



El ex gobernador del Banco de México y actualmente Gerente General del Banco Internacional de Pagos (BIS por sus siglas en inglés), Agustín Carstens, en la Conferencia Internacional de la Banca 2020 pronosticó un futuro económico bastante preocupante. Dijo que: "hay mucha innovación en comercio electrónico" y que serán inevitables las bancarrotas y muchas tiendas no van a poder sobrevivir y que por lo tanto debemos estar preparados porque veremos mayores dificultades a futuro. Añadió que se pensaba que la crisis sería pasajera pero lamentablemente ha durado y estará de forma indefinida. Agustín Carstens es una voz autorizada en materia de economía por su gran experiencia y brillante trayectoria y hay que creerle. Digo que lo anunciado por él es preocupante porque una de las estrategias de los grandes capitalistas que mueven al mundo y se han apoderado de la riqueza de los países bendecidos con recursos naturales como los de México, han ideado el esquema para el control de las masas por medio de la tecnología. Para saber de dónde proviene tu ingreso y en qué lo gastas. Por eso ya están muy de moda las tarjetas de crédito, débito, vales con tarjetas, pagar las casetas también con tarjeta, en fin ya todo se mueve mediante transferencias y cada vez más

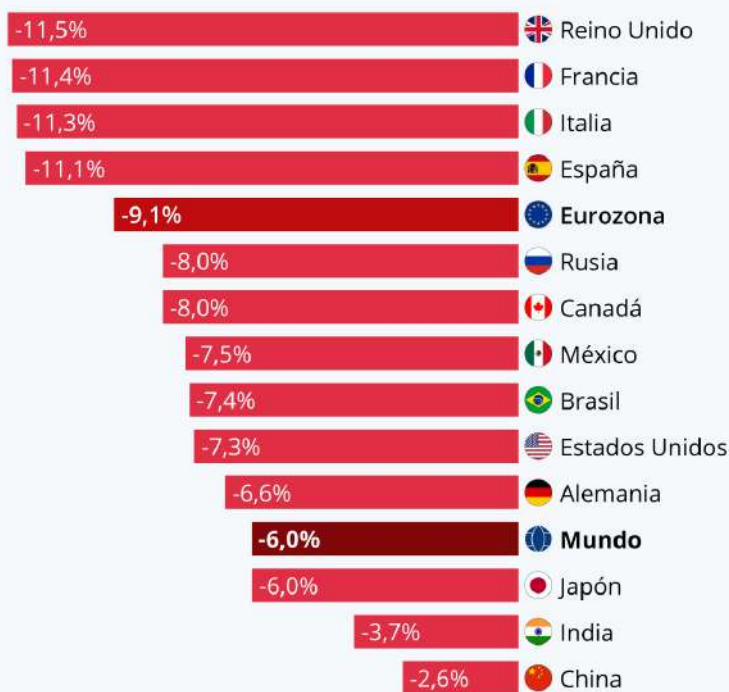
se irá acabando el dinero en efectivo. No quiere el S.A.T. que se le escape ningún cristiano sin saquearle sus bolsillos. Según dicen que el gobierno quiere acabar con la corrupción, pero si los que están contaminadísimos del virus de la corrupción son ellos, los que acaparan nuestro dinero que se llevan de nuestros impuestos. ¿Ustedes creen que ellos, el gobierno, no saben quiénes son los maleantes que secuestran, extorsionan, producen o venden droga, etc.,? Para los magnates de la delincuencia no hay fiscalización. Los dichos populares contienen una sabiduría profunda y se dice que no hay ratero que no sea desconfiado, pero esa desconfianza es para los que se ganan el dinero honestamente y que la mayoría viven al día. Tiene razón Carstens al recomendarnos que estemos preparados porque además de su desalentador pronóstico, está la recomendación del Fondo Monetario Internacional (FMI) al gobierno de México que se deben aplicar impuestos a todos los alimentos y subir el precio de los combustibles y lo peor es la propuesta fiscal

para el 2021 que presenta el Ejecutivo Federal a la cámara de diputados que es de lo más desalmada que hubiéramos podido imaginar porque dentro de muchos conceptos inhumanos pretende el despojo de la propiedad privada. ¿Alguien se hubiera imaginado que en México llegaríamos a padecer estas crueles situaciones? Por lo que se ve, el gobierno mexicano no necesita consejos del FMI. Se pintan solos para pretender acabar con el bienestar sobre todo de la clase media. La clase pudiente y la delincuencia están protegidos y hasta

beneficiados y a quienes padecen pobreza y miseria ya ni en cuenta porque no tienen que robarles. A ellos hay que mantenerlos vivos con migajas por aquello de que son la mayoría y sus votos son muy buenos. ¡Si no creen pregúntenle a los que viven y se han mantenido en la política!

¿Cuánto caerá el PIB en 2020?

Variación prevista del PIB en 2020 en comparación con 2019 en un escenario COVID-19 de un solo brote*



Países seleccionados

* Escenario en el que no se produzca un segundo brote de coronavirus antes de que finalice el 2020.

Fuente: OCDE



statista





¿QUIERES ILUMINACIÓN EN TU CALLE?

COMPRA TU LÁMPARA

Por Pepe Reyna

De acuerdo a una entrevista periodística en un medio de información local, el encargado del alumbrado público del Ayuntamiento de Tepic no se anduvo con rodeos al ser interrogado por el reportero y señaló tajante que si la gente quiere iluminación en su calle, muy sencillo, que compre sus lámparas. Es decir, ya no se trata esto de un servicio municipal pagado con el dinero del contribuyente sino que ahora el que quiera azul celeste, que le cueste.

En la mencionada entrevista no se dice el por qué de esta decisión del gobierno tepicense encabezado por el universitario perredista Francisco Javier Castellón Fonseca, pero da a entender que el Ayuntamiento local está quebrado, ¡mira qué novedad!, y que en adelante las reglas cambian.

Para entender más dicha situación, habrá que observar las oscuras calles de la capital nayarita donde, además de luminarias en buen estado, hay que cuidarse de no caer en uno de los miles de baches que a duras penas empieza a tapar la autoridad municipal. Uno hoy, otro mañana, y así hasta el final de los 11 meses que le restan a Castellón al frente de la peor administración que haya tenido el principal municipio de la entidad con todo y la muy castigada ciudad capital.

POR CIERTO, la nueva dirigente estatal del PRD en Nayarit, Beatriz Zamora, acaba de dar la sorpresa con el destape, precisamente de Castellón Fonseca, como su candidato a gobernador del Estado, con la pretensión, se menciona, de que éste sea el encabezante de la pretendida alianza PRD, PAN, PRI. Nada de Polo, Gloria, Adahán, Jaime o Cota. El

mero mero sería Castellón, quien para la lideresa perredista es el único que le podría pegar a Morena.

EN OTRO TEMA, determina el Congreso local que los proyectos de leyes de ingresos de los municipios nayaritas para el 2021 deberán ser puestos en manos del Poder Legislativo a más tardar el 15 de noviembre próximo.

Se menciona que para contribuir en la elaboración de las iniciativas de las leyes de ingresos y respetando la autonomía municipal, diputadas y diputados aprobaron en sesión pública el acuerdo que establece los criterios para que los 20 ayuntamientos nayaritas presenten sus propuestas para el ejercicio fiscal 2021.

Se añade que el Congreso deberá promoverá la suscripción de convenios de colaboración en coordinación con las tesorerías municipales, con el objeto de realizar mesas de trabajo virtuales que orienten la elaboración de cada una de las iniciativas.

En cada una de las propuestas, los ayuntamientos deberán cumplir con los ordenamientos federales y locales del gasto público, fiscales, contables y financieros; deberán exponer con claridad los argumentos razonados y acompañados de referencias legales y cuantitativas, las causas por las que podrían incrementar o disminuir alguna tasa, cuota o tarifa.

En este mismo acuerdo se establece que las propuestas deberán contar con los criterios e instrumentos de base, la estructura de la

iniciativa, contenido de la iniciativa, norma jurídica, formalidades de presentación, así como la integración del expediente para su remisión al Congreso del Estado.

Además, se sugiere adicionar o mantener situaciones administrativas y estímulos fiscales, particularmente aquellos destinados a superar la emergencia económica originada por el covid-19.

CONFORME AVANZA el período de trabajos preliminares con miras al proceso electoral del 2021 en Nayarit, son las mujeres de los diferentes partidos políticos y algunas independientes las que más se hacen notar en la carrera por las candidaturas que estarán en juego el próximo año en la entidad.

Hasta ahora, lo más relevante es la forma como las damas de la política estatal buscan aparecer en las fotos y hacer valer sus derechos ciudadanos para que las instancias correspondientes las tomen en cuenta en el momento del arranque hacia la gubernatura, las diputaciones locales y federales y la conformación de los ayuntamientos.

Parece que todas las interesadas han optado por dejar a un lado las tareas domésticas y hacerse presentes ante la ciudadanía y los órganos que decidirán sobre las candidaturas definitivas.

Los maridos, los novios, los hijos y la familia en general pasan en estos momentos a segundo término ante la posibilidad de que las pretensas puedan realizar sus sueños con el arribo a la actividad pública que pueda abrirles un mar de oportunidades, pero, sobre todo, a la de la economía personal y familiar.

Los varones aspirantes han sido más cautos, al respecto, aunque de cualquier manera se les ve transitar por los caminos que llevan a la diosa fortuna. Tal vez con el cuidado necesario para no adelantar visperas y de poder arrancar en el momento preciso, que no tarda, no tarda.

FELICIDADES A Estrella Rubí Ortiz y a José Manuel Elizondo, estimados compañeros del semanario Gremio, por haber resultado ganadores del Premio Estatal de Periodismo y Premio Estatal de Periodismo Deportivo, respectivamente, con quienes logramos un grupo de tres periodistas premiados pertenecientes a esta Casa Editora. Es decir, yo también resulté ganador a través de esta especie de columna periodística que vengo escribiendo desde el año de 1956. La premiación se llevó a cabo el lunes pasado, en céntrico hotel de la capital nayarita, con la presencia de otros destacados comunicadores que también recibieron reconocimiento y que colaboran en distintos medios. Claro, en un marco en el que imperaron las medidas sanitarias por la pandemia y con sólo unas cuantas personas autorizadas, sin festejo de por medio.



“Gracias a la vida”

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

El fin de semana anterior me dieron una muy buena noticia. Recibí una llamada telefónica de la comunicadora Mildred Rodríguez Ferrer, quien preside el Comité Organizador del Premio Estatal de Periodismo 2020 en sus dos modalidades, el tradicional y el deportivo. La llamada hizo que la emoción y la alegría se apoderaran de mí en un instante. El motivo de la llamada era para informarme que su servidor era el ganador del Premio Estatal de Periodismo Deportivo 2020 en la categoría de Columna.

Después de terminar la llamada me quedé quieto, estupefacto, no era cualquier aviso el que acababa de recibir. Pasaron por mi mente muchos recuerdos y múltiples imágenes de situaciones relacionadas con la labor de escribir. Pensé en que hace tres años (2017) fui galardonado con el premio similar en el género de columna, solo que en la modalidad que llamamos tradicional o general, haciendo la aclaración que ambos tienen la misma importancia, los mismos géneros periodísticos y únicamente se diferencian en la temática. Recordé, como en una ráfaga, cuántas veces estuve sentado ante el teclado intentando confeccionar un buen artículo, un contenido que fuera útil, oportuno, ameno, entre muchos otros elementos que pudiera adherirle para que se convirtiera en algo digno de leer, buscando siempre elegir los temas que pudieran interesar, más allá de los indicadores que te marca la propia



noticia del momento.

Elegí este tema porque me pareció importante poner en contexto la importancia de resultar electo para un reconocimiento de esta naturaleza. Desde

mi punto de vista y mi más profundo sentir, cualquier nominación o reconocimiento resulta ser alentador en muchos sentidos. Además de alimentar de manera sustantiva tu hoja curricular, es un empujón anímico para quien lo recibe. En la carrera de periodista suele haber más riesgos y complicaciones que reconocimiento, al menos en una carrera promedio, es decir, tomando en cuenta a quienes ejercemos la labor en los medios locales o regionales, en contraposición con los famosos, que no todos de calidad, que colaboran en medios nacionales con presencia y fama. El medio periodístico local no resulta ser del todo unido como es deseable, siempre he notado las diferencias que existen entre algunos colegas y entre asociaciones también. Afortunadamente no es una regla general y también hay que decir que ha resultado alentador ser testigo de acciones solidarias realizadas en favor de algún elemento en desgracia o en situación difícil, dejando de lado las diferencias que pudieran existir.

Por lo anteriormente mencionado, un reconocimiento estatal siempre resulta de vital importancia para alentar el trabajo que realizamos quienes nos dedicamos, de medio o de tiempo completo, a esta difícil pero gratificante profesión o actividad. Hay que decirlo, la decisión de un jurado calificador en muchas ocasiones es motivo de polémica. En mi experiencia de una década en la actividad y muchas participaciones en estos premios, me ha tocado vivir varias situaciones de inconformidad por parte de colegas que deseaban ver coronados sus esfuerzos en esa ocasión y no les fue favorable el resultado. Al calor de la envidia visceral se dicen muchas cosas, a veces sin sustento. Yo también he pasado por esos momentos, cuando esa especie de frustración se anida en el ánimo momentáneo pero he dado paso a la ecuanimidad entendiendo que no siempre se gana y que vendrán otras oportunidades. La

base del probable éxito es seguir participando con ilusión y constancia. Muchos otros, en su frustración, endilgan la responsabilidad del supuesto fracaso a los miembros del jurado. Digo supuesto porque no debería considerarse un fracaso el hecho de no obtener el premio en una participación ya que es parte del aprendizaje continuo que debe realizarse para poder llegar a conseguir los triunfos que se anhelan.

Me siento muy contento y emocionado por la obtención de mi segundo premio estatal, también muy motivado para seguir trabajando con responsabilidad y entusiasmo en mi quehacer periodístico, pero a la vez siento que este reconocimiento me compromete aún más a seguir preparándome y esforzándome para poder entregar contenidos de calidad a mis lectores. Este logro es un acicate más para seguir buscando la aceptación y la confianza de nuevos lectores. Para seguir trabajando con honestidad y entrega, intentando conseguir la fuerza y consistencia de la credibilidad como factor primordial de la integridad e imagen de un comunicador que se precie de serlo.

Después de agradecer con todo mi corazón a Dios por sus bondades, no podía dejar de lado el agradecimiento sincero a la casa editorial que me dio la oportunidad de darme a conocer y dedicarme a la opinión periodística, al medio de comunicación que me abrió la puerta, en este caso al Semanario Gremio (antes La Verdad) cuando a casi una década de distancia publicó mis primeros textos y un poco después mi columna “De todo como en botica” que gracias al apoyo de mis amables lectores sigue vigente, más fuerte que nunca. Gracias a todas las personas que hacen posible el milagro de la comunicación, desde la directora general la Sra. Águeda Galicia Jiménez hasta la persona que entrega el ejemplar en manos del lector. Gracias también a los compañeros y compañeras colaboradores del semanario por su apoyo y acompañamiento, así como las oportunidades brindadas por los medios digitales “Periodismo Nayarita” y Freconay Medios para difundir mi trabajo.

Felicito sinceramente a mi compañera comunicadora Estrella Rubí Ortiz Sánchez por su premio estatal en el género de “Entrevista” y a don José González Reyna (Pepe Reyna) como ganador en el género de “Columna”, ambos orgullosamente colaboradores del Semanario Gremio.

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



POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

“LOS ACCIDENTES NO NACEN, SE HACEN”

¡SE PRODUCEN POR CAUSALIDAD Y NO POR CASUALIDAD!

Un accidente de tránsito es considerado como un imprevisto que altera la marcha normal o prevista de las cosas, es un daño real o potencial especialmente el que causa daños materiales y humanos de diversa gravedad, pero en realidad un accidente no ocurre porque, sino que siempre existirá un elemento causante, y el principal responsable sin duda es el factor humano, ya sea por su irresponsabilidad o por descuido, influyendo como causante mayor en los porcentajes de este tipo de accidentes al conducir en estado de ebriedad, o bajo los efectos de estupefacientes, de antemano sabe que el alcohol y las drogas inhiben los sentidos, disminuye la agilidad mental y la coordinación motora, reduce el campo visual generando apreciación errónea de distancia y de velocidad, además del uso del teléfono móvil, y en general por no respetar los señalamientos viales, existirán ocasionalmente causas externas que

no dependen de la persona, como el estado del camino y condiciones climáticas (lluvias, neblina, humedad, baches etc.) solo en estos casos puede considerarse como un accidente in voluntario.

Desafortunadamente no hay día en que no se reporte un accidente de tránsito por (choque, salida de camino, volcaduras, atropellamientos etc.) y más allá de sufrir daños materiales, lo más lamentable son los daños físicos (lesionados y muertos) entre ellos los ocasionados por los motociclistas, que siguen en aumento por no respetar las normas de vialidad, y el más grave, el no uso de casco del conductor y menos del acompañante.

En nuestro país los accidentes viales son la primera causa de muerte en niños entre 5 y 14 años, aquí en esta estadística, los responsables principales son los padres al conducir irresponsablemente; y la segunda causa entre jóvenes de 15 a 29 años de edad. En este caso de los accidentes en los que se ven involucrados los jóvenes, ocurren principalmente en fin de semana al conducir en estado de ebriedad, en México una persona muere cada 30 minutos a consecuencia de un accidente de tránsito, y estos no se producen por casualidad sino por **causalidad** es decir siempre habrá una causa que lo determina. **“Los accidentes no nacen, se hacen”**

Es una realidad el incremento de vehículos motorizados y de peatones en la vialidad, por ello es importante sensibilizar y concientizar a los ciudadanos en la aplicación de la Cultura y la Seguridad vial ya que su finalidad es proteger a las personas y bienes y reducir la cantidad de siniestros de tránsito y tener una movilidad más segura.

Recomendaciones de prevención:

Todo conductor sabe la gran responsabilidad que tiene al conducir un vehículo desde los principiantes en el manejo como los expertos independientemente del tipo de vehículo automotor que maneje, debe tener buenos hábitos en la educación vial, además:

- **Deben conocer y respetar las leyes de tránsito.**
- **Conservar el vehículo en óptimas condiciones** (recomendable tener siempre a la mano el programa de mantenimiento de tu auto, como el cambio de aceite y frecuencia para hacerlo, así como su nivel adecuado y que los fluidos sean del color correcto, importante conocer también el tipo de combustible.
- **Mantener siempre en buenas condiciones los neumáticos de acuerdo al manual:** (inflado correcto y que la banda de rodadura se encuentre todavía en un nivel seguro, esto genera ahorro en combustible, pero sobre todo seguridad.
- **No ignores los sonidos de tu vehículo:** cuando escuches un rechinado, ruidos golpeteo o ¿el volante tiembla más de lo habitual? Estos síntomas



USA CINTURON DE SEGURIDAD

nos indica que algo anda mal y esto significa que debes verificar el motor, la suspensión, los frenos, llantas, etc. Así es que no descuides o ignores estas señales, escucha a tu coche, esto te puede ayudar a evitar reparaciones costosas

- **Practica buenos hábitos de conducción:** abróchate el cinturón y pídele a los demás ocupantes que lo hagan, si llevas menores de 10 años, estos deben de ir en sillas portainfantes; se amable con los demás conductores y peatones, no excedas los límites de velocidad, evita conducir a exceso de velocidad y el consumo de bebidas alcohólicas, no utilices el celular mientras conduces.
- **Mantén limpio tu coche limpio por dentro y por fuera:** comúnmente por el uso diario los coches se llenan de polvo, desechos y mugre, tanto del exterior como debajo de él y con el tiempo estos elementos pueden dañar los componentes del vehículo, incluyendo piezas del motor y la carrocería externa, así es que mantenlo limpio, bien cuidado y ordenado.

Sigamos estas sencillas pero importantes recomendaciones, para reducir en lo posible los **accidentes viales**.

Aprovecho para felicitar a mis compañeros del **SEMANARIO GREMIO**, Ganadores de los premios estatal de periodismo y de periodismo deportivo en su edición 2020.

En Entrevista: **Estrella Rubí Ortiz Sánchez**. (periodismo)

En Columna: **José González Reyna** (periodismo)

En Columna: **José Manuel Elizondo Cuevas** (periodismo deportivo)

“ENHORABUENA COMPAÑEROS”

Reciban un cordial saludo. Gracias por sus comentarios y sugerencias al correo, j_ismael1959@hotmail.com o al cel. 311 168 85 67.

¡REFLEXIONES PARA SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Por: Liliana Hernández.

“COMO EQUILIBRAR TU ORGANISMO”

(Del 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 es básico mantener el equilibrio de la mente con el cuerpo, para que nos ayude a conseguir el peso ideal y por supuesto el cuidar nuestra salud tanto física como emocionalmente, es algo esencial para fortalecer nuestro sistema inmunológico y protegernos de las enfermedades. Les recuerdo el tema anterior: vimos el **“Como Dominar la Clave para Perder Peso”** con la técnica de corto plazo basado en el Ayurveda; medicina hindú, es analizar primeramente que tu peso actual es el resultado natural de lo que comes, en combinación con la energía que gastas según lo requiera tu estilo de vida y los efectos persistentes de millones de años de evolución humana que llevas en tu genética, aunado al ejercicio dinámico que realizas diariamente, así que lo importante es tu decisión de evitar; luchar contra fuerzas biológicas muy difíciles de dominar, porque aquí entraría el estrés y la depresión de hábitos muy estrictos. Así que el control eficaz del peso,

tiene al menos dos componentes importantes: 1) Reconocer y eliminar conductas que son productos de desequilibrios y 2) Aceptar y disfrutar lo que es la verdadera naturaleza del Ser, cuidando tu salud y bienestar.

En ésta ocasión veremos el como **“Equilibrar el Organismo”**, ya que el sobrepeso representa un desequilibrio general de tu fisiología o, dicho de otra manera, que el problema de peso no es sólo eso. Si nos concentramos sólo en bajar y medimos el progreso en kilos y centímetros, el éxito será siempre limitado porque no tuvimos en cuenta el desequilibrio general. La sola pérdida de peso nunca creará un estado de equilibrio perfecto, para crear éste equilibrio perfecto se da con un resultado espontáneo y positivo; tu peso adoptará **el nivel normal**, natural interno, sin embargo, si empiezas a seguir pautas externas, nuevamente provocarás un desequilibrio.

- **“Generalmente cuando se decide adelgazar, lo que en realidad se desea es estar más guapo, más atractivo, tener más energía, y sin embargo cuando las personas ven ésas cualidades en otros, no las ve según el peso real. Efectivamente el Ayurveda afirma que la belleza externa depende de la belleza interna; que es el resultado espontáneo del equilibrio perfecto entre mente y cuerpo”.** (Deepak Chopra)

Para conseguir éste equilibrio, se requiere volver a conectar la fisiología de tu cuerpo con la inteligencia natural que ya está dentro de uno, y esto significa eliminar todo obstáculo para la plena expresión de dicha inteligencia, equilibrando los tres doshas que vimos anteriormente. Ejemplo; el genio escultórico de “Miguel Ángel” consistía en su capacidad para ver la estatua terminada en el interior de un bloque de mármol bruto. El desafío para él no consistía en hacer esa escultura, sino en liberar lo que ya estaba presente, prisionera en la piedra. En esencia eso es lo que hacemos nosotros cuando recuperamos el equilibrio. En lugar de crear un “Yo nuevo” más delgado, lo que hacemos es liberar al “Ser oculto”, es un proceso de descubrimiento personal, ése “Yo oculto” que quiere emerger, ya está en perfecto equilibrio. Encontrarlo no es algo automático, y cada persona logra ése equilibrio a su manera.

- **Al Igual que el hambre y la sed, el instinto para nuestro equilibrio, está dentro de nuestra fisiología, y una vez que comencemos a seguir ese instinto, la perfección de nuestra verdadera naturaleza resplandecerá”.** (Deepak Chopra)

En el fondo es cuestión de auto-aceptación, condición previa de la belleza física verdadera, como también de la felicidad emocional y la plenitud espiritual. Ya que la falta de auto-aceptación es la base de gran parte de la desdicha humana y de la conducta auto-destructiva. Es lo que lleva a las personas a intentar camuflar sus problemas, ya sea por medio de cosméticos o comiendo demasiadas golosinas. Todos conocemos a personas que aún sin cumplir los requisitos convencionales de atractivos físicos, tienen un “aura especial”, que es la expresión de haberse aceptado a sí mismos. Así que cuando te decidas hacer cambios en tu vida, cuida de que se apoyen en una sólida base de sentimientos positivos hacia ti mismo y no en la idea de otro acerca de cómo debería de ser. Si comprendes ésta diferencia es fundamental para el éxito o la desilusión cuando ya pongas en práctica un programa para el control de peso, recuerda nada es mecánico o **técnico solamente**, tus motivos y tus sentimientos son muy importantes.

En el próximo artículo veremos “La Homeostasis y la Importancia de nuestra Rutina Diaria”. Toma 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 también a mi Whatsapp: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y Bendiciones Siempre!



POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, Les comparto una reflexión del poeta, dramaturgo y novelista Francés Víctor Hugo, intitulada ¿PONIENDOME VIEJO?

Te estás volviendo viejo, me dijeron, has dejado de ser tú, te estas volviendo amargado y solitario.

No, respondí; no me estoy volviendo viejo, me estoy volviendo sabio.

He dejado de ser lo que a otros agrada, para convertirme en lo que a mí, me agrada ser, he dejado de buscar la aceptación de los demás, para aceptarme a mí mismo, he dejado tras de mí, los espejos mentirosos que engañan sin piedad.

No, no me estoy volviendo viejo, me estoy volviendo asertivo, selectivo de lugares, personas, costumbres e ideologías.

He dejado ir apegos, dolores innecesarios, personas, almas y corazones, no es por amargura, es simplemente por salud.

Dejé las noches de fiesta por insomnios de aprendizaje, dejé de vivir historias y comencé a escribirlas, hice a un lado los estereotipos impuestos, dejé de usar maquillaje para ocultar mis heridas, ahora llevo un libro que embellece mi mente.

Cambié las copas de vino por tazas de café, me olvidé de idealizar la vida y comencé a vivirla.

No, no me estoy volviendo viejo.

Llevo en él alma lozanía y en el corazón la inocencia de quien a diario se descubre.

Llevo en las manos la ternura de un capullo, que al abrirse, expandirá sus alas a otros sitios inalcanzables, para aquellos que solo buscan

la frivolidad de lo material.

Llevo en mi rostro la sonrisa que se escapa traviesa, al observar la simplicidad de la naturaleza, llevo en mis oídos el trinar de las aves, alegrando mi andar.

No, no me estoy volviendo viejo, me estoy volviendo selectivo, apostando mí tiempo a lo intangible, reescribiendo el cuento que alguna vez me contaron, redescubriendo mundos, rescatando aquellos viejos libros, que a medias páginas había olvidado.

Me estoy volviendo más prudente, he dejado los arrebatos que nada enseñan, estoy aprendiendo a hablar de cosas trascendentes, estoy aprendiendo a cultivar conocimientos, estoy sembrando ideales y forjando mi destino.

No, no es que me esté volviendo viejo, por dormir temprano los sábados, es que también los domingos hay que despertar temprano, disfrutar el café sin prisa y leer con calma un poemario.

No, no es por vejez por lo que se camina lento, es para observar la torpeza de los que aprisa andan y tropiezan con el descontento.

No, no es por vejez por lo que a veces se guarda silencio, es simplemente porque no a toda palabra hay que hacerle eco.

No, no me estoy poniendo viejo, estoy comenzando a vivir lo que realmente me interesa.

LAS EFEMERIDES NAYARITAS Y NACIONALES

Las Efemérides más relevantes de la semana del 05 al 11 de octubre son las siguientes:

NAYARITAS:

05 de octubre de 1957.- Nació Corina Ramírez. Pintora, oriunda de Santiago Ixcuintla

06 de octubre de 1978.- Fueron asesinados a machetazos por su nieto, en el D.F., Gilberto Flores Muñoz, exgobernador de Nayarit y su esposa María Asunción Izquierdo.

07 de octubre de 1944.- Murió en el D.F. el exgobernador de Nayarit de 1930 a 1931, Luis Castillo Ledón

09 de octubre de 1984.- Se creó el Instituto Estatal de

Educación Normal, siendo gobernador Emilio M. González Parra.

10 de octubre de 1989.- Murió en el D.F. Adolfo Ristra Ortiz, dibujante, pintor y escultor.

11 de octubre de 1922.- fueron asesinados los agraristas Antonio R. Laureles y Prisciliano Góngora

NACIONALES:

07 de octubre de 1913.- Muere asesinado por órdenes de Victoriano Huerta,, Belisario Domínguez, Médico y Político Chiapaneco

09 de octubre de 1969.- El Congreso de la Unión Postal Universal celebrado en Tokio, Japón, declaro el 09 de octubre de cada año como el "Día Mundial del correo"

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

LAS FRASES CÉLEBRES DE LA SEMANA:

"EL EXCESO DE CONOCIMIENTO, COMO LA SED DE RIQUEZAS, AUMENTA CUANTO MÁS SE TIENE".

Lawrence Sterne (1713-1768); Novelista Británico

"POCA GENTE ES CAPAZ DE PREVEER HACIA DONDE LES LLEVA EL CAMINO, HASTA QUE LLEGAN A SU FÍN".

J.R.R. Tólkien (1892-1973); Escritor Británico

HUMORISMO:

*** El Sancho es como el COVID 19: Algunos sospechan tenerlo, otros ya lo tienen y ni cuenta se dan, y los más tarugos, dicen que no existe.

*** indica la letra de una canción: está bien lo acepto, no soy millonario y no puedo darle lujos extraordinarios, pero trabajo para darle lo necesario y con esfuerzo a ella yo, le doy pa" lo diario, le doy pa" lo diario, yo le doy pa" lo diario, no sé de donde saco fuerzas, pero le doy pa" lo diario.

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.





EL “BUEN FIN”, DE MUCHOS DÍAS

Como muchas cosas y actividades, este año 2020 continúa dando sorpresas, y por supuesto que no todas son favorables para la población.

Ahora resulta que este año, el muy mencionado –y también muy esperado por miles de personas- “Buen Fin 2020” no será un evento especial de un fin de semana, como normalmente venía sucediendo durante el fin de semana largo del mes de noviembre, con motivo de la conmemoración del inicio de nuestra Revolución Mexicana, que tuvo lugar aquél 20 de noviembre de 1910...

Este evento, organizado por el Gobierno de México y la iniciativa privada, que supuestamente busca reactivar la economía del país fomentando el consumo interno y que según su página oficial “es un esquema de descuentos de bienes y servicios que se lleva a cabo anualmente durante el mes de noviembre con el objetivo de apoyar la economía familiar, incentivar la actividad del mercado interno, acrecentar el comercio formal y garantizar el respeto a los derechos del consumidor”, tendrá una duración de doce días naturales.

Todo parece indicar que debido a la emergencia sanitaria generada por el SARS-CoV-2 (Covid-19), esta edición del Buen Fin durará 12 días para evitar aglomeraciones que puedan poner en riesgo la salud de la población y se llevará a cabo del lunes 9 al viernes 20 de noviembre de este año.

Para tal efecto, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales (ANTAD) y la Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo (CONCANACO SERVITUR) establecieron una serie de protocolos para cuidar la salud de la población. Se espera que estos protocolos, aunados a un período más largo en las ofertas, permitan a la población asistir a los establecimientos de manera ordenada y segura. Ya veremos si en los hechos, las tiendas grandes toman las medidas correspondientes para evitar aglomeraciones y que ingresen a sus establecimientos personas sin atender las medidas preventivas de salud ya muy conocidas: la distribución y aplicación de gel antibacterial a todas las personas antes de su ingreso a tiendas, el uso obligado de cubrebocas y la toma de temperatura corporal, así como desinfección

constante de superficies, sanitización de áreas de mayor circulación y mayor frecuencia de la limpieza de áreas de uso común, entre otras.

Año con año, cientos de empresas se unen a esta iniciativa gubernamental, primordialmente para impulsar la economía. La CONCANACO anunció que en esta edición se incorporará a mil micro, pequeñas y medianas empresas (MIPyMES) a México a tu Puerta, una plataforma electrónica en la que podrán vender sus productos.

Por su parte, el Jefe de la Unidad de Competitividad y Competencia de la Secretaría de Economía (SE), Jorge Eduardo Arreola, dijo que sí habrá adelanto de aguinaldo para los trabajadores del Estado (federales, no estatales), y se llevará a cabo el sorteo que se hace anualmente por parte del Servicio de Administración Tributaria (SAT). En videoconferencia por la firma de convenio entre la Concanaco y la Concamin, Arreola explicó que el pago y anticipo del 50 por ciento de los aguinaldos que se ha hecho durante este evento es un adelanto que se brindará para que la economía pueda recuperarse más rápido:

“La Secretaría de Hacienda es la que tiene que hacer la autorización del pago de este 50 por ciento de los aguinaldos que sí está previsto; pero que tiene su propio trámite en paralelo. Con la información que tenemos hasta ahora, contamos con ese 50 por ciento de adelanto”, afirmó Arreola.

Respecto al sorteo que realiza el SAT sobre este mismo evento dijo que los 500 millones de pesos que se sortean “no aparecen normalmente en el presupuesto, se tiene que emitir un decreto presidencial que otorga esos recursos al SAT para que a su vez los asigne. Ese es un compromiso que está a cargo del SAT, y hasta ahora nos ha confirmado que este procedimiento se va a llevar a cabo... el decreto estará por publicarse hacia finales del mes para llevar a cabo el propio sorteo”, aseveró el funcionario federal.

Mientras tanto, el sector privado del país, es decir, los comerciantes coinciden en que esta siguiente edición de El Buen Fin será una pieza fundamental para la pronta recuperación económica del país. “El mercado interno y el consumo final son una poderosa fuerza para la recuperación de la actividad económica, el impulso del consumo será decisivo en la recuperación del empleo perdido en

esta crisis de salud”, refirió el presidente de la ANTAD, Vicente Yáñez.

Al respecto, el presidente de la Concanaco-Servytur, José Manuel López Campos, confió en que a pesar de las adversidades este Buen Fin “promoverá la reactivación de sectores que se paralizaron porque las empresas dejaron de laborar por el confinamiento. Creemos que motivará a los mexicanos de una manera responsable a consumir”, comentó.

Para que las empresas y comercios interesados en participar puedan entrar al programa sin contratiempos, deberán pasar por la supervisión de autoridades fiscales como el Servicio de Administración Tributaria (SAT) y demostrar que cumplen con sus obligaciones. Es decir, deberán tener todas sus obligaciones fiscales al corriente ya que hay requisitos que deben cumplir.

Para este año, la meta es vender productos por el orden de los 118 mil millones de pesos, entre los casi 100 mil negocios de todos los tamaños, tanto físicos como a través de portales y páginas digitales.

Por nuestra parte, como siempre le recomendamos estimado lector, antes de endeudarse o comprar de contado algún bien o servicio, no lo piense dos veces, sino muchas veces. Recuerde que si bien es cierto la intención de este programa financiero-comercial es apoyar e incentivar la economía mexicana, también se ha demostrado que muchos comercios elevan sus precios para luego “ofertar o abaratar” sus productos, lo que es un vil engaño.

Por lo menos, en esta ocasión tendrá más tiempo para hacer comparativos de precios, marcas y ventajas de los productos o servicios que pueda desear adquirir. Sólo no deje de lado preguntar si en verdad lo ocupa o sólo lo adquirirá por tenerlo, tan sólo por gastar...

Es dinero ganado con el sudor de su frente durante todo un año, y que en no pocas ocasiones, se endeudará por muchos meses más. ¡Piénselo muchas veces antes de realizar su compra... y endeudarse!

-----> **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



CAMINITO DE LUCHA

POR GABY ALVARADO

TIPS PARA COMBATIR

LA DEPRESIÓN

Debido al encierro ya por seis meses, la población ha buscado las maneras más adecuadas para salir adelante con las obligaciones, las responsabilidades, la falta de empleo, las condiciones de la casa habitación tan reducidas que han provocado diferentes trastornos como alteración del sueño, aumento de peso, ansiedad, depresión y una serie de situaciones que afectan las emociones como la salud mental de las personas más aún cuando se es madre de familia.

Es frecuente que las tareas en casa no están distribuidas de la manera más eficaz para que todos los integrantes participen en los quehaceres del hogar pues casi siempre recae esa responsabilidad en las mujeres dado a que nuestra cultura no ha evolucionado lo suficiente en la equidad de género.

Esta columna está dirigida principalmente a las mujeres, a las amas de casa, mujeres que todos los días luchan por mantener a su familia unida, que llevan el sustento, ayudan a sus hijos en las tareas escolares y que por tantas responsabilidades han vivido agobiadas.

Sin embargo, existen algunas estrategias que podemos implementar en nuestros hogares para que haya más armonía entre los integrantes de la familia, y sobre todo, lograr la armonía de ti misma.

1.- Realiza en familia un cronograma de actividades personal para que cada miembro que habita en el hogar sepa claramente cuáles actividades debe cumplir para su bienestar personal y qué actividades debe hacer para el beneficio colectivo, de esta forma todos colaboran y reducirás estrés.

2.- Mantén un buen ritmo de descanso y sueño. De acuerdo con numerosos estudios, se ha comprobado que ir a la cama a descansar dos horas antes de las doce de la noche el cerebro produce melatonina y la hormona de la juventud por lo que aparte de tener mayor rendimiento y agudeza mental te sentirás más descansada y feliz.

3.- Toma chocolate amargo, nueces, mucha agua natural y jugos de hojas verdes ya que son un superalimento para el cerebro por las sustancias que contiene cada uno de ellos, sobre todo el cacao que estimula los

neurotransmisores que producen la sensación de la felicidad.

4.- Canta y baila todos los días, en la regadera, camino al trabajo, mientras realizas las actividades cotidianas, está demostrado que la música influye de manera importante en la salud mental, es una excelente motivación que estimula las áreas cerebrales, generan dopamina que es un neurotransmisor cerebral causante de la felicidad.

5.- Toma distancia de los aparatos electrónicos, computadoras y tablets ya que su uso excesivo puede llevar a la adicción, afectaciones a la vista, ansiedad y estrés. Visita más el campo, los arroyos, los bosques, escucha el canto de las aves y abraza a un árbol para recibir su energía vital.

Realmente existen muchas formas para salir adelante con los trastornos de salud mental, pero sin duda alguna, todas son recomendaciones, tips y estrategias que he utilizado de manera efectiva y que te las comparto señalando que en caso de tener alguna alteración emocional que te esté limitando para ser feliz con las pequeñas cosas que la vida nos regala es muy importante que pidas apoyo profesional para que logres tener una mejor calidad de vida. Mi Facebook es Gaby Alvarado, te invito a que le des like a la página y compartas el contenido para que otros más tengan acceso a la información. ¡HASTA LA PRÓXIMA!





Los 109 desaparecidos

Por Isabel Guzmán

La semana pasada fue catastrófica para muchos enemigos y amigos de la cuatro T y es que por mandato del presidente y obediencia de la mayoría en la cámara de diputados sepultaron 109 fideicomisos que recibían presupuesto de la federación para mantenerse vigentes y en algunos casos, cumplían con su propósito inicial.

El escándalo y la indignación no se hicieron esperar, los adversarios del peje lo señalan de arbitrario, ignorante y hulero por haber dejado sin varios miles de millones de pesos diversos programas y proyectos que operaban al cien por ciento a través de esos fideicomisos.

Pero vamos, no es que esos más de cien membretes no sirvieran a la nación, al contrario, si lo vemos de un modo romántico todos esos nombres de institutos, oficinas, coordinaciones y otras oficinas que desaparecieron nos harán mucha falta ya que bastó un levantón masivo de dedos en el congreso de la union para terminar de golpe y porrazo con años de avances y desarrollo obtenidos con los dineros destinados a los 109 desaparecidos fideicomisos.

De ese modo se quedan sin recursos por ejemplo algunos programas importantes como el de la atención a víctimas de la violencia de género, la protección a periodistas, el sistema de becas para investigación científica, el fondo nacional de desastres y muchos otros que no recibirán ni un devaluado peso más a partir del año 2021.

Bueno, como dije, ya la parte romántica del asunto es que sin esos programas algunos creen que México entrará en decadencia y que nos vamos a arrepentir mil veces de haber confiado nuestro voto a esos malvados diputados que votaron a favor de darnos un verdadero golpe traidor, nuevamente

la cuatro T resulta la más mala, malísima opción política jamás antes vista, pero la verdad es que de esos millonarios fondos destinados a quién sabe qué tantas cosas más que las legales no sabemos mucho y la gran mayoría de los mexicanos no hemos recibido beneficio alguno de ellos.

Porque mire usted, por ejemplo, para nadie es un secreto que nuestro estado es uno de los que más han sido golpeados por desastres naturales en las última década, pero tampoco lo es que cuando eso sucede y se declara estado de emergencia para algunos municipios los que realmente padecen la pena de perder casa, cosecha, vehículos, ganado y hasta el catre en el que duermen no reciben ni una cuarta parte de los recursos que el fondo nacional de desastres ministra a través de la federación.

Me llegó el recuerdo de aquella ocasión en que la zona de las canteras sufrió su peor inundación y pese a que había recurso federal para el manejo de la contingencia, el DIF que saqueaba Roberto Sandoval y compañía mandó el grandioso apoyo de una cubeta, un trapeador, un litro de cloro, uno de pinol y un kilo de jabón de polvo por familia para que pudiera sobrevivir al desastre. Para haber justificado los recursos federales obtenidos del Fonden debió haber facturado en miles de pesos la dotación de artículos de limpieza, el muy granuja sigue libre, sin rendir cuentas y encima, disfrutando lo robado muy feliz y muy contento.

Otro ejemplo, el dinero destinado para la protección a periodistas, dónde está que nadie lo ha visto? En todo el mundo es sabido que México es el país más peligroso para practicar el periodismo, el riesgo de morir asesinado o asesinada por motivo del ejercicio de esta actividad es tan grande en nuestro país que sólo es superado por aquellas naciones que se encuentran en guerra, entonces, no existe motivo alguno para que se sostengan un fideicomiso que no funciona, que no opera en lo más mínimo y que además, sólo abulta los bolsillos de quienes manejan ese dinero que no ha de ser poco y que seguramente ha servido para enriquecer a más de un vividor que se dice "periodista" para representar a todo el gremio y administrar recurso federal que

nunca jamás es utilizado para lo que debe ser, la prueba está en que siguen asesinando mujeres y hombres dedicados al periodismo en todo el país.

Luego, las becas para realizar investigación científica a través de programas y proyectos de Conacyt si bien es verdad que en su mayoría son o eran bien aplicadas, también es cierto que muchos beneficiarios de esas becas las obtuvieron por tráfico de influencias y no por méritos propios, la UAN es un semillero de talentos pero también es un nido de rapaces sinvergüenzas que se aprovechan de la nobleza de esa institución, recuerdo una profesora que en aquellos años era la novia en turno de Omar Wicab que fue becada como investigadora en España por largos dos años, quiero pensar que fue por sus excelentes resultados pero por desgracia vivimos en un país en el que el que puede aprovecharse del sistema lo hace.

Y así, de los 109 desaparecidos fideicomisos más que enojarnos porque ya no van a recibir recurso federal (salido de nuestros impuestos) deberíamos exigir que se les realice una verdadera auditoría que abarque cuando menos tres administraciones atrás y que aquellos que usaron ese dinero indebidamente, porque mientras algunos sigan robando como lo hacen y nadie proteste, la indignación que sentimos por la desaparición de los 109 fideicomisos resulta no sólo absurda, sino que inútil.

Por lo pronto, la cuarta y Andrés Manuel López Obrador reciben todas las maldiciones del mundo porque está privando a cientos o miles de beneficiarios de esos codiciados fondos, aunque no se ha dicho de qué manera se les hará llegar el apoyo, porque una cosa es que desaparezcan los organizamos que antes manejaban el dinero y otra muy distinta es que no de vayan a otorgar esos recursos a través de otros mecanismos.

Yo no estoy de acuerdo en que se elimine del todo ni los fideicomisos ni las instituciones pero dicen que a grandes males grandes remedios y en lo que sí estoy de acuerdo es que se tiene que frenar tajantemente a quienes se han despachado con la cuchara grande esos recursos que seguramente fueron mutilados antes de llegar a quienes tenían que llegar. Que borren del mapa todo lo que huelga a corrupción, pero que no nos dejen en la orfandad presupuestal absolutamente, hay rubros que tienen y deben seguir, el dinero federal no es un regalo, es un apoyo y espero que los senadores le den una revisada a lo aprobado por los diputados antes de votar a favor de la desaparición de los 109, no todos esos fideicomisos deben morir porque de ellos depende que otros proyectos importantes sobrevivan.

SUTSEM en Gráficas

Continúa el Programa "SUTSEM, Sindicalismo de Vanguardia" llevando a la sociedad nayarita temas de sumo interés general.



Los integrantes del Comité atienden permanentemente los asuntos de los trabajadores de las diferentes dependencias gubernamentales.

Asamblea de la Sección del SUTSEM de San Blas.

Integrantes del Comité del SUTSEM realizando la lotificación física del predio de la Cantera.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

Puntualmente reciben los familiares de los socios del Fondo Mutualista que fallecieron, todos los beneficios que ordena el reglamento de este programa.



SUTSEMistas en plena faena reparando las líneas de drenaje y alcantarillado.

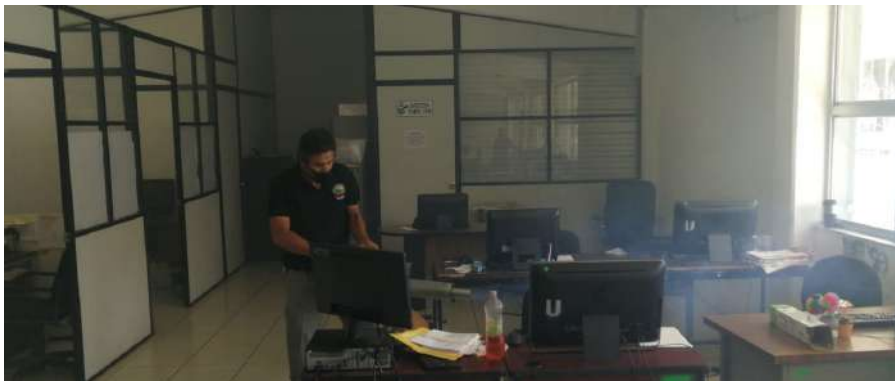


ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

Se instalan paneles de energía solar en el techo del edificio del SUTSEM. Es una inversión fuerte que se recuperará con el ahorro en el gasto del consumo.



El SUTSEM coopera con la nebulización de las instituciones de ICATEN a solicitud de los SUTSEMistas de esa dependencia.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

El trabajo de embellecimiento del balneario Barranquitas del SUTSEM, continúa ante una inminente reapertura.



Un solo vector del SIAPA es insuficiente para atender el grave problema de las fugas de aguas negras.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM orgullosamente



Los SUTSEMistas de Santiago Ixc. con la verde bien puesta.



ORGULLOSAMENTE SUTSEM NAYARIT

COLABORADORES DEL SEMANARIO GREMIO GANAN PREMIO ESTATAL DE PERIODISMO

-ESTRELLA ORTIZ FUE GALARDONADA POR SU ENTREVISTA REALIZADA A CARLOS GARCÍA DE ALBA, CÓNSUL DE MÉXICO EN SAN BERNARDINO

-JOSÉ MANUEL ELIZONDO CUEVAS FUE PREMIADO POR SU COLUMNA

“LA PU... RA HIPOCRESÍA” PUBLICADA EN NOVIEMBRE DE 2019 EN ESTE SEMANARIO

-JOSÉ GONZÁLEZ REYNA (PEPE REYNA) FUE CONDECORADO POR SU COLUMNA “EL RITMO DE LA VIDA”

Tony Cárdenas/Gremio

Esta semana el Semanario Gremio se vistió de gala, ya que tres de sus colaboradores fueron galardonados con el Premio Estatal de Periodismo; Estrella Ortiz con su entrevista realizada a Carlos García de Alba, Cónsul de México en San Bernardino, José Manuel Elizondo Cuevas con su columna titulada “La Pu... ra Hipocresía”, y José González Reyna (Pepe Reyna) fue condecorado por su columna “El Ritmo de la Vida”.

Estrella Ortiz, manifestó: “me siento muy honrada por este premio, creo que este tipo de eventos fomentan que los comunicadores sigamos preparándonos, que sigamos profesionalizando la labor de comunicar, de hacer periodismo que cumpla con el deber de informar, de difundir temas de interés para quienes consultan los diferentes medios de comunicación del estado”.

“Pero además me siento triplemente afortunada y orgullosa porque ahora va triple el premio para el Semanario Gremio, medio de comunicación que lleva ya 11 años vigente, y bajo la dirección de la señora Águeda Galicia, se ha consolidado como un referente de información real, de análisis y difusión en el estado”, destacó Estrella Ortiz, periodista nayarita con alrededor de 15 años de trayectoria en diversos medios de comunicación.

Por su parte, José Manuel Elizondo Cuevas, quien fue premiado por segunda ocasión, dijo: “me siento muy contento, alegre y emocionado por este que es mi segundo premio estatal, me siento también ilusionado de saber que mi trabajo recibe un reconocimiento, de alguna manera eso te da mayor seguridad en tu trabajo y sobre todo el

aliciente, y la motivación para seguir trabajando firmemente en lo que haces”.

En esta ocasión, Elizondo Cuevas fue ganador en el Premio Estatal de Periodismo Deportivo, ya que su columna fue con temática deportiva, “la diferencia solo es la temática, lo que manda son los géneros periodísticos”, manifestó.

El título de la columna ganadora es: “La Pu... ra Hipocresía” publicado en noviembre de 2019, en el Semanario Gremio, Freconay Medios y Periodismo Nayarita.

Por último, el nueve veces galardonado con el Premio Estatal de Periodismo, siete veces en el

género de Columna, uno por artículo de fondo y uno más por periodista emérito, José González Reyna, mejor conocido como “Pepe Reyna”, destacó estar feliz por un logro más en su larga carrera en el periodismo nayarita, quien desde 1956 no ha dejado de escribir su columna “El Ritmo de la Vida”, y que se ha publicado en diversos medios, entre los que destacan el desaparecido diario Prensa Libre, Avance, Eco de Nayarit y por supuesto el Semanario Gremio.

Cabe destacar que de 10 premios otorgados 3 fueron para colaboradores del Semanario Gremio (el 30 por ciento), dejando al descubierto la calidad periodística que existe en este medio de comunicación nayarita.



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 8.- Distintos modos de orar

Hay distintos modos de orar, tan variados como creativos seamos. Te hablo de los tres que utilizamos más frecuentemente. Oramos desde la vida y para la vida, por lo tanto:

TODO PUEDE SER MOTIVO DE ORACIÓN; una experiencia dolorosa, una buena noticia, la naturaleza, lo mismo que un texto bíblico, una canción o la presencia de Jesús Sacramentado.

- Orar con la Palabra
- Orar un acontecimiento
- Orar en grupo

Orar con la Palabra

1.-LECTURA ¿Qué dice el texto?

El objetivo es leer hasta que el texto se convierta en espejo de nosotros y nos refleje de nuestra propia experiencia de vida.

2.-MEDITACIÓN ¿Qué dice el texto para mí?

Es el esfuerzo de llevarlo al interior de nuestra vida y realidad. Una manera de meditar es

hacerle preguntas al texto. A través de la meditación Dios se comunica con nosotros, nos inspira y crea en nosotros los sentimientos de Cristo.

3.- ORACIÓN ¿Qué me hace decir a Dios este texto?

¿Cómo se pasa de la meditación a la oración? cuando esta claro lo que Dios nos pide, surge la oración de petición; cuando descubrimos lo que Dios hace por nosotros, nace la gratitud. En los dos primeros momentos (lectura y meditación) era Dios el que hablaba y ahora nos toca a nosotros.

4.-CONTEMPACIÓN ¿Qué tengo que hacer?

Es lo que queda en los ojos y en el corazón después de la oración. Comenzamos a tener ojos nuevos para observar y evaluar la vida. Por la contemplación descubrimos y saboreamos la presencia activa y creativa de Dios y nos comprometemos con el proceso de transformación que esta Palabra ha provocado en la historia.

Orar un acontecimiento

Es decir cada día la Palabra nos lleva a una experiencia cotidiana de Dios: Conservar la Palabra, permanecer en la Palabra y vivir la Palabra.

Dios acostumbra enviarnos mensajes a través de lo que acontece a nuestro alrededor; descubrir su presencia para ponerse a la escucha es orar. El hombre en la Biblia siempre vio en cada acontecimiento una teofanía, es decir, una manifestación divina. Podríamos decir: “el Maestro está aquí y te llama”

- UN PRIMER ACONTECIMIENTO SOY YO MISMO

Orar en mi salud, mis penas, mis alegrías, mis fracasos y éxitos.

- UN ACONTECIMIENTO EXTERIOR ES MI PRÓJIMO

Orar en grupo

Orar por los demás que está pasado por un cáncer, divorcio, un vicio, falta de trabajo, Reflejo de Jesús,



Dios se comunica con nosotros

✓ AMBIENTACIÓN

Palabras del animador, invocando el Espíritu Santo, haciendo sentir la presencia de Dios, moviéndolos al arrepentimiento.

✓ ESCUCHA DE LA PALABRA DE DIOS

RECORDAR alguna frase que haya impactado. ACOMPañAR a la palabra por zonas de nuestro vivir que estés tristes. CALLAR, sentirnos simplemente en su presencia

✓ O R A C I Ó N

COMPARTIDA

Compartir aquello que uno ha experimentado al orar. El Espíritu nos habla del que esta a lado.

✓ MOMENTO FINAL

El animador puede expresar una oración de lo dicho. Invita a rezar el P. Nuestro, canto a María.

Oremos con sencillez y humildad: Renuncia a actos de otros en contra de Dios y nuestra fe.

En tu Divina Voluntad, Señor Jesús, en tu Santo Nombre, por tus Santísimas Llagas y Resurrección, por Intercesión de la Virgen María, de San José y de San Miguel Arcángel, mi Ángel Custodio y todos los Ángeles y Santos de Dios; hoy, en el eterno presente de Nuestro Señor Jesucristo, Rey y Señor mío, sosteniéndome por la gracia y protección que me confiere mi Bautismo, y apoyándome en la santa Palabra de Dios, **RENUNCIO Y RECHAZO** en mí:

(Nombre completo), en mis hijos:(nombrarlos), en mi esposa(o): (nombre), y en mi linaje:(apellidos), **Y TE SUPLICO QUE CANCELES, ANULES, ARROJES, ROMPAS Y QUEMES CON EL FUEGO DEL ESPÍRITU SANTO**, cualquier tipo de consagración que el maligno por medio de nuestros superiores, gobernantes u otras personas, hayan lanzado y pretendan lanzar en nuestro país o cualquier parte del mundo, contra la soberanía de Dios Todopoderoso.

Y pido humildemente, que mi familia, yo, y todos tus hijos de esta Nación, seamos sellados y protegidos con la Preciosa Sangre de Nuestro Señor Jesucristo, de las acciones contrarias a la Ley de Dios realizadas por nuestros superiores, gobernantes o cualquier otra persona, y que el mal no avance, sino que sea echado fuera de nuestra Nación. **Amén.**

IGLESIA EN EL MUNDO

Laico: Víctor Alegría.

CORTAN LA LUZ A GOBIERNO



Por Verónica Ramírez

Por mala paga, cortan la luz a las dependencias del gobierno del estado y a las oficinas administrativas del SIAPA Tepic debido a los

millonarios adeudos que mantienen con la Comisión Federal de Electricidad (CFE).

La empresa de clase mundial, El "apagón" parcial de oficinas gubernamentales provocó la paralización temporal de algunos servicios.

El gobierno de Toño Echevarría García debe a la paraestatal 70 millones de pesos de su facturación corriente mientras que el organismo operador de agua de Tepic arrastra un deudonón por el orden de los 270 millones de pesos.

El líder del SUTERM, Julio César Medina Rodríguez confirmó que se realizan cortes de energía "intermitentes" en algunas dependencias de estado, es decir, se les deja sin energía por unas horas porque así lo marca el protocolo emitido por el Gobierno de México en el Diario Oficial de la Federación donde también prohíbe el corte en el suministro no solo de luz sino también gas y agua.

"Se corta por horas y se vuelve a reconectar" y los servicios como bombeo, alumbrado público y otras dependencias se cortan intermitentes, no de forma definitiva como se realizaba en el pasado.

Entre las dependencias a las que les han bajado las "cuchillas" de la luz se encuentra la Secretaría de Movilidad, Infraestructura, Comisión Estatal del Agua, Catastro son algunas de las áreas que se han quedado sin el suministro de energía.

Medina Rodríguez dejó muy claro que en el caso de SIAPA Tepic, debido a la contingencia del Covid-19, la energía eléctrica de los pozos no se corta para que el agua no falte a la población durante la emergencia sanitaria por lo que se corta la luz a las áreas administrativas del organismo.

Mientras sigan de "morosos" no se descarta que la próxima semana más dependencias del estado sean objeto del corte de energía y más porque como todo mundo sabe, el gobierno no tiene dinero ni para el papel de baño.

El Consejo Agroalimentario de Nayarit, está enfocado en la reconversión de cultivos



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 éstas oportunidades que se están abriendo, está situación cambio y los ejidos vuelvan a la vida.

ESPACIO POSITIVO

Georgina Rivas Rocha

Retos de vida...

Seguro se han dado cuenta que esto que estamos viviendo no solamente es un RETO a nivel físico, a nivel pandemia, ese virus que tenemos que controlar, es más bien un reto a nivel mental y emocional, porque estamos viviendo lo que muchos expertos lo dicen un agotamiento... agotados de no vivir como nos gusta vivir, o como queremos vivir, libremente, y abrazarnos y apapacharnos, disfrutar de la vida con reuniones familiares, vacaciones, pues este agotamiento del aislamiento, dicen los expertos que es normal, y cada vez se convierte en un reto más grande el manejar nuestra mente y nuestras emociones, porque entre más se alargue esto, se vuelve un reto con más dificultad, por eso hoy más que nunca el primer paso es darnos cuenta si nuestra mente está comportándose como nuestra amiga o nuestra enemiga, es decir si nos está haciendo las cosas más difíciles, al contarnos historias que complican más lo que ya está complicado, o nuestra mente está entrenada para poder ayudarnos, para poder manejar mejor las cosas, para estar dentro de esta incomodidad en el centro de nuestra paz, de nuestra creatividad de nuestras

posibilidades.....si estas sintiendo todo esto, desde la desesperación te digo es normal, lo consulté con personas que tienen conocimiento a nivel espiritual, psicológico, y te dicen que es normal, se está aprendiendo, hay que aprender, se tiene que aprender, y claro que queremos estar felices, pero el problema es que no damos oportunidad a las demás emociones que hagan su proceso natural, normal, propio del ser humano, y es que creemos que el ser aceptados es siempre estar alegres porque es lo de hoy, y ocultamos nuestros momentos de ira, de temor, de miedos, porque se piensa que es ridículo, sabemos que es hermoso estar alegres, felices, pero también es sano el procesar las demás emociones, no negar tus emociones, escucharlas, pero no identificarte con ellas, que es muy diferente.

Un ejemplo sería que estés experimentando la tristeza, acepta que estas triste, y reconoce la tristeza, lloras, te deprimas, le das el tiempo adecuado para poder procesarla, te das oportunidad de sentirla... en varios libros te dicen que aprendas a

controlar tus miedos, tu ira, tu tristeza etc, pero lo que hemos visto es que si tratamos de controlar las emociones que pasa? Sigue ahí, no se va, es más, lo que va a suceder es que va a tomar más fuerza, y de lo que se trata de aprender es no controlar las emociones, no resistirlo, porque si te resistes, persiste en ti esa emoción, lo que debemos aprender es a manejar las emociones, como las manejamos? No rechazándolas, reconocer que está presente en ti esa emoción, la comunicas, pero con inteligencia y madurez, para que todo ese río de cosas que estás sintiendo podamos dejarlas fluir.....y así, solo le estas permitiendo a la emoción que va a estar en ti, pero un determinado tiempo...no instalarse ahí, porque nos robaría nuestra energía, nuestros sueños para seguir adelante, lo que bien ayuda es no brincar la emoción, la vives, para después poder liberar. De lo que se trata es construir una forma de lograr el equilibrio a través de que aprendes a honrar tus emociones completas no solo la alegría, y no estar instalados en el positivismo tóxico porque así lo dictan estos tiempos....

PINTURAS
CALIDAD
INSUPERABLE

LOBER

**CONTAMOS CON
NUEVA SUCURSAL**

AV. INSURGENTES 1167-B
FRACC. LAS AVES TEPIC, NAY.

311-129-45-08

311-141-90-18

PASE CON SU VALE SUTSEM

NO HABRÁ CELEBRACION DEL DÍA DE MUERTOS

Por Verónica Ramírez



Debido a la pandemia del Covid-19, la celebración de Día de Muertos en todos los panteones de los 20 municipios de Nayarit quedan canceladas, confirmó el Secretario de Seguridad y Protección Ciudadana, Jorge Benito Rodríguez.

Las familias no podrán llevarles flores, bandas, mariachi, ofrendas o limpiar las tumbas de sus seres queridos quienes dejaron el mundo terrenal

hasta que culmine la emergencia sanitaria. Tampoco habrá altar de muertos en la Calzada como anteriormente se hacía.

La tradicional celebración de los santos difuntos año con año registra miles de visitantes a los camposantos lo que propiciaría la propagación del coronavirus entre la población.

Además, en estos momentos, los panteones municipales están cerrados a la ciudadanía, solo se realizan los servicios de inhumación con acceso restringido para los familiares directos. Dado a que la orden es inhibir y limitar la asistencia a los Panteones tanto públicos como privados.

Sin embargo se analiza la forma de abrir de forma paulatina los cementerios, son los expertos los que proyectan un plan de acción que permita ingresar en breve pero con una serie de medidas específicas, explicó Jorge Benito Rodríguez.

“No habrá festejos del Día de Muertos, vieron una posibilidad los epidemiólogos, cuando llegue a notificación se verá cómo trabajar pero definitivamente el día 2 estarán cerrados, no se abre”.

Pero habrá opciones para que en breve la gente pueda ir gradualmente a los camposantos, con reglas claras en lo sucesivo porque el riesgo aún no culmina. El mayor peligro para Nayarit es que regresen los números altos de casos positivos.

“No estamos bien, seguimos en la meseta, no hemos podido bajar y eso dependerá de la población para minimizar los riesgos”, remarcó el jefe policiaco quien es consejero del Comité Covid en la entidad.

A parte de UBER, Indrive o Didi hay automoviles particulares ofreciendose como taxis

Natalia López

Las plataformas que ofrecen servicios de taxis en la capital nayarita no son las únicas que trabajan irregularmente, pues han detectado particulares que sin tener ningún permiso para hacerlo, están operando como transporte público, lo cual no se va a permitir.

Tal advertencia corresponde al titular de la Secretaría de Movilidad, Alonso Tahuahua González, quien dijo que estos “taxis patitos” traen los parabrisas totalmente oscurecidos. Cuando se les descubre realizando un corte, afirman que son choferes de alguna de las aplicaciones, lo que han confirmado que no es verdad.

El secretario explicó que los vehículos que son detenidos y no pueden demostrar que son parte de alguna de las plataformas como Uber, Indrive o Didi, porque es lo que alegan, son llevados de inmediato al corralón.

El puñado de clientes que tienen estas personas son los mismos conocidos o vecinos de la colonia en la que vive y ante ello, indicó que no se permitirá que se genere una competencia desleal, para los taxistas establecidos que contribuyen con sus impuestos en tiempo y forma y trabajan apegados a lo que marca la Ley de Movilidad.

Para concluir, Alonso Tahuahua González, recordó que para ejercer el oficio de taxista, se tiene que cumplir con diversos requisitos, lo que significa que no todos pueden llegar a cabo la actividad si antes no cumplen con cada uno de estos.

COMENTARIOS DEPORTIVOS

POR ARTURO RUIZ (EL CREMAS)

GRAN ACTUACION DE LA SELECCIÓN NACIONAL EN EL VIEJO CONTINENTE

Raúl Jiménez se recuperó de un error inicial y convirtió un penal en la segunda parte para darle a México un triunfo de 1-0 sobre Holanda, en el primer partido de una gira de dos amistosos por Europa para el Tri.



Raúl Jiménez, quien desperdició una clara llegada a los 11 minutos de iniciado el encuentro, fue quien convirtió un tiro penal en el gol del triunfo y eso le bastó a los mexicanos para llevarse su segunda victoria en lo que va del año.

El miércoles de la semana pasada, México jugó su primer encuentro desde noviembre del año pasado al vencer 3-0 a Guatemala. Los mexicanos permanecerán en Holanda para medirse a Argelia el próximo martes, en La Haya.

Este enfrentamiento fue el primero entre ambos países desde el 2014, cuando México se impuso 2-0 con goles de Carlos Vela y Javier Hernández, jugadores que en esta ocasión no fueron considerados por el estratega nacional Gerardo Martino.

Jiménez, que ha realizado una destacada temporada con los lobos del Wolverhampton de la Liga Premier, estuvo cerca de anotar al minuto 11 cuando Jesús Gallardo robó una pelota al borde del área y cedió al artillero, quien de frente al arco remató afuera.

México siguió insistiendo y, cuatro minutos más tarde, Jesús "Tecatito" Corona entró al área recortó al zaguero Van Dijk y sacó un tiro de zurda que se fue por un costado, es de resaltar la gran forma en la que se encuentra el jugador nacional, mostrando velocidad, regate y verticalidad en sus avances.

Con su nuevo técnico Frank de Boer, Holanda se sobrepuso al dominio mexicano y a al minuto 18 generó una gran oportunidad con un intento de que fue rechazado con una gran atajada por el portero Alfredo Talavera.

Antes del descanso, los mexicanos volvieron a ser peligrosos cuando Rodolfo Pizarro le filtró un pase a Jiménez, quien sacó un tiro que salió desviado.

México tejió una buena oportunidad al minuto 54, cuando Héctor Herrera le dio un pase a Corona,

quien quedó de frente al arco y sacó un potente disparo que fue rechazado con apuros por el portero de la naranja mecánica. El penal se señaló al minuto 58 por una falta sobre Jiménez y el delantero lo convirtió con tiro suave y colocado al poste izquierdo del cancerbero holandés.

Los mexicanos coquetearon con el segundo tanto al minuto 74, cuando Corona entró al área por costado derecha, se sacudió la marca de un par de zagueros y sacó un disparo que fue rechazado por el arquero holandés.

Holanda estuvo cerca del empate a los 88 con un remate de cabeza que fue rechazado con problemas por Talavera y dejando el rebote al alcance de Memphis Depay con la fortuna de que su disparo pegó en el travesaño.

México dominó la mayor parte del encuentro y "Tecatito" Corona se convirtió en un verdadero dolor de cabeza para los defensores holandeses. La picardía y habilidad del extremo mexicano dejó varias veces en evidencia a los lentos laterales de la escuadra europea.

El siguiente encuentro de la selección mexicana está programado para el día martes 13 de octubre ante su similar de Argelia

Dirigidos por Djamel Belmadi, los argelinos vencieron a Nigeria por 1-0 en la final de la Copa de Naciones del año pasado y el pasado viernes confirmaron su jerarquía al derrotar, otra vez por la mínima a los nigerianos en un amistoso.

POSIBLES ALINEACION NACIONAL

México: Alfredo Talavera; Jesús Gallardo, Néstor Araujo, Héctor Moreno, Jorge Sánchez; Jonathan Dos Santos, Luis Romo, Héctor Herrera; Rodolfo Pizarro, Raúl Jiménez, Henry Martín. El partido se disputará el 13 de octubre y comienza a las 13:00 horas; lo podrás observar por Canal 5, TUDN y Azteca7

"MÉXICO EN LAS OLIMPIADAS"

• Deportistas destacados.

Por: Alder Valderrama

México ha sido cuna de grandes atletas que nos han emocionado con grandes actuaciones en los Juegos Olímpicos, una de las competencias más importantes del mundo, pero son muy pocos los deportistas mexicanos que pueden presumir poseer más medallas olímpicas.



Si tomamos en cuenta las participaciones más recientes de este evento que se celebra cada 4 años, podemos darnos cuenta de que los clavados y el taekwondo son las disciplinas fuertes en las que sobresalen los mexicanos.

Joaquín Capilla fue uno de los pioneros en clavados del país, fue criado por Alberto Capilla, quien siempre lo educó para que superara sus miedos. Comenzó su carrera desde joven y poco a poco fue creciendo, hasta que llegó la oportunidad que tanto había esperado, participar en los Juegos Olímpicos de Londres 1948, donde consiguió la presea de bronce en la prueba de plataforma de 10 metros. Posteriormente, ganó plata en Helsinki 1952; y oro y bronce en Melbourne 1956. Fue el primer mexicano en conseguir medallas en ediciones diferentes de Juegos Olímpicos.

María del Rosario Espinoza sin duda alguna, se trata de la mejor taekondoín que ha tenido nuestro país, desde la infancia mostró sus dotes para combatir, lo hacía con sus hermanos y primos en su natal Guasave, Sinaloa, hasta que sus padres lograron pagarle clases del deporte de sus amores.

Desde pequeña luchó por cumplir su sueño y el momento llegó en Beijing 2008, donde sorprendió al mundo al ganar la medalla de oro. Más tarde, consiguió la de bronce en Londres 2012 y la de plata en Río de Janeiro 2016. Podría buscar la cuarta en Tokio 2020 (2021).

Por otra parte uno de los atletas destacados fue Raúl González, oriundo de China Nuevo León, ha sido el **único atleta** en conseguir dos medallas en una sola edición de Juegos Olímpicos. Raúl, obtuvo medalla de plata en la prueba de 20 kilómetros marcha y medalla de oro en los 50 kilómetros marcha durante los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984. Estas victorias marcaron un antes y después en la escuela de la caminata mexicana.

Y no podemos dejar de mencionar a Ana Guevara, quien logró la medalla de plata en la prueba de 400 metros planos durante los Juegos Olímpicos en Atenas 2004. Ana, además de su medalla olímpica, fue campeona del mundo, y aunque pareciera que su máximo logro fueron las medallas, Ana logró construir un puente entre los medios de comunicación masivos y la sociedad mexicana. El país se detenía para ver correr a la gacela de Sonora.

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

PAULINA HARO, UNA HISTORIA DE ÉXITO Y PERSEVERANCIA

Por Sarianne Macías.

La atleta nayarita Paulina Haro Cantabrana se ha convertido en una referente para el deporte del Estado debido a los logros obtenidos en las competencias nacionales e internacionales, la originaria de Tepic ya tiene un amplio recorrido en el mundo del deporte con experiencia en disciplinas como la gimnasia artística, Crossfit y levantamiento de pesas (Halterofilia). Detrás de Haro Cantabrana se encuentra un equipo de trabajo que con pasión, comunicación y perseverancia entregan el corazón para lograr sus objetivos.

Desde pequeña incursionó en el deporte, comenzó a realizar gimnasia artística a los tres años de edad y después de 10 años compitiendo en torneos municipales, estatales y regionales buscó un nuevo aire en el deporte. A la edad de 13 años conoció el mundo del Crossfit, de inmediato se conectó con esta disciplina y con solo un par de meses de practicarlo, su entrenador Rafael Gutiérrez la invita a participar y competir en levantamiento de pesas.

En la halterofilia ha tenido participación en eventos municipales, estatales y regionales, en 2018 logró colgarse tres medallas de plata en la Olimpiada Nacional (ON), lo que llevó a la nayarita a ser considerada para integrarse a la Preselección Mexicana de Halterofilia, para la edición 2019 de la ON consiguió una presea de bronce.

Dentro de Crossfit con 13 años de edad, las primeras participaciones de Paulina Haro fueron el evento "Infinity Games 2017" en Aguascalientes finalizando en octavo lugar y el "Pacific Games 2017" en Puerto Vallarta logrando el primer lugar de su categoría, resultados que le dieron un impulso de motivación para seguir entregándose a este deporte.

El 2018 fue un año muy satisfactorio para Haro Cantabrana y su equipo, logró clasificar a los Crossfit Games que se celebran en Madison, Wisconsin, Estados Unidos, siendo la mejor atleta del país en su categoría, con 14 años de edad logró clasificarse en el lugar 12 del ranking mundial y finalizar en el sexto lugar de los Games 2018 en la Categoría Teen 14-15 años.

Paulina Haro, su entrenador Rafael Gutiérrez y su

equipo se mentalizaron, trabajaron y soñaron con volver a Wisconsin y no se equivocaron, con dedicación, disciplina y perseverancia lograron clasificar en primer lugar de México, convirtiéndose en bicampeona de su categoría, además de colocarse en sexto lugar del mundo en la categoría Teen 14-15.

Para 2019 con 15 años cumplidos, 1.56 de estatura, un peso de 63 kilogramos la atleta nayarita se ubicó entre las 10 mejores atletas del mundo en la categoría de 14-15 años y se integró a la delegación de atletas mexicanos en los Games junto a Darwin Pérez y Brenda Castro (Categoría Abierta) y Maricruz Prieto (Categoría Master). Después de días de competencia, de esfuerzo y dedicación la originaria de Tepic, logró finalizar en el sexto lugar de los Crossfit Games 2019.

Paulina Haro sabe que el sueño de los Games sigue latente y es un reto que seguirán buscando cada año. En el trabajo junto a su entrenador Rafael Gutiérrez, sus padres Sandra y Pablo se integraron la psicóloga Amanda Zurita y el nutriólogo Iván Contreras, buscando fortalecer de manera integral a la atleta nayarita.

Haro Cantabrana logró clasificar por tercer año consecutivo a los Crossfit Games, convirtiéndose en tricampeona de México en su categoría, la edición 2020 de los Games fue cancelada para las categorías de edades (teens y masters) debido a la pandemia por la COVID, sin embargo con la cancelación de los Games se desarrolló la competencia Internacional de Crossfit, "Elite Teen Throwdown" en Three Rivers, Michigan, en donde la dinámica de competencia era con los mejores 12 atletas del mundo en las categorías de 14-15 años y 16-17 años tanto en rama femenil y varonil.

La nayarita viajó junto a su entrenador Rafa y sus padres, mostró un gran nivel de competencia y estuvo siempre en la pelea del podio dentro del Pit Fitness Ranch en la categoría de 16-17 años, Haro finalizó en la segunda posición en el evento



de Crossfit que se celebró del 3 al 6 de Septiembre de 2020 y puso a vibrar a todo México y Nayarit.

Paulina Haro y Rafael Gutiérrez estuvieron con la delegación nayarita de halterofilia en la competencia Macro regional celebrado en Monterrey, Nuevo León, en el mes de marzo en donde obtuvieron el segundo lugar en la categoría sub17 división 64kg. Posteriormente en el mes de septiembre se integraron a los trabajos con la Selección Nacional de Halterofilia en el evento de la "Copa Panamericana Online Colombia 2020", la nayarita finalizó en segundo lugar en arranque, tercer lugar en envión y tercer lugar total, atleta y entrenador no dejan de trabajar y ya se encuentran mentalizados rumbo a la competencia de Halterofilia con la Selección Nacional rumbo a la "Copa Panamericana Perú 2020".

Fotografía: Redes sociales Paulina Haro.

Invita SUTSEM a concurso de calaveritas literarias 2020

Por: Estrella Ortiz

México es un país en el que se celebra a la muerte con una gran fiesta, que se lleva a cabo el día dos de noviembre, y es conocida como el "Día de los Muertos" en este día se recuerda a los seres queridos que se han adelantado en el camino a la vida eterna, con actividades muy singulares con rasgos de humor e incluso de diversión, hay altares coloridos y las calaveritas literarias son muestra fehaciente de ello.



El formato de las calaveritas literarias es libre, sin embargo se estructura de una composición en verso cuyas estrofas y rimas dependen del estilo de cada autor; en ellas se hace alusión a la muerte del personaje elegido con un toque de ironía y humor

El Comité Ejecutivo Estatal del SUTSEM, a través de la Dirección de Arte y Cultura, en su circular #35 hace la convocatoria para todos los trabajadores adheridos a la organización a participar en el concurso de calaveritas literarias 2020 que es ya parte de nuestras tradiciones mexicanas y también de las actividades que año con año se realizan en el sindicato para fomentar la participación en temas culturales por parte de los compañeros.

Podrán participar todos los compañeros adheridos al SUTSEM, activos, jubilados y pensionados, eligiendo un tema libre para la composición. Es requisito indispensable que los trabajos sean originales y cuya autoría sea del participante en su totalidad, con una extensión máxima de una cuartilla.

A partir de la publicación de la circular y hasta la última hora del día 30 de octubre del 2020, se recibirán los trabajos participantes



SINDICATO ÚNICO DE TRABAJADORES AL SERVICIO DE LOS PODERES DEL ESTADO, MUNICIPIOS E INSTITUCIONES DESCENTRALIZADAS DE CARÁCTER ESTATAL DE NAYARIT.

FAIZAN Y CENZONTLE FRACC. LAS AVES TELS. 210-40-14, 210-40-16 FAX 210-40-17 WWW.SUTSEM.ORG TEPIC, NAYARIT

CIRCULAR No. 35

EL COMITÉ EJECUTIVO ESTATAL DEL SUTSEM TE INVITA A PARTICIPAR EN EL CONCURSO DE CALAVERITAS LITERARIAS 2020



Bases:

- Podrán participar todos los compañeros (as) Adheridos al SUTSEM.
- Tema libre.
- Los trabajos deben ser originales
- Extensión máxima una cuartilla
- Los trabajos se presentan, en sobre cerrado o por correo con los datos generales del autor.
- Premios:

Primer lugar: \$2,500.00

Segundo lugar: \$2,000.00

Tercer lugar: \$1,500.00



Los trabajos se recibirán a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta la última hora del día 30 de Octubre del 2020, en las oficinas del SUTSEM en la Comisión de arte y cultura, o al correo: [sutsem- arteycultura@hotmail.com](mailto:sutsem-arteycultura@hotmail.com)

ATENCIÓN



AGUEDA GALICIA JIMÉNEZ SECRETARIA GENERAL DEL SUTSEM
JOSÉ CARLOS RODRÍGUEZ RUBIO PRESIDENTE DE ACTIVIDADES CULTURALES



que deberán ir en un sobre cerrado que pueden entregar en las instalaciones del SUTSEM en la Dirección de Arte y Cultura, incluyendo los datos generales y de

contacto del autor o bien a través del correo electrónico: sutsem-arteycultura@hotmail.com.