

# Al Aire

Por Miguel Ángel Osegueda Guerrero

# SUTSEM en Gráficas

# Descuentos Educativos para SUTSEMistas

Por: Estrella Ortiz.

# Gremio

30 DE OCTUBRE 2020

NO. 538 AÑO 11

EJEMPLAR GRATUITO

## LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

### ÍNDICE

#### LEYendo la verdad

Por José Luis Nuñez "El Baque"  
Página 02

#### YO AHORRAR ¿PARA QUE?

Por: César O. Rivera Barajas  
Página 08

#### Cultura Vial

POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA  
Página 11

#### SE ESFUMAN MILLONES EN SEP

Por Verónica Ramírez  
Página 17

Histórico: Víctor González, primer nayarita en ganar una serie mundial y empata récords, lo hace con Dodgers LA

Por Sarianne Macías  
Página 23

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

### El Pleno Estatal del SUTSEM con todas las medidas de protección, nebulización, lavamanos tapete, gel, termómetro y sana distancia



# ¡ÚNETE A LOS FUERTES!

# LEYENDO La VERDAD



Por: José Luis Núñez. "El Bake"

## LA OBRA DE LENIN: EL ESTADO Y LA REVOLUCIÓN

Vladimir Ilich fue un enorme personaje conocido como Lenin, a quien además la historia lo recuerda como un importante líder en Rusia que encabezó toda una Revolución para crear el régimen comunista soviético. Su origen fue una familia de clase media de la región del Volga el río más largo de Europa, su enemistad contra el régimen zarista que era el gobierno en el poder se agravó a partir de la ejecución de su hermano en 1887, acusado de conspiración. Lenin escribió importantes obras que al igual que el manifiesto del partido comunista representan un acervo importante para ayudar a que los trabajadores adquieran conciencia de clase y tengan claro que es lo que debemos de hacer desde nuestra trinchera proletaria. El manifiesto comunista le había acomodado un duro golpe a la burguesía

alemana y a la burguesía internacional, pero ahora Lenin daría otro golpe contundente con este importante libro para darle continuidad a las ideas de Carlos Marx y Federico Engels. Vladimir Ilich también tomó las tesis Marxistas cuando el leninismo estaba en proceso de construcción y se apoyó en la obra de Federico Engels el origen de la familia, la propiedad privada y el estado de la cual en 1984 se publicó la tercera edición. Lenin hace un análisis desde el origen del desarrollo humano como fueron el salvajismo y la barbarie hasta llegar a su época de la imposición de las clases sociales: "En la antigüedad la organización era de tribus y de clanes, ahora este estado organiza a sus súbditos de manera territorial, después crea la institución de la fuerza pública, que entra en contradicción con el pueblo armado de forma espontánea, apoyando a la burguesía para la explotación y sumisión de las clases del pueblo". El Estado y la revolución fue escrito entre los meses de agosto y septiembre de 1917, mientras Lenin se encontraba escondido en Finlandia dedicó su tiempo a tan importante obra literaria. Según expone el autor en su documento, el Estado surge de la sociedad pero separado de ella, ejerciendo la fuerza sobre ella. Esa fuerza consiste principalmente en pelotones especiales de hombres armados, que disponen de

cárceles y otros elementos. Los instrumentos principales por los que se ejerce esta fuerza son la policía y el ejército permanente, pone como ejemplo en caso de los Estados Unidos de Norte América: "el dinero que se dedica anualmente al armamento sería suficiente para crear entre dos y tres millones de nuevos puestos de trabajo, o para solucionar el problema de la vivienda en menos de 10 años, no obstante, las peticiones pacifistas a favor del desarme nunca ha tenido el más mínimo efecto, puesto que estos juguetes mortíferos son absolutamente necesarios para los intereses de la clase dominante. El estado nace cuando aparece la propiedad privada representando una clase social que es la burguesía. También tiene el estado la tarea de mediatizar a la población, ideológica y políticamente, los burgueses nos han querido vender la idea que el estado es un árbitro para la convivencia de la sociedad, pero es un producto de la sociedad dividida por antagonismos irreconciliables que se imponen, ese poder que nace de la sociedad pero que se impone por encima de ella es el estado. Su función fundamental es reprimir y someter a la clase trabajadora, desde su nacimiento hasta nuestros días la burguesía aprovecha el estado para reprimir, robar y saquear a la clase trabajadora. Una parte de este texto dice que la fuerza pública se fortalece a medida

que los antagonismos de clase se confrontan dentro del estado y a medida que se hacen más grandes las contradicciones, entre más conflictos existan entre burgueses (ricos) y proletarios (pobres) más se justifica la intervención de la fuerza pública que siempre velará por los intereses de los burgueses (ricos). Me encantó este libro que tiene vigencia hasta nuestros días, porque el estado actualmente está cumpliendo sus funciones esenciales a la perfección: Reprimir al pueblo, y no hablo del estado mexicano solamente, sino el estado como institución en el mundo, que tiene como función reprimir a la clase trabajadora y tiene la función de la expansión territorial. La cuestión del estado ha sido ignorada por los dirigentes del movimiento obrero en los Países capitalistas más avanzados durante décadas, Lenin subraya que el Estado constituye el instrumento para la dominación de una clase sobre otra y que la extinción del Estado es un proceso en dos pasos: En primer lugar la toma previsible por parte del proletariado de la maquinaria del Estado, es necesario movilizar y organizar la fuerza de la clase trabajadora para la transformación de la sociedad, es necesario levantar las banderas de una alternativa obrera, COMO LO DIJO LARGO CABALLERO: NO SE PUEDE CURAR EL CÁNCER CON ASPIRINAS.

### 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**





## PROCESO ELECTORAL EN DOS MESES MÁS

Será entre el 23 y el 31 de diciembre próximo cuando los nayaritas y la mayor parte del país estemos inmersos en el proceso electoral que habrá de desembocar en la elección de nuevos gobernadores en 15 estados y la renovación de ayuntamientos y congresos locales.

Será, entonces, el inicio de un proceso electoral para el que nos hemos estado preparando desde el 7 de septiembre pasado con la apertura de los trabajos del INE en cada uno de los estados que habrán de involucrarse en esta fiesta cívica en puerta.

En lo que toca a Nayarit, los distintos partidos políticos andan hechos la mocha tratando de contar con los mejores candidatos. El PAN, por ejemplo, anda que no cabe con cuatro aspirantes a gobernador, con sólo uno que se declara auténtico panista y con tres restantes surgidos del PRI y ahora enfundados en la casaca azul.

En tanto que quien se considera fiel a los colores panistas, en este caso Polo Domínguez, abriga el temor de ser traicionado por sus propios dirigentes, hay otro recién desempacado del partido tricolor, Adán Casas, quien sospechosamente llega como Juan a su casa, es decir, al interior del PAN estatal, dando todo tipo de indicaciones y reclamando derechos que aún no los tiene dentro de las filas del conservador partido político. Da la impresión de que ya trae línea de arriba y que su apresurada renuncia al PRI y su arribo al panismo ha sido resultado de un arreglo en lo oscurito en donde al citado ex alcalde de Santa María del Oro ya le ofrecieron las perlas de la virgen por hacer realidad una renuncia esperada que acabó por indignar al alto mando estatal del PRI, y al nacional, desde luego.

Polo, por su parte, sigue confiando en que las cosas habrán de darse conforme a lo derecho; igual sucede con la compostelense Gloria Núñez cuyo mérito estriba en ser mujer, por aquello del feminismo en boga, y en el caso de Jaime Cuevas por ser, quizá, el único alcalde nayarita con cuentas sobresalientes al frente del más rico e importante municipio del estado: Bahía de Banderas.

Por otra parte, en el PRI parece todo arreglado con un candidato de unidad, el de la revancha y debidamente fortalecido, Manuel Humberto Cota Jiménez, y en Morena donde suena con mayor fuerza y merecidamente el senador médico Miguel Ángel Navarro Quintero, de quien se menciona que no hay otro luego de él y con esos resultados de encuestas ciudadanas que dejan a uno con la boca abierta.

Lo más curioso del asunto aparece en el casi extinguido PRD, donde los amigos del ex dirigente nacional de ese partido, J. Guadalupe Acosta Naranjo, lo candidatean para sucesor de Antonio Echavarría García, en tanto que un amigo suyo, el todavía alcalde Francisco Javier Castellón Fonseca, sueña con repetir al frente de la presidencia municipal

donde le hizo falta un buen manejo de prensa para poder aspirar a más.

Los estados donde habrá nuevo gobernador a partir del 2021 serán: Baja California Norte, Baja California Sur, Campeche, Chihuahua, Colima, Guerrero, Michoacán, Nayarit, Nuevo León, Querétaro, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas.

ANTE LA INUTILIDAD de las calles que el alcalde Javier Castellón Fonseca mandó arreglar en el Centro Histórico de Tepic, debido a que éstas permanecían congeladas y sin uso alguno desde comienzos del presente año, un fuerte grupo de comerciantes de esa zona se dio a la tarea de eliminar los estorbos y dar paso a vehículos para que el propio comercio centro tepicense pudiera enfrentar la crisis económica derivada de la pandemia del covid 19, al edil no le quedó de otra más que reaperturar dichas arterias con lo que se consiguió devolverle la vida a esa parte de la ciudad.

Sin embargo, Castellón Fonseca mandó un nota periodística en el sentido de que había decidido, por decisión propia, apoyar al mencionado comercio con la vuelta a la normalidad a las calles donde hizo posible el regreso de la actividad económica. Pero bastó con que alguien replicara la información de que la mentada pandemia iba en descenso aquí en Tepic y en todo Nayarit para que el propio presidente municipal corrigiera en el sentido de que él no sería culpable de un rebrote covidiano, sino que los responsables eran los comerciantes a los que no pudo decirles "no". Se asustó, pues, Castellón Fonseca.



# AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, Les traigo algo que publicó Quik Story y hecho en Kine Master, que me pareció importante, por el personaje al que alude, mencionando, que han pasado casi 40 años desde que muriera uno de los músicos más influyentes del siglo XX, (08 de diciembre de 1980) el Inglés John Lennon y sus frases, siguen imborrables para muchos.

Paz, Amor, Vida, Religión, Los Beatles, Yoko Ono, cualquier tema era digno de convertirse en una buena frase para Lennon y estas son algunas de ellas:

- 1.- Todo es más claro cuando estás enamorado
- 2.- Vivimos en un mundo, donde nos escondemos para hacer el amor, mientras la violencia se practica a plena luz del día.
- 3.- La vida es aquello que te va sucediendo, mientras estás ocupado, haciendo otros planes.
- 4.- La religión es solo una manera de sacarles el diezmo a los ignorantes, solo existe un Dios, y ese no se enriquece como los curas charlatanes.
- 5.-  $5.1 + 1 = \text{John} + \text{Yoko}$ . Matemática simple.
- 6.- Cada persona es el reflejo de la música que escucha.
- 7.- No importa que te ocultes tras una sonrisa y uses ropa linda, si algo no puedes ocultar, es lo podrido que estas por dentro.
- 8.- Cuando hagas algo noble y hermoso y nadie se dé cuenta, no estés triste. El amanecer es un espectáculo hermoso y sin embargo, la mayor parte de la audiencia, duerme todavía.
- 9.- No puedo creer que me condecoren. Yo creía que era necesario conducir tanques y ganar guerras.
- 10.- Yo no soy los Beatles, Paul no es los Beatles. Los Beatles son los Beatles. Por separado, están separados, momento a momento, así es que vivimos ahora.
- 11.- Apreciamos cada día y también le tenemos miedo. Podría ser el último día. Suena chistoso, pero cualquier día, te podría atropellar un coche o algo así. Estoy empezando a apreciarlo.
- 12.- Vivir es fácil con los ojos cerrados
- 13.- Yoko inspira toda esta creación en mí. No es que ella me inspire las canciones. Ella me inspira.
- 14.- Yo inicié la banda. Yo la disolví. Es así de sencillo. Mi vida con los Beatles se había convertido en una trampa, en una cinta continua.
- 15.- Cuando al fin tuve las agallas, de decirles a los otros tres que, entre comillas, quería el divorcio, comprendieron que lo decía en serio, a diferencia de las anteriores amenazas de Ringo y George.



16.- Soñemos con la paz.

17.- Ser rico no cambia tus experiencias de vida. La única diferencia, básicamente, es que no tienes que preocuparte por el dinero, la comida, tener un techo, etc. Pero todas las otras experiencias, emociones, relaciones son las mismas. Lo sé: fui rico y pobre y Yoko también.

18.- No necesitas una espada para cortar flores.

19.- Mi nombre no es Beatle John. Es John Lennon.

20.- En mi vida solo he tenido dos amigos, Yoko y Paul.

21.- El amor es querer ser amado. El amor no es pedir ser amado. El amor es necesitar ser amado

## LAS EFEMERIDES NAYARITAS Y NACIONALES.

Las Efemérides más relevantes de la semana del 19 al 25 de octubre son las siguientes:

### NAYARITAS:

20 de octubre de 1989.- Falleció en Tepic el Profesor Salvador Langarica Cabrera, Director de la Escuela Normal Superior de Nayarit.

21 de octubre de 1887.- Falleció el Maestro compostelense Fernando Montaña Puga.

23 de octubre de 1991.- Murió en Tepic el luchador agrarista y político Bernardo M. de León.

24 de octubre de 1934.- Se fundó el ejido de Bellavista, del municipio de Tepic.

25 de octubre de 1883.- Nació en Xalisco, José Santos Godínez, primer gobernador electo de

Nayarit.

## NACIONALES:

22 de octubre de 1814.- El congreso de Anáhuac promulga la constitución de Apatzingán.

23 de octubre de 1590.- Muere el misionero Fray Bernardino de Sahagún.

24 de octubre del 2020.- Día de las Naciones Unidas desde 1948.

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

## LAS FRASES CÉLEBRES DE LA SEMANA:

"ES MEJOR SER ODIADO POR LO QUE ERES, QUE SER AMADO POR LO QUE NO ERES".

André Gide (1869-1951); Escritor Francés

"HAY QUE ESCOGER ENTRE AMAR A LAS MUJERES Y CONOCERLAS, NO HAY TERMINO MEDIO".

Nicolás Chamfort (1740-1794); Novelista Francés.

## HUMORISMO:

\*\*\* Esas mujeres que le pedían a Dios, que el marido les dedicara más tiempo. ¿Cómo les va?

\*\*\* Después de pasar toda la angustia, lo único que nos falta, que la vacuna contra el COVID 19 sea un supositorio.

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.





## “Nubes borrascosas”

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

Como observador del acontecer social cotidiano me doy cuenta de los cambios que se empiezan a dar en estos días. Algunos casi imperceptibles, otros demasiados obvios por ende rayando en lo cínico, pero las redes y los espacios físicos se van llenando de esos detalles que denotan que los tiempos políticos están llegando.

Se ven ya ingeniosos promocionales, disfrazados de mensajes positivos de buena fe, otros se visten con el velo de la promoción comercial, deportiva y muchas otras razones. Obvio que en dichos mensajes subyacen las intenciones de poner en el imaginario colectivo su imagen de *suspirantes*. Hasta ahí me parece un interesante y divertido juego que reta a la imaginación y la creatividad, me sigo refiriendo a los intentos velados por anticipar los tiempos de la permisión de propaganda electoral y digo esto porque cuando ya se abre la temporada de campaña pues entonces sí se viene la andanada, la lluvia de comerciales buenos y malos de publicidad y sobre todo de hacer apología de la imagen de los precandidatos o candidatos.

En mi particular punto de vista estamos por entrar en tiempos decisivos para nuestro futuro local. No sólo se trata de enfrentar una situación económica muy difícil que está marcada por drásticas restricciones impuestas por una emergencia sanitaria mundial que lejos de apaciguarse parece repuntar con nuevos bríos, en gran parte como consecuencia de la poca seriedad y responsabilidad de un gran número de ciudadanos que no han hecho su parte para evitar los contagios; se trata también de



las pocas expectativas positivas en relación con el escenario político. Durante los años recientes hemos vivido situaciones que resultan sui géneris. Desde el gobierno estatal de cuatro años (¡Qué bueno!), la manifiesta des-

composición de las alianzas que fueron la génesis del triunfo electoral del actual cuatrienio, el extraño coqueteo entre fuerzas políticas que nunca se vieron tan cercanas y en la actualidad hasta se habló de una posible alianza electoral para enfrentar a MORENA.

Es preocupante en todos los sentidos ver que la baraja electoral no muestra los ases que los votantes quisiéramos y el panorama parece cerrarse cual nube borrascosa en un cielo atormentado. Aún no se levantan los escombros de la pasada administración —que no sólo dejó un gran boquete financiero— sino también una estela de violencia, corrupción, desapariciones, despojos, acoso laboral, entre otras lindezas, y la presente que no registra avances sustantivos, pero sí se hace merecedor de muchos adjetivos. Un ambiente tenso e incierto que apunta a ningún lado. Un gobernador que da la impresión que ya está contando con ansias los días que le faltan para terminar su pesado encargo, su mirada transmite un ¿Hasta cuándo se termina esto? ¡Ya quiero que se acabe este suplicio, mamá! Mientras muchos de sus compinches principales se mueven con desesperación viendo que se pueden llevar antes de que se acabe el tiempo oficial. No se habla en este caso solo de dinero sino de puestos y posiciones en los nuevos tiempos, no en los *nuevos tiempos para Nayarit* de ellos sino en los *nuevos tiempos* de los nuevos que llegarán al poder. (Esto último parece como un trabalenguas, pero es a propósito, chéquenlo con calma y verán). Cabe señalar, como ejemplos, a secretarios de gobierno que pretenden imponer a sus esposas como presidentes municipales, secretarios estatales que quieren ser diputados, unos locales y otros federales; y muchos otros intentando lo que denominamos enroques.

Todas las miras, antenas, brújulas y astrolabios apuntan hacia esos horizontes, hacia la pepena

electoral, sin embargo la sociedad no percibe de los candidatos una energía con carga positiva, con una fuerza alentadora hacia el sacrificio y el esfuerzo por revertir el aterrador presente y ofrecer un futuro mejor. Infortunadamente es una realidad contundente, una especie de tobogán histórico que señala con brutalidad pragmática que no hay mucho que esperar de ellos. Las malas experiencias políticas se repiten unas tras otra, cada trienio, cuatrienio (solo el actual) cada sexenio y así, sin más. Es doloroso para la sociedad manejar un concepto conformista de *peor no nos puede ir ya*, sin embargo, la clase política se luce, se esfuerza y logra romper esos límites, superando la pésima actuación de su antecesor.

Es alarmante que exista la pasividad, aletargamiento e incluso indolencia en la aplicación de la justicia a las deplorables administraciones pasadas por parte del gobierno vigente, y aquí aclaro antes de que se tome a mal. Si la mayoría de los delitos cometidos por los funcionarios del gobierno de la gente son de jurisdicción federal, lo menos que tendría que hacer el gobierno estatal es gestionar, presionar y exigir a la potestad competente que se agilicen los trámites legales para impedir la impunidad, pero es de dominio público (lo que se ve y se cuenta entre la sociedad) que parece que han realizado todo lo contrario. Aquí hay que hacer lo mismo que se hace con los recursos presupuestales. Cuando el gobierno estatal no puede ejecutar una obra pública porque no tiene la capacidad financiera para ello, entonces realiza la gestión ante el gobierno federal y éste lo ejecuta, aunque para ello haya que presionar mediante una gestión insistente. Si la actual administración hubiera cumplido con la promesa de campaña de llevar a la cárcel al anterior gobernador y a todos sus cómplices, casi estoy seguro que se le hubieran perdonado muchas de la ineficiencias y abusos, la escasez de obra pública importante y varias cosas más, pero así como se ve, a escasos diez meses de su anhelada finalización, no habrá cambio importante en esa asignatura pendiente.

En fin, el panorama no resulta muy promisorio que digamos en la palestra político-electoral nayarita y a decir verdad no creo que pueda ocurrir algo que tenga el poder de devolver la sonrisa a los electores. Ojalá y surja (quizá algo mágico o una propuesta hasta ahora desconocida) que mitigue al menos la desesperanza y decepción de los miles de ciudadanos cansados de tanta porquería en este ámbito. Ojalá.

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

# YO AHORRAR & PARA QUE?

Por César O. Rivera Barajas

En el número anterior hablamos de conocer los libros de cultura financiera más importantes que hay hoy en día y les di los conceptos básicos de cultura financiera, por lo que hoy iniciaremos con la reflexión del libro "Padre rico, Padre Pobre" es un libro escrito por Robert Kiyosaki y Sharon Lechter. Evoca el concepto de libertad financiera a través de la inversión, los inmuebles, ser dueño de negocios y el uso de tácticas de protección financiera. La fecha de publicación original fue en 1997 y contiene 207 páginas y su género es de Libro de autoayuda. Tiene dos introducciones una por cada uno de los escritores las cuales vamos a omitir y nos vamos directo al resumen del primer capítulo:

1: Los ricos no trabajan por dinero

Robert Kiyosaki cuenta que a sus 9 años, asistió a una escuela pública a la que los ricos enviaban a sus hijos. El mejor amigo de Robert era Mike, y ambos se consideraban los "niños pobres" de la escuela. Cansados de la situación, Robert y Mike decidieron entonces hacerse socios y comenzaron a pensar cómo ganar dinero. Leyendo un libro de ciencia, a Mike se le ocurre una idea, y así comenzaron. Recolectaron tubos de dentífricos usados, luego derretían el plomo y al verterlo en moldes de yeso fabricaban monedas de plomo. Al descubrir la situación, el padre de Robert (el Padre Pobre) les explicó que eso era ilegal. Frente a la desilusión de los niños, el padre igualmente los felicitó porque por lo menos, habían hecho algo, y los animó a seguir trabajando en nuevas ideas, sin rendirse. También se sinceró al decirles que él no sabía cómo hacer dinero, pero le propuso que le consultaran al padre de Mike (El Padre Rico), quien aunque aún no era una persona multimillonaria, estaría construyendo un gran imperio y se perfilaba como para ser una persona muy rica en algunos años. Ambos niños le pidieron que les enseñara a hacer dinero y éste les propuso trabajar para él, ya que de esa forma les enseñaría rápidamente. Consideraba una pérdida de tiempo que solo aprendieran sentados escuchando, como lo hacían en la escuela. La oferta era trabajar tres horas cada sábado en una de sus tiendas. Les pagaría 10 centavos por hora, y aunque los niños debían resignar sus juegos del sábado, aceptaron la propuesta, pero se sintieron después de un tiempo explotados y humillados por lo que con sus 9 años, Robert fue a ver a su Padre Rico. Le dijo que era un tramposo porque no le había enseñado nada, y protestó entre sollozos que merecía un mejor sueldo. Luego de escucharlo, su Padre Rico respondió que había diseñado un curso parecido a la vida real. En tan solo un mes, le había dado

a probar el sabor de la vida. Le aconsejó que cambiara de opinión y dejara de echarle culpa, porque en verdad, él mismo era el problema y debería cambiar. Su Padre Rico explicó que la mayoría de las personas renuncian, buscan otro empleo con un sueldo más alto, creyendo que esto resolverá sus dificultades monetarias. Otros, simplemente aceptan un salario miserable sabiendo que pasarán problemas económicos, esperando que en algún momento les den un aumento. Más dinero no resuelve el problema. Robert preguntó: ¿Entonces, cuál es la solución del problema? Su Padre Rico le dijo: Esto, (dándole unos suaves golpecitos en la cabeza) lo que tienes entre las orejas. Su Padre Rico le dio la "Lección número uno":

"Los pobres y la clase media trabajan para ganar dinero, los ricos hacen que el dinero trabaje para ellos."

El Padre Rico lo felicitó por su enojo, pagarle poco era parte de la lección. Si no se hubiese enfadado, no hubiese podido enseñarle. A sus 9 años, Kiyosaki comprendió que sus dos padres lo alentaban a estudiar cosas diferentes. Su Padre Pobre le recomendaba estudiar, obtener buenas calificaciones y encontrar un trabajo seguro en una empresa importante. Su Padre Rico también le aconsejaba realizar estudios académicos, pero además le aconsejaba aprender cómo funciona el dinero, para ponerlo a trabajar para sí mismo. Esto no era enseñado en las escuelas. A su temprana edad, Robert había experimentado lo que significaba trabajar por dinero. La desilusión que sintió por una paga miserable, era la misma que sienten la mayoría de los empleados al recibir sus sueldos. En general, las personas no se dan cuenta de que su falta de Educación Financiera es el verdadero problema. Lección número uno: Los ricos no trabajan por dinero. Por lo que el padre rico les dio una oferta finalmente de 5 dólares por hora. De repente la tentación se fue y apareció la calma. La oferta era excesiva y absurda, no habían demasiados adultos que ganaran más de 5 dólares por hora en Hawái de 1956. El Padre Rico sabía que el alma tiene un punto débil lleno de necesidad, que puede comprarse. El miedo a no tener dinero y el deseo de comprar, establecen la rutina de la Carrera de la Rata. Las personas trabajan para pagar sus cuentas, y si ganan más dinero, incrementan sus gastos. Pero también el alma tiene una parte firme que nunca podría ser comprada. Él quería saber cuál de esas dos partes, era más poderosa en los niños. Muchas personas trabajan con la esperanza de que el dinero quitará el miedo, sin embargo esa mentira termina dirigiendo sus vidas. El Padre Rico quería enseñarles a no caer en esa trampa. Sin embargo, también les explicó: "Evitar el dinero es tan negativo como sentirse atraído por la riqueza". Aconsejaba a los niños que aprendieran a escoger sus pensamientos, que observaran y controlaran sus emociones, en lugar de reaccionar ante ellas. Quería que aprendieran a dominar el poder del dinero, en lugar de tenerle miedo. Afirmó que la ignorancia acerca del dinero es la causante del miedo y de la codicia. Les hizo notar que al ofrecerles un aumento de sueldo, su deseo fue creciendo, pero aun así, fueron capaces de



no ceder ante sus emociones, retrasar sus reacciones y pensar. Frente al miedo de no tener suficiente dinero, las personas deberían preguntarse si un empleo será el mejor remedio, o si en realidad sería una solución a corto plazo frente a un problema de largo plazo. El Padre de Mike aconsejó a los niños seguir trabajando gratis, olvidándose de recibir un sueldo. Les dijo: "Si pueden trabajar sin pensar en cobrar un sueldo, les aseguro que pronto su mente les mostraría oportunidades que otros no ven, por estar centrados únicamente en buscar dinero y seguridad." Así fue como al cabo de unas semanas, se les ocurrió abrir una biblioteca de revistas de comics en el sótano de la casa de Mike. Los niños notaron que la encargada de la tienda del Padre Rico, donde trabajaban gratis, tiraba a la basura los números atrasados de comics. Consultaron con el distribuidor si podían quedárselos y este aceptó con la condición de que no las revendieran. Contrataron a la hermana menor de Mike, para que en el sótano de su casa, les cobrara 10 centavos a cada niño que quisiera leer todas las historietas que pudieran en 2 horas. Esto era un muy buen precio, ya que cada revista de comics costaba 10 centavos en las tiendas. Aquí, en dos horas podrían leer varias. El negocio era un éxito, pero después de tres meses, debido a una pelea dentro del sótano, entre unos niños de otro barrio, el padre de Mike les recomendó que cerraran el negocio. Así lo hicieron y también dejaron de trabajar en la tienda. Los niños habían aprendido a hacer que el dinero trabajara para ellos. Al no recibir pago por trabajar en la tienda, se vieron obligados a utilizar su imaginación para identificar una oportunidad para hacer dinero". Su negocio generó dinero para ellos, sin que ellos estuvieran presentes físicamente. En lugar de pagarles con dinero, el Padre Rico les había dado mucho más, y estaba emocionado porque ahora tenía nuevas cosas para enseñarles.

Espero les haya gustado el resumen del primer capítulo "sobre Los ricos no trabajan por dinero" y reflexionar del poder del dinero que te da miedo al no tener y el deseo de comprar compulsivamente cuando tienes mucho. Contáctame al correo coctavior@hotmail.com y con gusto te puedo dar el libro en PDF para su lectura, y nos vemos la próxima semana para el resumen del capítulo 2.



# ¡COMO SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Por: Liliana Hernández.

## “LA IMPORTANCIA DE NUEVOS HÁBITOS PARA TU SALUD”

(Del Libro “Peso Perfecto” de Deepak Chopra)  
Primera de tres partes.

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”**, con el fin de 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, esto es algo esencial para fortalecer nuestro sistema inmunológico y protegernos de las enfermedades. Les recuerdo que en el tema anterior vimos “Como la Homeostasis es un Estado de Equilibrio entre todos y cada uno de los Sistemas del Cuerpo” que requerimos para que funcionen correctamente, ya que cada función del organismo tiene un nivel natural al que tiende a regresar, igual que un termostato. Como tenemos cientos de termostatos instalados dentro, cada uno de ellos obedece sus propias reglas naturales, de aquí que la complejidad humana y la coordinación entre ellos es casi un milagro; como la corriente sanguínea, las funciones biológicas del cerebro, la función del hipotálamo, y los demás sistemas del organismo que determinan el peso. Aunque somos mucho más que simplemente una colección de termostatos, por lo que nuestro equilibrio

fisiológico está en función de la inteligencia de nuestra mente.

En ésta ocasión les comparto el capítulo de **“La Importancia de una Rutina Cotidiana para tu Salud”** y Deepak nos dice en su libro que el factor más común que está presente en la obesidad, es un desequilibrio de “Kapha”, sea cual fuere su tipo de cuerpo. De aquí la importancia de una rutina cotidiana y estable, con una técnica que nos permitirá no solamente perder peso sino también lograr más energía, vitalidad y bienestar. Entre las rutinas del universo; “El sol sale y se pone todos los días, y entre ambos hechos pasan muchas cosas. En la naturaleza todo es armonioso que, por diferentes que sean ésas cosas, todo encaja en un ritmo, pero en realidad, hay ritmos metidos dentro de otros.



- **“La medicina moderna ha descubierto muchos de los ciclos más evidentes del organismo: el corazón que late cada tres cuartos de segundo, los pulmones que se hinchan para inhalar aire entre diez y catorce veces por minuto; y sin embargo muchos de los cambios del organismo siguen siendo un misterio”. (Deepak Chopra)**

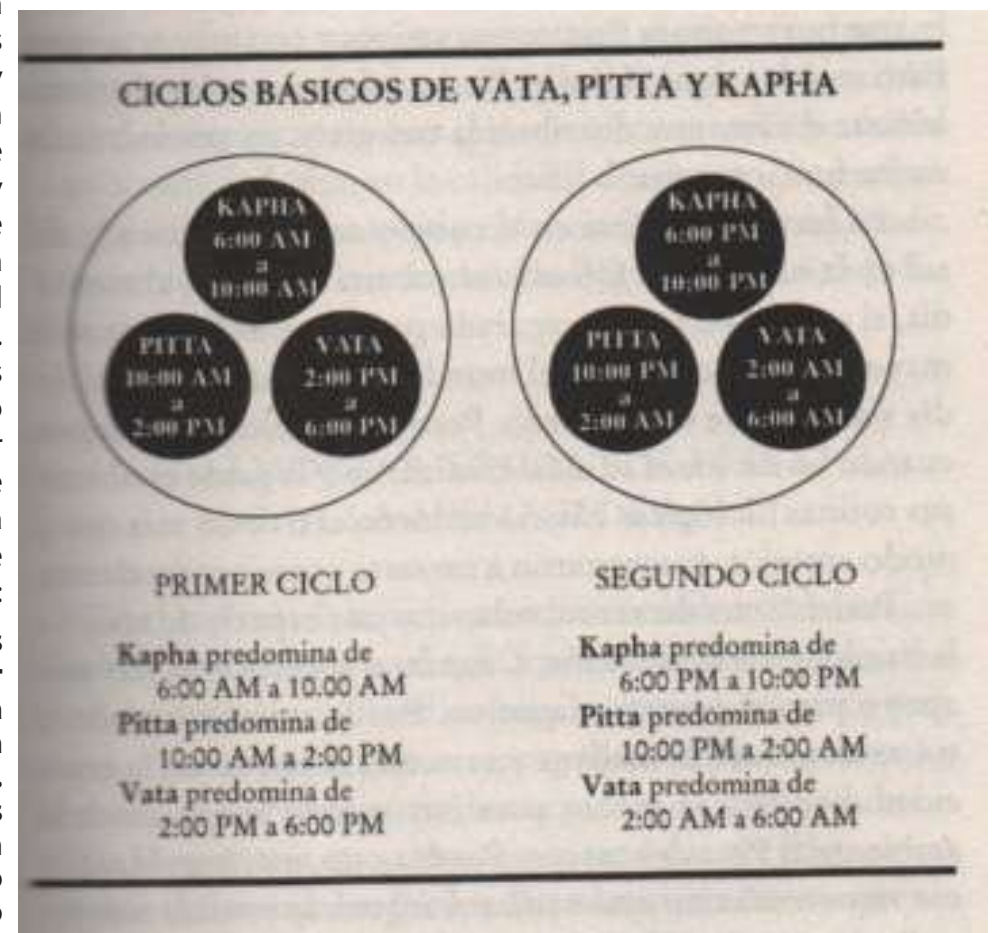
Dentro de dichos misterios surgen estas preguntas: ¿Por qué el cuerpo pesa un máximo a las siete de la tarde? ¿Por qué tenemos las manos más calientes a las dos de la madrugada? Aunque la investigación ha descubierto estos hechos, no ha logrado explicarlos. La teoría del Ayurveda es que pasamos cada día por varios ciclos y sentimos su influencia, según los rasgos que ya vimos de los doshas: Kapha, Pitta y Vata, estos tres ciclos se suceden del amanecer hasta el anochecer, y se repiten del anochecer hasta al amanecer. Una de las condiciones más elementales para vivir a tono con la naturaleza es respetar estos ciclos básicos en los que se apoya nuestra existencia física. (Observa la siguiente imagen) **CICLOS BÁSICOS:**

- **“Estamos hechos para cabalgar sobre las olas de la naturaleza, no para pelear contra ellas. De hecho nuestros cuerpos ya cabalgan sobre ellas, o por lo menos hacen todo**

**lo posible, teniendo en cuenta que se enfrentan a hábitos contrarios”. (Deepak Chopra)**

En las últimas horas de la tarde, cuando el sol está poniéndose, parecería que toda la naturaleza se recoge, todos sienten deseos de sentarse y relajarse, después de una jornada laboral. Los pájaros se van a dormir y hay cierta pesadez en el aire. Algunas personas al final del ciclo Kapha; a las 10 PM, están listas para ir acostarse. Del mismo modo si examinamos el ciclo Pitta principal del día; de 10 AM a 2:00 PM, vemos que es el lapso donde nos sentimos físicamente activos y con mayor apetito. Esto se debe a que el dosha Pitta, es el responsable de metabolizar el alimento, distribuir la energía y, en general de un mejor funcionamiento físico. Continuaremos en la segunda parte de éste tema y la explicación de éstos ciclos básicos del Ayurveda para implementar nuestros hábitos cotidianos y así mejorar nuestra salud. Te invito para 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 tú 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!





# CAMINITO DE LUCHA

POR GABY ALVARADO

## LA VIOLENCIA POLÍTICA DE GÉNERO

Es un tema que ha tomado especial auge porque las condiciones socioculturales de las comunidades han revolucionado de tal forma que las mujeres están cada vez más interesadas en participar en la vida política de los entornos o comunidades a los cuales pertenece. Para desarrollar el tema del presente artículo deseo planteara en primer instancia el concepto que define como violencia de género la comisión Nacional de los Derechos humanos "La violencia política contra las mujeres comprende todas aquellas acciones u omisiones de personas, servidoras o servidores públicos que se dirigen a una mujer por ser mujer (en razón de género), tienen un impacto diferenciado en ellas o les afectan desproporcionadamente, con el objeto o resultado de menoscabar o anular sus derechos político-electorales, incluyendo el ejercicio del cargo. La violencia política contra las mujeres puede incluir, entre otras, violencia física, psicológica, simbólica, sexual, patrimonial, económica o feminicida. La violencia de género se ha ejercido de múltiples formas, desde la cotidianidad de las normas socialmente aceptadas que convierten la violencia de género en un fenómeno invisible como difícil de identificar por lo que es preciso comentar desde dos dimensiones muy definidas: 1.- Por los estereotipos de género, que va desde cómo debe ser su aspecto físico, complexión, edad, religión, color, condición étnica, cultural y social. 2.- Desde los roles de género, es decir, cómo debe comportarse, vestir, cuál profesión ejercer o actividad a realizar por su sola condición de mujer. A pesar de que las mujeres han desarrollado la cultura de la denuncia y hay más leyes que las protegen y visibilizan la violencia hay demasiadas cosas que hacer porque la misoginia y la violencia de género culturalmente ha sido impulsada por el clero o por las religiones y se agudiza con el neoliberalismo ya

utiliza la figura femenina para generarse riquezas de múltiples maneras. ¿Ejemplos? La Barbie, la industria cosmética, alimenticia, la explotación a la sensibilidad maternal, el menoscabo de las mujeres artesanas, campesinas, comerciantes, que realizan la limpieza, etc. La violencia de género existe desde el momento en que se exige que ésta cumpla con los estándares de belleza avalados por el consumismo y un ingrediente que dificulta poder identificarla, prevenirla y erradicarla es que éste término ha sido utilizado en el ámbito político para justificar la corrupción y actos delictivos a los que han incurrido mujeres de la clase política por lo que se hace necesario generar una cultura en donde la sociedad identifique y diferencie claramente lo que es violencia de género, de la corrupción; y porque la violencia de género no tiene género; ésta puede ser ejercida por una mujer en contra de otra, de un hombre hacia la mujer e incluso, de una mujer hacia un hombre. La condición femenina no exime dar cuentas cuando se violenta la justicia ya que se ha hecho muy común acudir utilizar el tema de género como escudo para salir con bien y no ser alcanzadas por la justicia como así lo hizo Gloria Núñez en Compostela Nayarit en donde a base de corruptelas ejerció al mismo tiempo el puesto de presidenta municipal y de senadora sin ningún recato ni rubor que para no enfrentar un proceso legal ha justificado sus acciones argumentando que ha sufrido violencia de género; Rosario Robles por su parte, denunció violencia de género en su contra para evadir los delitos cometidos de enriquecimiento ilícito; he conocido mujeres en el ámbito político que han fraudeado a otras compañeras, que llegan a los espacios políticos pasando por los derechos, la trayectoria, el esfuerzo de otras, que no cumplen con sus funciones y que exigen conservar privilegios sin haber cumplido a cabalidad con su responsabilidad, y si se les

llama a cuentas utilizan el tema de violencia de género cuando a todas luces es irresponsabilidad, corrupción e impunidad de mujeres que violentan a otras mujeres utilizando su misma condición de mujer para pasar por encima de los derechos de otras mujeres, ya sea evadiendo la justicia, utilizando y dando como nombre de violencia de género a algo que no lo es; y sí lo es el tratar de esconder o justificar sus faltas detrás de un tema social que existe, que es altamente sensible y que carcome las entrañas de una sociedad que ya no quiere más violencia. Me quedó muy grabada la conferencia que dictó la doctora Lourdes Pacheco Ladrón de Guevara cuando dijo: "un día me invitaron a participar en la política para que yo incursionara en un puesto de elección popular y les dije que no; ellos, se quedaron sorprendidos por mi respuesta y preguntaron: ¿Por qué no? A lo que contesté: ¿Es que acaso no tienen en su partido mujeres que puedan cubrir esos espacios? Porque estoy segura que sí las hay; y seguramente esas mujeres que tienen una amplia trayectoria política, activismo social, trabajo realizado que las acredita como mujeres que están preparadas para ocupar esas posiciones, por congruencia, y por respeto a esas mujeres es que no quiero participar y quisiera saber si antes de decirme a mí, ya las han tomado en cuenta a ellas"... ese comentario, con palabras más o palabras menos, me dejó una idea clara de que la violencia de género comienza con respetar el adagio que dice "Mis derechos terminan donde comienzan los derechos de los demás". No confundamos la violencia de género con la conveniencia personal, No se debe hacer un uso indebido a un tema tan socialmente sensible como la violencia de género porque el mundo necesita, es más humanidad ¿es que no hemos tenido suficiente? Mi Facebook es Gaby Alvarado, te invito a que me sigas, leas y compartas mis columnas. ¡HASTA LA PRÓXIMA!







## LEPRA, MAL QUE REGRESÓ EN EL 2020

Tratándose de seguridad pública y de salud, son temas que deben ser prioridad para cualquier gobierno en el globo terráqueo. Pareciera que en México, para quienes nos gobiernan, ninguno de estos temas son prioritarios. Hoy volvemos a tocar el tema de salud pública, con un problema que se creía ya erradicado desde hace años en nuestro país: la lepra, una enfermedad que sí ha disminuido su frecuencia en México, debido a las diversas acciones realizadas durante décadas para combatirla, aún sin embargo, en 2018 se registraron 388 casos; de ellos, 102 fueron nuevos, el resto ya se encontraba bajo tratamiento médico.

Al decir de autoridades sanitarias mexicanas, las cifras anteriores ubicaban a nuestro país entre las naciones que han alcanzado el objetivo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), de un caso por cada 10 mil habitantes, para desestimarlo como problema de salud pública.

Para este año, 2020, los casos de lepra registrados al mes de octubre son 89 en doce entidades; Nayarit no es la excepción y también aquí se registran al menos cinco casos de este mal que, según estudios, sólo se presenta en seres humanos. Santiago Ixcuintla, San Blas, Rosamorada, Del Nayar y recientemente Bahía de Banderas, son los municipios donde oficialmente se registran al menos un caso de lepra hasta la semana pasada.

De este mal de la humanidad, cuyos registros datan de hace al menos 3 mil años, y al principio era considerada de tres maneras: una maldición de dioses, el castigo del pecado, o bien, una enfermedad hereditaria. Fue hasta 1873 cuando el médico noruego Gerhard Hansen probó que era una enfermedad infecciosa.

Aquí en México, los grupos de edad más afectados son las personas a partir de los 25 años y la Secretaría de Salud Federa (Ssa), a través del Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica (Sinave), informó que en Quintana Roo se registraron los primeros dos casos de lepra en este año 2020; en Sinaloa ya hay 32 casos. Con este, ya son doce estados de la República Mexicana que reportan casos de la también llamada enfermedad de Hansen, que afecta principalmente a la piel, los nervios periféricos, las superficies mucosas del tracto respiratorio superior y los ojos.

La lepra ocurre en todas las edades, desde la primera infancia hasta la vejez; es curable y el tratamiento temprano evita la mayoría de las discapacidades.

Algunos de sus síntomas son: parches de piel descoloridos, generalmente planos, que pueden estar adormecidos y lucir descoloridos; crecimientos (nódulos) en la piel; piel gruesa, rígida o seca, úlceras indoloras en las plantas de los pies; hinchazón o bultos indoloros en la cara o en los lóbulos de las orejas y pérdida de cejas o pestañas.

También puede causar congestión y sangrados nasales, así como daños en los nervios que se manifiestan con entumecimiento o debilidad muscular

Entre 1989 y 2017 la lepra disminuyó en México 97%, al descender de 16 mil 694 a 412 casos reportados en Guerrero, Jalisco, Oaxaca, Sinaloa y Michoacán.

Pero el año pasado, la dependencia de salud federal reportó la detección de 127 casos, cuya evolución de la enfermedad había sido lenta, y pudieron mantener la situación bajo control.

Este año que está por concluir, hay al menos 89 casos de lepra (50 hombres y 39 mujeres). El Boletín Epidemiológico más reciente indica que en 17 estados se contabiliza al menos un contagio, y la lista es encabezada por Sinaloa, con 32 casos, seguido de Michoacán, con 15; Jalisco, seis; Nayarit, cinco, y Chiapas y Nuevo León, cuatro cada uno. Yucatán, Guerrero y Colima registran tres casos cada entidad; hay dos en Baja California, Coahuila, Guanajuato, Quintana Roo y Tamaulipas, y uno en Estado de México, Morelos y Oaxaca.

## LEPRA, ANTECEDENTES EN AMÉRICA

Hay quienes afirman, sin poder demostrarlo, que la lepra existía en México antes de la Conquista; otros consideran que fueron los conquistadores los que la trajeron a nuestra patria en el siglo XVI.

Entre los argumentos en favor de la importación de la enfermedad está el que ésta existía y era frecuente sobre todo en Extremadura, Sevilla y Granada, de donde procedían algunos de los conquistadores y soldados que les acompañaban y es posible, que como sucedió en Colombia con el Adelantado Jiménez de Quezada, algunos la padecieran.

Por otra parte se afirma que la lepra existía en México antes de la llegada de los españoles, lo cual es incomprensible que a un espíritu observador como el de Hernán Cortés, le hubieran pasado inadvertidas manifestaciones del padecimiento como lo son los nódulos y las mutilaciones, que tanto llaman la atención a los profanos y en cambio describiera con tanto detalle,

en sus Cartas de Relación a Carlos V, características de los mayas, o los casos de albinismo, que Moctezuma albergaba en uno de sus palacios.

Posteriormente, la enfermedad se vio incrementada por las relaciones comerciales entre el México colonial y el Archipiélago Filipino descubierto en 1521 por Magallanes y en donde la incidencia de la enfermedad era tan alta, que los franciscanos fundaron en Manila y en otras ciudades del país, hospitales para enfermos de lepra.

La afluencia de inmigrantes asiáticos (chinos y japoneses) debió contribuir a aumentar la endemia en nuestros estados occidentales.

La 'lucha antileprosa' en México se inicia poco tiempo después de la Conquista, cuando Hernán Cortés edifica en un terreno de su propiedad ubicado en la antigua Tlaxpana, el primer Hospital de San Lázaro, no sólo de la Nueva España sino de América. Por desgracia su existencia fue efímera, ya que Nuño de Guzmán, para quedarse con el predio, lo mandó demoler en 1532, alegando en su defensa que por allí pasaba el acueducto de la ciudad.

El primer censo de la lepra en México se empezó a levantar también a iniciativa de González Urueña en 1925, se publicó en 1927 y reveló la existencia de 1,450 enfermos diseminados en todo el país, particularmente en los focos endémicos tradicionales. Gracias a los datos de ese censo, a principios de 1930 se promulgó el Reglamento Federal de Profilaxis de la Lepra y que se creó simultáneamente el Servicio Federal de Profilaxis de la Lepra, que de acuerdo con el citado Reglamento y "a fin de facilitar la realización de esta tarea trascendental para el país...", quedó directamente subordinado al Jefe del Departamento de Salubridad.

Ante cualquier síntoma en su piel, es mejor acudir a su médico, sea del sector público o privado, para que le dé el tratamiento más adecuado a seguir, de acuerdo al nivel de su situación de salud, edad y actividades que realiza día a día. No automedicarse es más que necesario, pero sobre todo, no alarmarse.

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

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







POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

# ¡CUIDADO CON LOS ACCIDENTES EN CASA! CAÍDAS, ATRAGANTAMIENTO, INTOXICACIÓN, ELECTROCUCIÓN Y QUEMADURAS, ¡LAS MÁS COMUNES!

Para quienes han hecho caso de quedarse en casa, y/o para quienes de manera obligatoria deben permanecer en casa, (niños y jóvenes estudiantes, y adultos mayores), los primeros porque tienen que tomar sus clases a distancia a través del sistema de plataforma, y los segundos por correr más riesgo al ser más susceptibles en afecciones crónicas, por ejemplo enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes, hipertensión arterial, cáncer o quienes tienen un sistema inmunitario más frágil, debido a ello presentan un riesgo más alto de enfermarse de gravedad o de desarrollar síntomas graves de COVID-19, y de enfermedades respiratorias, como la influenza.

Pues bien, al haber más miembros de la familia en casa, el riesgo de accidentes domésticos es mayor, razón por la cual se debe tener más cuidado y precaución ya que estos causan diversas lesiones o perturbaciones mentales, en quienes lo sufren.

Accidentes más usuales y como prevenirlos:

## Asfixia por ahogamiento

- Jamás dejes a un niño solo en la tina del baño
- No dejes recipientes con agua al alcance de los niños.
- Tapa todos los recipientes que almacene agua.

## Asfixia por objetos extraños

- Evita que los niños jueguen o tengan a su alcance bolsas de plástico.
- Cuida que los niños no introduzcan en su boca juguetes u objetos pequeños.
- No dejes que los niños jueguen o corran mientras mastican alimentos.
- Provoca el eructo a los bebés lactantes luego de sus comidas y antes de dormir

## Caídas

- objetos. Coloca protecciones en las ventanas.
- Evita que los niños trepen o se suban a los muebles.
- Coloca pasamanos o agarraderas en las escaleras, baño, recamaras.
- Cuida que los niños no jueguen en las escaleras o corran por ellas.
- No utilices escaleras de mano defectuosas o en mal estado, de preferencia utiliza las de tijera para alcanzar.

## Quemaduras

- Aleja a los niños de la cocina o el área donde planchas ropa.
- Usa siempre tapaderas en ollas para evitar salpicaduras de líquido caliente o hirviendo.
- Utiliza guantes aislantes de calor para tomar objetos dentro del horno o estufa.
- Impide que los niños jueguen con cerillos, velas, encendedores o cohetes.
- Evita que los mangos de los sartenes u ollas sobresalgan del borde de la estufa.

## Electrocuciones

- Mantén aparatos eléctricos fuera del alcance de los niños.
- Evita que las tomas de corriente y aparatos eléctricos estén al alcance de un metro del borde del baño o área de regadera.
- No usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo.
- No conectar aparatos que se hayan mojado.
- Desconecta el interruptor general cuando hagas reparaciones eléctricas.
- Asegúrate de tener cableado eléctrico en buen estado.
- No sobrecargues los circuitos, usa extensiones o enchufes múltiples.
- Desconecta los aparatos que no estés usando.

## Intoxicaciones

- No rocíes insecticidas o productos de jardinería cerca de alimentos, personas o alimentos.
- Guarda muy bien los medicamentos si hay niños en casa.
- No dejes productos de limpieza al alcance de los niños.
- No permanezcas en habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que el olor del solvente desaparezca.
- No coloques calentadores de gas cerca de los

cuartos de baño o áreas sin ventilación.

- Evita colocar estufas o braceros cerca de habitaciones sin ventilación.
- Cierra el paso del gas por la noche.
- Mantén aparatos eléctricos fuera del alcance de los niños.

## Precauciones para el adulto mayor:

- Los adultos mayores son más susceptibles de sufrir accidentes, en parte se debe a sus condiciones físicas propias de la edad, tales como la debilidad muscular y la deficiencia en los sistemas del equilibrio, la vista y el oído).
- Hay tipos de accidentes que podrían ser evitados, (caídas, intoxicaciones o quemaduras), adoptando ciertas medidas básicas, por ejemplo:
- Usar zapatos cómodos, de suela antideslizante, goma y tacón bajo. Y si se tiene dificultad de movilidad, puede ser aconsejable el uso de bastón o de andaderas.
- Buscar que los útiles de uso diario estén al alcance de la mano sin necesidad de subirse a sillas o escaleras.
- Levantarse de la cama sin movimientos bruscos sino poco a poco, permaneciendo unos minutos sentado al borde de la misma antes de incorporarse por completo.
- Instalar un interruptor de luz a la cabecera de la cama de modo que el acceso a éste sea más fácil al levantarse.
- Si se sintiera mareado o sin fuerzas procure sentarse y evitar desplazarse.
- En cuarto de baño, coloque agarraderas que ayuden a sostenerse en el inodoro y en la bañera.
- Iluminar adecuadamente las habitaciones, los pasillos y las escaleras.
- Instalar pasamanos en las escaleras.
- No dejar en el suelo objetos con los que se pueda tropezar o que, al ser pisado distraídamente, puedan hacer perder el equilibrio.

## Manejo y administración de la medicación

- Utilizar solamente los fármacos que hayan sido recetados por el médico, siguiendo al pie de la letra las indicaciones del galeno (que dosis se debe de tomar y cuantas veces al día).
- Guardar cada medicamento en su envase original con su correspondiente etiqueta.

## Prevención de quemaduras

- Si fuma, no lo haga nunca en la cama. Tenga especial cuidado en apagar completamente las colillas y no arrojarlas al suelo. (mejor no fume).
- Evitar el manejo de velas y cerillos, es mejor tener a la mano linternas para casos de emergencia por si no funciona la luz eléctrica.
- Aleja de las estufas y chimeneas trapos, papeles y cualquier material que pueda tomar fuego.

Evitemos en lo posible sufrir accidentes inesperados en nuestra propia casa, por ello es preciso tomar precauciones y las diversas normas de protección.

Recuerden que los accidentes "no nacen, se hacen"

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



# De Luz y Sombra

## El sueño de los que luchan

Por Isabel Guzmán

Hace un año, el aumento a las tarifas del transporte público en Chile fue el motivo para que unos cuantos estudiantes convocaran a manifestarse contra esa injusticia públicamente; las redes sociales se convirtieron en las mejores aliadas de esos muchachos que iniciaron el movimiento social que finalmente reunió a cientos de miles de almas en protestas que duraron días enteros, por supuesto que osadía cobró su precio, la represión gubernamental no se hizo esperar y la brutalidad policiaca fue noticia mundial.

Los estudiantes de Chile lucharon y consiguieron su sueño, abolir la constitución impuesta hace treinta años por el dictador Augusto Pinochet y que mandaba absolutamente un modelo político económico totalmente neoliberal en el que el pueblo quedó reducido a obreros y los políticos y ricos siguieron amasando fortunas incalculables a costillas del hambre y la necesidad de los más desprotegidos. Atrás quedaron las gloria de Salvador Allende, atrás quedaron los sueños de los que lucharon por una nación en verdadero desarrollo, atrás quedaron los anhelos de los ciudadanos de gozar de la bonanza y justicia reclamada por sus héroes.

Pero hoy la historia dio una vuelta, y después de un año de protestas continuas, de lucha sin tregua, el pueblo se alza en un enorme triunfo y es que después de haber conseguido que el gobierno de su república convocara a un referéndum, la gente de Chile, los que tienen sueños y luchan por ellos lograron que esa constitución sea no sólo reformada sino que totalmente redactada para eliminar de manera permanente el modelo neoliberal de su nación; los chilenos van a estrenar constitución, eso es un verdadero ejemplo de lucha.

Latinoamérica está siendo saqueada en todos sus recursos precisamente porque ese modelo de gobierno ha penetrado en las naciones sin que nadie pueda hacer nada, la realidad es que todos nuestros mandatarios obedecen a las naciones más poderosas económicamente y bailan al son que toquen los Estados Unidos, Inglaterra, Francia, Canadá, Rusia y China, pero los chilenos se armaron de valor y acaban de decir basta, basta, basta.

Me siento contenta por ellos pero debo reconocer que me causa cierto enojo que en México esa verdadera transformación sigue siendo asunto pendiente, no basta con que un hombre pregone que hará uno o muchos cambios en su país si ese hombre está rodeado de gente a la que sólo le importa el poder y el dinero, Andrés Manuel López Obrador es un presidente de buenas intenciones pero por desgracia para nosotros, los resultados son lentos y no muy notables, basta darle un vistazo a los sectores prioritarios y podemos comprobar en lo cotidiano, en el día a día que el sector salud apesta, que la educación sigue estancada, que el campo continúa en el olvido y que la asistencia social quedó reducida a grupos específicos y administrada por gente nefasta y corrupta que sólo el Peje no quiere o no puede ver.

Vivimos el idilio de la



elección histórica de AMLO, estamos aún a la espera de que México viva la transformación verdadera que nos ofreció el actual presidente, no se ven a corto plazo los cambios que estamos deseando pero me queda claro que soñamos con ello y que seguiremos en la lucha por ver llegar los mejores tiempos para nuestro país a mediano o incluso a largo plazo, lo que acaban de conseguir los chilenos es un ejemplo de que cuando el pueblo se lo propone, no solamente quitan a los malos gobernantes del poder sino que además puede borrar constituciones y escribir la historia de nuevo. En hora buena por la gente de Chile, en hora buena por los pueblos de Latinoamérica que sin duda comenzarán a despertar y a eliminar el neoliberalismo de su forma de hacer y vivir la política. Así sea!



Kinesio Sport

## TU BIENESTAR ES LO MAS IMPORTANTE

Es por eso que Kinesio Sport en convenio con S.U.T.S.E.M. trae a tu disposición sus servicios de fisioterapia y masajes a costos accesibles.

## ATENDEMOS PROBLEMAS DE:

Nervio ciático  
Tratamiento escoliosis  
Torticolis Neuro  
Vendaje (Kinesio Tape)  
Epicondilitis  
Problemas de espalda  
Activación circulación piernas  
Lesión de hombro  
Dolor de espalda

Lesiones deportivas  
Desgarres musculares  
Tendinitis  
Lumbalgia  
Hernias discales  
Codo de tenista  
Esguinces  
Problemas de rodilla  
Masajes relajantes /Masaje:

Aprovecha nuestros servicios de diagnóstico y tratamiento.

Valoración sin costo

Consulta miembro S.U.T.S.E.M. :\$200  
Aceptamos vales /pagos quincenales  
Contamos con servicio a domicilio

Servicio personalizado de acuerdo a cada paciente  
Agenda tu cita al: 3112857370 /WhatsApp: (311)218 6977



Kinesio sport tepic



# SUTSEM en Gráficas

*El programa radiofónico "SUTSEM, Sindicalismo de Vanguardia" como siempre, transmitiendo a la sociedad nayarita temas de interés y para beneficio del pueblo y los trabajadores*



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



*Muchos aficionados al programa "SUTSEM, Sindicalismo de Vanguardia" reciben sencillos regalos por realizar una llamada para opinar, preguntar o felicitar a los participantes.*





**Estos trabajadores de Parques y Jardines son los encargados de recoger la basura y hojarasca de todas las áreas verdes de la ciudad.**



**Pasada la temporada de lluvias se hace necesaria la limpieza de los panteones municipales, aun cuando deban permanecer cerrados el día de muertos para evitar contagios.**



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



Con mucha pena nos enteramos del alto número de fallecimientos de trabajadores tanto activos como jubilados. El comité del Fondo Mutualista mantiene actualizada la estadística.



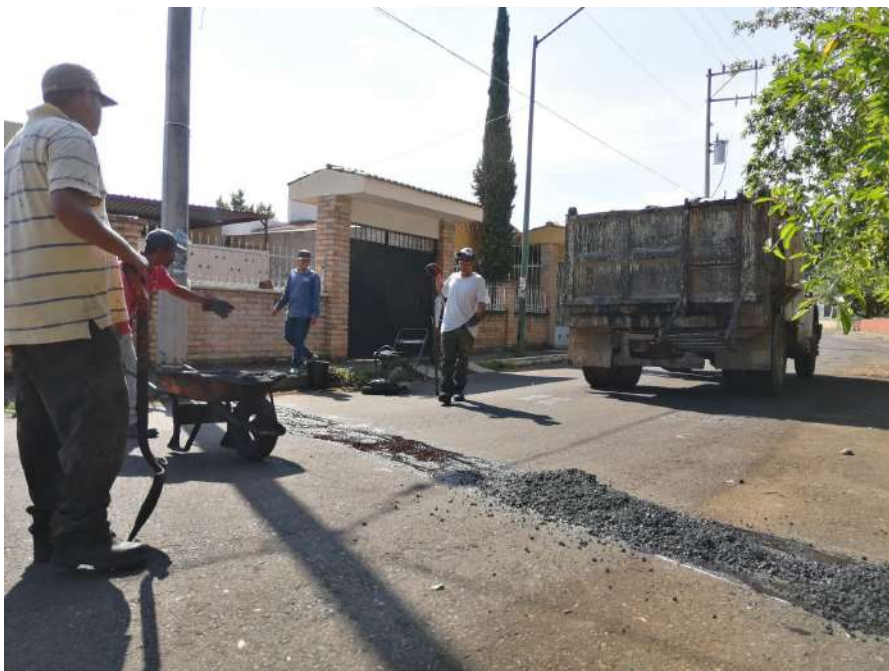
El popular Cremas recibió demostraciones de afecto de parte de sus compañeros de trabajo el día de su onomástico.



ORGULLOSAMENTE  
SUTSEM  
ORGULLOSAMENTE



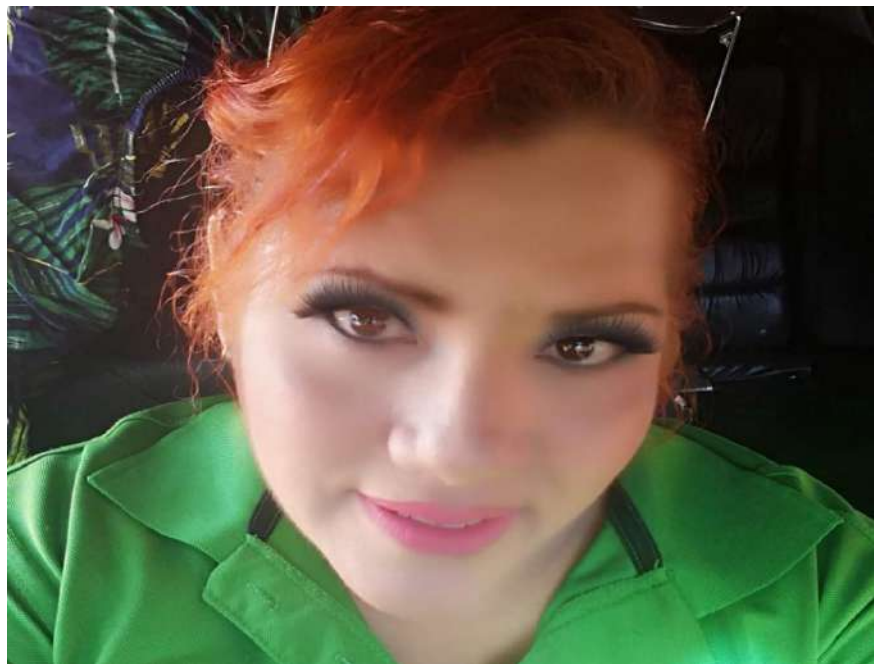
**Estos trabajadores de Obras Públicas Municipales son los que realizan en realidad el trabajo de bacheo en las calles de Tepic. Los PANistas nomas le hacen al cuento y posan para la foto y el Face.**



**ORGULLOSAMENTE**  
**SUTSEM** Orgullosamente



**Los SUTSEMistas de corazón continúan poniendo el ejemplo de permanencia en la exigencia pacífica.**



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



# SE ESFUMAN MILLONES EN SEP

Por Verónica Ramírez

Como por arte de magia, la Secretaría de Educación Pública (SEP) de Nayarit, "esfuma" más de diez millones de pesos correspondientes a los maestros del Programa de Escuelas de Tiempo Completo (ETC).

Presuntamente se quedó con la mitad de la segunda ministración del dinero enviado por la Federación y sólo repartió la otra mitad a los docentes tanto federales como estatales que imparten este sistema en preescolar y primaria, denunció un grupo de docentes que por temor a represalias omiten sus nombres.

Los más de 3 mil 500 docentes se preguntan ¿dónde quedó la bolita? que pasó con su dinero que desquitaron al impartir clases al final del ciclo escolar anterior.

Los denunciantes explican que el gobierno Nayarit recibe anualmente 130 millones de pesos al año para el funcionamiento de los programas de Escuela de Tiempo Completo (ETC) y el Programa Nacional de Inglés (PRONI).

Los millones se radican a través de 3 ministraciones, la primera en el mes de febrero que se cubrió de forma extemporánea hasta marzo, la segunda pagadera en junio y una tercera en el mes de octubre.

Debido a emergencia sanitaria, el magisterio estatal y federal por orden de la autoridad educativa suspendió el ciclo escolar el pasado 19 de junio, y se acordó que a los más de 3 mil 500 profesores del ETC se les "recortaría" el pago hasta dicho día.

Pero inexplicablemente y por "debajo" del agua, el magisterio de Nayarit solo recibieron mil cien pesos correspondientes a 8 días de pago del mes de junio, en lugar de 15 días hábiles porque al 19 se quitan 2 sábados y 2 domingos.

"Por órdenes del Gobierno Federal, los

maestros de Escuela de Tiempo Completo debieron recibir el pago correspondiente a los primeros 15 días del mes de junio pero sólo nos pagaron 8 días. ¿Dónde están los otros 7 días?, ¿Quién se quedó con ese dinero?, nos corresponde porque trabajamos todo ese tiempo", sostienen los quejosos.

Manifestaron que cada maestro recibe 174 pesos por día, los directivos 190 y los intendentes sólo 70 pesos que sumados asciende a más de 3 millones de pesos "esfumados".

Y las presuntas tranzas no paran ahí porque el Gobierno Federal envió el dinero para cubrir el pago de todo el ciclo escolar que iba a terminar el 6 de julio, es decir, no sólo se "quedó" con sus 7 días, también otros 13 días más suspendidos por el Covid.

Las reglas de operación del Programa de Escuela de Tiempo Completo estipulan que los maestros sólo reciben pago por día trabajado y esos 13 días, efectivamente no se laboraron porque se cerró el ciclo antes de lo estipulado en el calendario escolar. Pero, la mayoría de las entidades federativas tomaron el monto de esos 13 días para cubrir los primeros 15 días del presente ciclo.

Para confundir al magisterio, el acuerdo correspondiente a ETC debió subirse al Diario Oficial de la Federación para conocer los puntos y comas del mismo pero dado a la opacidad del gobierno, hay muchas dudas al respecto.

Ante la falta de transparencia un grupo de maestros han solicitado al titular de la Secretaría de Educación Pública (SEP), Andrés Rodríguez Domínguez que transparente el monto que se percibe de la federación y cómo se distribuye los 130 millones de pesos pero hasta el momento, no han recibido ninguna respuesta.

El ETC beneficia de manera directa a toda la comunidad escolar: alumnos, padres de familia, directivos, maestros y personal de apoyo. Los alumnos reciben beneficios tanto académico como de salud con un mejor proceso enseñanza-aprendizaje, gracias a las horas adicionales que brinda la jornada.

El horario de clase que se maneja también contribuye a los padres de familia a que pueden emplearse en algún trabajo y generar ingresos mientras sus hijos se encuentran en un lugar seguro como lo es la escuela.

A docentes, directivos y personal administrativo además de tener más tiempo para enriquecer el aprendizaje obtiene un apoyo económico.

## 2 mil millones de pesos debe el Gobierno del Estado y a los Trabajadoras del SUTSEM

Natalia López

Tras la deuda que asciende a 2 mil millones de pesos, el Gobierno del Estado y el Sindicato Único de Trabajadoras al Servicio del Estado y Municipios (SUTSEM), arrancaron la mesa de trabajo, en donde ya se están planteando por parte del sindicato, los pendientes existentes desde sexenios anteriores.

Así lo informó el secretario al interior de dicha organización, Oscar Cedano Saucedo, quien dijo que dicha cantidad corresponde al fondo de pensiones, aumentos salariales que no se han dado, así como también está contemplada la afectación económica a los basificados que se desempeñan en un nivel profesional y se les tiene asignado un salario inferior, entre otras cuestiones.

El líder sindical, sin embargo aclaró que lo que les urge es que se cubra de inmediato las prestaciones atrasadas del año pasado respecto a la devolución del ISR, se disperse el pago de becas, autoricen aumento salarial, se lleven a cabo las jubilaciones y se asegure el recurso que se ocupa, para cubrir las prestaciones que están por vencer. Estos pendientes requieren una erogación de al menos 100 millones de pesos.

No todas las demandas del SUTSEM, requieren de dinero, para cumplirlas, dado que hay algunas cuestiones, que lo único que necesita la administración en curso es voluntad política, ejemplo de ello es la recategorización y los cambios de adscripción que aun están pendiente.

Para concluir, Oscar Cedano, explicó que esperan que estas mesas, generen resultados positivos. Por lo pronto les prometieron las autoridades estatales que les cumplirán con los pagos urgentes, pues les afirmaron que el Gobierno Federal, estará apoyando a la actual administración, aunque aceptó que el compromiso de que se efectuarán los pagos aun no están firmados, por lo tanto no hay certeza de un rescate financiero por parte de la Federación.

# ESPACIO POSITIVO

Georgina Rivas Rocha

## Importante saberlo!

La tendencia en estos tiempos es alimentarnos lo más sano posible, utilizar alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas y sobre todo que no contengan gluten.

Hay o habemos muchas personas con intolerancia al gluten o simplemente provoca distensión ó hinchazón en el estómago, que a la larga provoca serios problemas, otras son celiacas y tampoco pueden digerir alimentos con gluten y no pueden probar alimentos que contengan gluten, como por ejemplo el trigo contiene gluten, el centeno contienen gluten, y muchos nutriólogos han recomendado evitar.

Pues bien, existe un grano ó cereal tan bondadoso que es la avena, la avena NO contiene gluten, la avena contiene avenina (que es una proteína similar al gluten, pero en su gran mayoría de la población no le genera problema, ) si te provocara incomodidad estomacal, o poquito indigesta, esto se soluciona con un poco de tiempo remojando la avena o bien cocinándola.

Al mencionar la avena no me estoy refiriendo a la avena con marca conocida en el súper como la que venden con fruta adicional.. esa no es avena buena porque ya está procesada y contiene altos niveles de azúcar. La avena que debemos consumir ya sea cruda o cocida tendrá que ser orgánica o que tenga el menor proceso posible del campo al lugar de embalaje.

Y sí, es cierto, que en el super nos hemos encontrado la avena en algunas marcas que dice: "con gluten", se lo pregunté a una nutrióloga y lo que me contestó es que la avena no contiene gluten, pero que hay personas que son extremadamente intolerantes al gluten y no sabemos que en la misma máquina donde se ha procesado el trigo o centeno también pasan el grano de la avena y ponen la información en el envase como protección de que algunos restos



(pocos) se hayan filtrado en esa producción de avena y cuando es embolsada o puesta en su embalaje se pueda ir con ello algunos restos del otro grano que sí contiene gluten y pueda ocasionar un problema a esas personas, es por eso que lo anticipan como información en los empaques.

La avena no engorda eso lo dicen nutriólogos, si la comes cruda o cocida, si la compras en barritas, granolas o de esa de bolsitas de quaker con fresa, esas por supuesto que van a engordar.....pero si la consumes lo más natural en grano, nos va a ser de mucho beneficio, en algunos países como en Escocia, los escoceses desayunan avena a diario, porque protege las vías respiratorias, eleva las defensas refuerza nuestro sistema inmunológico, y si consumes este alimento pues casi no te enfermas, esto nos ayuda a protegernos del cambio del clima, además que no nos da hambre quedas muy agusto del estómago.

La avena es muy sana, porque nos aporta grasas de las buenas, de las saludables, además si estamos en edad de los cuarenta y tantos en adelante la avena nos aporta un gran beneficio con estas grasas buenas que van a ayudar en nuestro sistema hormonal y además nos ayuda a mantenernos en el día saciados para no comer de más, no consumir avenas precocidas, porque ahí se le pierden todas estas grasas buenas.

Y no obstante de tantos beneficios que hemos mencionado que contiene la avena pues aún hay más, pues la avena cuida nuestro sistema circulatorio (cuando comemos avena produces una producción de ácido nítrico, este es un gas que ayuda a que se dilaten los vasos sanguíneos lo cual la sangre puede circular mejor, llevando a

su punto sano nuestra presión arterial) además, también nos cuida el corazón, gracias a que contiene omega 3 y +ácido linoleico, estos dos componentes cuidan nuestro corazón, porque? Porque reducen el colesterol malo.

Otro beneficio más es que la avena contiene betaglucano que hace que suba el colesterol bueno, y el corazón se mantiene en excelente condición.

Y tienen razón los escoceses al decir que si consumes avena no te vas a enfermar seguido, porque una vez más, el betaglucano que es una de las fibras que contiene la avena, entra en tu organismo, en el intestino se fermenta y al generar esta fermentación actúa como probióticos, los probióticos son algo que alimenta a las bacterias buenas en el intestino y tenemos que cuidar porque ahí se prepara nuestro sistema inmunológico, y en consecuencia una flora intestinal saludable.

De las bondades de la avena, a nivel nutrición la avena contiene:

- Magnesio
- Zinc
- Manganeso
- Cobre
- Hierro

Y solo recomiendan los nutriólogos que para que se asimilen los nutrientes de la avena, debemos incluir en tu mismo plato de avena algún alimento que contenga vitamina c.

Compañeros este grano lo contiene todo para vivir saludables y lo mejor que es a un costo muy accesible.



# Momento para recordar grandes talentos musicales

**-El "Día de Muertos" en nuestro país es un día perfecto para recordar a quienes ya dejaron el plano terrenal**

**Tony Cárdenas/Gremio**

Noviembre 2, todo México nos unimos para recordar a nuestros seres queridos que han dejado de existir, momento perfecto para hacer remembranza de algunos músicos que dejaron huella en el mundo, en nuestro país y en nuestra ciudad de Tepic.

Empezaremos por hablar del ámbito internacional, en primera plana está un extraordinario guitarristas y compositor, el denominado "tercer beatle", "George Harrison", que fue una pieza muy importante para el cuarteto de Liverpool, con sus magistrales arreglos en la guitarra y sus acertadas composiciones como: "Here Comes the Sun", "Something", "I Need You", "While my Guitar Gently Weeps", "I Me Mine", "For You Blue", entre muchas otras; dieron un significativo aporte a esta que fue la banda que revolucionó la música a mitad del siglo XX "The Beatles", también como solista hizo muchas buenas composiciones como, "My Sweet Lord", "I've Got my Mind Set On You" y muchas más.

## George Harrison (1943 - 2001).



Lamentablemente a pesar de haber sobrevivido a un ataque de un desconocido que entró a su casa y lo apuñaló, éste excelente músico murió de una enfermedad causada por su mal hábito de fumar.

le diagnosticaron cáncer de garganta, contra lo cual estuvo luchando durante varios años.

Harrison era un hombre talentoso que vivía en armonía con el planeta, pero no logró evitar la muerte, Harrison murió en casa de su mejor amigo en Los Angeles; Su esposa, Olivia y su hijo Dhani, de 24 años, estaban a su lado.

Ahora, en el ámbito nacional recordaremos a un muy buen músico, uno de los pioneros del urbano, "Rodrigo Gonzáles" o "Rockdrigo" peculiar compositor, músicos y poeta mexicano, se denominaba "El Profeta del Nopal", con su guitarra y su armónica, implantó un estilo único, influenciado por Bob Dylan, Rockdrigo creó canciones como: "Las Aventuras del D.F.", "El Feo", "Los Intelectuales", "No Tengo Tiempo", y muchas más; lamentablemente murió muy joven en el terremoto de 1985, que



sacudió a la ciudad de México. Rockdrigo Gonzáles fue un excelente músico que lo recordaremos por siempre.

## Rodrigo Gonzáles (1950 - 1985)

Y no podemos dejar de lado el ámbito local, aquí hablaremos un poco de un gran músico Nayarita, que logró popularidad entre los jóvenes de la ciudad de Tepic a inicios de la primera década del año 2000; Armando

Ramírez Pérez mejor conocido como "El Panelas", músico, trovador y cantante; por su carisma y calidad de interpretación logró posicionarse como uno de los músicos más influyentes de los jóvenes de la ciudad de Tepic, quienes al ver su desempeño en los escenarios de los cafés y bares de la ciudad, aspiraban a seguir sus pasos.

Se conoce que compuso algunas canciones que lamentablemente no alcanzo a grabar, amigos cercanos aseguran que sólo quedó una canción grabada que hizo para el INJUVE (Instituto Nayarita de la Juventud).

Cerca de terminar su carrera en Derecho, Armando Ramírez "El Panelas", murió el 7 de mayo del 2006 en un trágico accidente, a la edad de 24 años.

## Armando Ramírez Pérez "El Panelas" (1982 - 2006)

Se dice que la muerte es pareja, ya que se lleva a quien le toque, rico, pobre, guapo, feo, famoso o no famoso; en fin, la muerte es la cosa mas justa, la más dolorosa y a la cual uno nunca quiere llegar.



# 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.

## 190.- TEMA “EL OCULTISMO”

### 1.- OCULTISMO

La patraña del fuego que no quema, con falsos sistemas filosóficos. 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 que “el hombre puede vivir sin Dios” Filosofías hindúes “clases de yoga”, “aroma terapia” al encender una vela, la cábala, los signos del triunfo de las espiritualidades alternativas en medios de comunicación, superstición y por cultos satánicos, que de manera semejante, el culto a la santa muerte que NO es expresión de fe católica. Los Baños de temazcal; se trata de un ritual ocultista en el cual los participantes son víctimas de los espíritus inmundos; quedan consagrados al Maligno al rendir a sabiendas o por ignorancia culto a dioses falsos.

#### 2.- SUPERSTICIONES DE LOS 7 ANGELES

**INVITAR ANGELES A TU CASA:** Las personas que “contactan ángeles”

- **1.-Son charlatanes**
- **2.-Son engañados por ángeles caídos. (Demonios)**

Los ángeles se han convertido además en objeto de espiritismo, y su banalización en el uso impropio de los ángeles por parte de cultos y espiritualidades paganizantes, «lamentablemente la devoción a los ángeles es mistificada por los hijos de las tinieblas, que son más sagaces y confunden sagrado y profano.

#### 3.- “FIESTA IMPORTADA” HALLOWEEN

**Dios habla:** «No entres en tratos con ellos ni con sus dioses, ni los dejes quedarse en tu país, para que no te hagan pecar contra mí. Pues llegarías a adorar a sus dioses, y eso sería tu perdición.» Ex 23,32-33

Usted está en libertad de creer o no creer en este hecho, pero eso no cambia las cosas...sí es importante que toda nuestra sociedad católica sepa que Dios reprueba este tipo de celebraciones paganas que tienen que ver con hechicerías, brujería y muerte.

En este mes se lleva a cabo una festividad polémica, nuestros niños y adolescentes la celebran, una fiesta a muertos, brujas y demonios año tras año, y algunos se dejan llevar por ella; muchos acuden a lugares recreativos para experimentarla en los antros, y negocios adornados, es decir, consagrados al ocultismo.

*“No sigas el mal ejemplo de esos pueblos. No te arrodilles ante sus dioses, ni los adores; al contrario, destruye por completo sus ídolos y piedras sagradas” Ex 23.24*

Fiesta satánica. La noche de brujas, los que se disfrazan, (de payasos) los que adornan y los que festejan en CASA o cualquier tipo de antros, quien da caramelos o dinero o cualquier otro tipo es aceptar el trato, la calabaza significa maldecir tu casa.

*“No recurran a espíritus y adivinos. No se hagan impuros por consultarlos. Yo soy el Señor su Dios” Lev 19,31*

Respuesta que dirán algunos padres de familia:

«Uno es libre de hacer lo que quiera.» Es cierto, PERO NO TODO CONVIENE. Sí, uno es libre de hacer lo que quiera, pero no todo edifica la comunidad. No hay que buscar el bien de uno mismo, sino el bien de los demás. Cfr. 1Cor 10, 23-24

#### 4.- CULTURA SOBRE LA NUEVA ERA

¡Cuidado! No se trata de un nuevo movimiento religioso, ni es lo que normalmente se entiende como *culto* o *secta*. Se trata, en el fondo de «una cultura sincretista que incorpora muchos elementos diversos.

**EL PODER CONTRARIO A LA IGLESIA** «Hay que tener en cuenta que existe un plan contra la Iglesia prácticamente desde sus orígenes. Siempre hubo un poder contrario a ella, movimientos de **ideología gnóstica concretados hoy en la masonería** que, a lo largo de la Historia, propiciaron cambios sociales importantes en los que la Iglesia siempre quedó diezmada.

«EL RELATIVISMO LO INVADE TODO. La Nueva Era es una especie de alternativa para tapar el agujero que deja la ausencia de fe. Eso sí, sin compromisos, pues casi todo está permitido. Dios es la propia naturaleza, la energía cósmica, y el hombre un ser casi todopoderoso si sabe utilizar bien su mente. Se enseñan todo tipo de ritos para contactar con extraterrestres, ángeles, maestros ascendidos o seres difuntos.

#### 5.- IDOLATRÍA

Es una idolatría, dice el Papa, que llega a “ahogar la verdad de la fe, en la que se revela la justicia de Dios”:

¿Y cuál es el camino del ídola? ‘Están perdidos en sus vanos razonamientos, y su mente obtusa fue obscurecida. El egoísmo de su propio pensamiento, el pensamiento todopoderoso, lo que yo creo es cierto: yo digo la verdad, hago lo que es cierto con mi pensamiento.”

“Incluso hoy en día, hay tantos ídolos e ídolas, que incluso se creen sabios. Pero también entre nosotros, entre los cristianos, ¡eh! Yo no hablo de ellos, yo respeto a los que no son cristianos. Pero entre nosotros --hablamos en familia-- se creen los sabios, que saben todo... Y se hicieron necios, y cambiaron la gloria del Dios incorruptible por una imagen: el propio yo, mis ideas, mi comodidad.

**6.- OREMOS CON SENCILLEZ Y HUMILDAD:** recuerda que la mejor oración son los mejores dejes: dejar (renuncia rechaza) los engaños de Satanás.

#### ACTO DE RENUNCIA PERSONAL

Santísima Trinidad, por el Poder Infinito del Santo Nombre de Jesús, renuncio y rechazo a Todo lo que me hizo no amarte sobre todas las cosas, no agradecerte, renegar contra tu Ley y contra tu Voluntad, y no darte el lugar que mereces.

- **RENUNCIO Y RECHAZO:** A Satanás, sus artimañas y sus seducciones, sus mentiras y promesas; y todo acto contra Dios Todopoderoso; contra la Sagrada Eucaristía, la Palabra de Dios, la Virgen María; y contra los Ángeles y los Santos, la Iglesia Católica, y su jerarquía.

- **RENUNCIO Y RECHAZO:** Todo ataque contra la vida desde su concepción, contra el matrimonio y la familia; contra la pureza y la dignidad de la persona humana; Los pecados capitales de soberbia, avaricia, envidia, ira, lujuria, gula y pereza;

- **RENUNCIO Y RECHAZO:** Todo tipo de idolatría; toda influencia negativa heredada de mis antepasados y toda celebración pagana.

- **RENUNCIO Y RECHAZO:** Todo sacrificio, ritual o consagración maligna; todo tipo de encantamiento, astrología, hechicería, brujería, magia y ocultismo; Toda superstición, todo tipo de espiritismo, adivinación y consulta de muertos; el vampirismo, tatuajes especialmente esotéricos o satánicos.

- **RENUNCIO Y RECHAZO:** Toda expresión y asociación anticristiana, como la masonería; Toda práctica de la nueva era, su espiritualidad de autoiluminación puramente humana y sus relaciones ocultas con energías o entidades ajenas a Dios;

- **RENUNCIO Y RECHAZO:** Todo culto a ángeles fuera de los mencionados en la Biblia. (visita de los 7 Arcángeles no es católico)

- **RENUNCIO Y RECHAZO:** Toda medicina alternativa relacionada con energías, invocaciones, control mental o superstición, dándole poderes que no tiene naturalmente.

- **RENUNCIO Y RECHAZO:** Toda práctica contraria a mí Fe Católica o que la contamine, y que aún sin darme cuenta, haya abierto puertas al mal en mí o en otras personas.

**¡Oh Santísima Virgen María, Madre Inmaculada!, te ruego, ayúdanos y ven ya a aplastar la cabeza de la antigua serpiente.**

**IGLESIA EN EL MUNDO**  
Laico: Víctor Alegría.



# ¿TE DIO COVID-19? COMO CONFIRMARLO LOS TRES TIPOS DE TEST PARA EL COVID-19: EL RÁPIDO, PCR Y SANGUÍNEO

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY



TIPOS DE TEST DE CORONAVIRUS

TEST PCR

negativo no es fiable y hay que buscar el virus realizando el test PCR (Reacción en Cadena de la Polimerasa) cuyo resultado es obtenido en laboratorio, lleva unas 4 horas y es totalmente certero.

- La tercera forma de realizar el test es mediante una prueba serológica mediante análisis sanguíneo. Con un pinchazo y de forma rápida se buscan los anticuerpos de quien ha pasado ya la enfermedad.

Esta última será la prueba que, posiblemente, se exigirá a las empresas para que los trabajadores que están en casa y ya son inmunes se reincorporen al trabajo con total seguridad.

Y mientras aquí en la entidad sigue siendo un negocio la venta de pruebas para saber si estas o no contagiado en otras entidades del país están regalando las pruebas en las plazas públicas y en las colonias mas afectadas para que las personas sepan si están o no contagiadas y si

es necesario el confinamiento de las mismas en sus hogares, pero aquí en nayarit, no pasa nada, no vemos campamentos en los municipios, ni en las plazas públicas ni grupos médicos realizando las pruebas a la población, bendito aquellos que cuentan con servicios médicos como Imss o Isste y pueden acudir a revisión médica, esperemos esto termine pronto y llegue la vacuna al país para el bienestar de todos.

Identificar a los contagiados asintomáticos y confirmar a los pacientes que hayan superado el virus son las dos tareas fundamentales para controlar la expansión del COVID-19 y asegurar un regreso a la normalidad sin riesgos. Por ello, se manejan tres tipos de test:

- El test rápido para realizar pruebas masivas busca el virus en una muestra tomada en la nariz y en poco tiempo (15-30 minutos) indica si el paciente tiene antígenos.
- Cuando el test rápido da positivo no hay dudas, pero si da



TIPOS DE TEST DE CORONAVIRUS

PRUEBA SEROLÓGICA



15-30 minutos



TIPOS DE TEST DE CORONAVIRUS

TEST RÁPIDO

Detecta las proteínas del virus



15-30 minutos

## NEGOCIAR ADEUDO CON CFE

Por Verónica Ramírez

La baja recaudación de contribuciones en el Ayuntamiento de Tepic a causa de la pandemia del Covid-19, impide al municipio cumplir con los acuerdos suscritos ante la Comisión Federal de Electricidad (CFE) para disminuir la millonaria deuda que mantiene con la empresa de clase mundial.

De acuerdo a la negociación, la administración municipal se comprometió a pagar 10 millones de pesos mensuales para disminuir la mora pero no ha podido cumplir esa promesa, reconoció la Secretaria del Ayuntamiento de Tepic, Beatriz Mitre.

Afortunadamente y a diferencia del gobierno del estado, ni las oficinas del SIAPA Tepic o las dependencias municipales han sufrido el corte de energía eléctrica por no pagar a tiempo el servicio eléctrico pero existe ya la amenaza de "quitarles la luz".

Y antes de que eso suceda y las oficinas donde hay recaudación se queden sin luz y sin poder registrar los pagos de las contribuciones, el Ayuntamiento capitalino busca una negociación con la paraestatal.

"Tendremos que pedirles que nos sentemos, explicar motivos y también hacer cuentas y proponer un nuevo convenio", reiteró Beatriz Mitre.

Si bien, no mencionó la cifra que se adeuda ante la CFE, indicó que harán todo lo posible por llegar a un acuerdo.

Y es que justo el año pasado, existía esa misma amenaza de corte a los pozos de agua que abastecen la ciudad y la población se organizó para impedirlo, hasta una marcha se efectuó porque los millones se adeudan por culpa de la administración anterior.

Derivado de la movilización social, se logró la firma del convenio donde se estableció el pago de los 10 millones al mes pese a que la cantidad es bastante fuerte y con dificultad se cumplió con el pago sólo de dos millones de pesos porque con la pandemia del coronavirus, las cosas se complicaron dado a la baja recaudación.

Por lo pronto, dijo la Secretaria del Ayuntamiento que la petición para diálogo ya se solicitó y sólo esperan tener una respuesta para sentarse a la mesa de la negociación.



# MORDELONES RATEROS E INFLUYENTES

Por Verónica Ramírez

Imparable la extorsión a turistas en el tramo carretero de las Varas-Úrsulo Galván por agentes de Tránsito de Compostela quienes piden hasta 25 mil pesos a los incautos visitantes y que presuntamente actúan bajo la protección de una Senadora Federa.

Estos actos de corrupción fueron denunciados hace algunas semanas a gobierno de Toño Echevarría García e incluso, la Secretaría de Movilidad, anunció con bombo y platillos un fuerte operativo para interponer procedimientos legales en contra de los agentes de Tránsito de Compostela por "ratas".

Pero los "mordelones" se burlan todos los días de las autoridades estatales porque continúan con las extorsiones a los turistas que transitan por la carretera federal 20 y están más desatados que nunca, denunció la diputada, Rosa Mirna Romano

Son las mismas mañas denunciadas directamente a la Secretaría de Movilidad hace un par de semana y si bien, los "mordelones con uniforme" pertenecen a Tránsito municipal, se les pidió a la autoridad estatal poner orden porque están incontrolables los agentes viales.

"Han acosado al turismo a una manera tal que les han quitado hasta 25 mil pesos y al resto de la ciudadanía aunque sean de la región los traen arruinados pidiéndoles 15 mil o cinco mil pesos".

Y las quejas ciudadanas también llegaban directamente a Movilidad porque la gente no sabe distinguir entre un elemento municipal o estatal y eso de que se tomó cartas en el asunto e incluso se desterraron dichos extorsionadores es una mentira, yo lo vi a mí nadie me lo contó.

"El lunes me vine por Guayabitos y volteo al mirar dos motos de vialidad con torretas, me fui despacio en mi carro, y vi el momento en que extorsionaban a un turista y el señor tenía el dinero en la mano, lo vi y le dije: qué están haciendo ratas", recalzó la diputada.

En ese momento, le llamó al Secretario de Movilidad para hacerle una denuncia más aunado a dos videos que se subieron a las redes sociales en donde se observa claramente el momento en que los agentes de tránsito "multan" al pobre turista en esta zona que les habían prohibido actuar porque es una carretera federal.

Compostela es un pueblo sin ley donde impera la corrupción bajo la complicidad de una legisladora federal que mantiene secuestrado al municipio, lamentó Rosa Mirna Romano.

"Ya sabemos por quien, por supuesto que por la multi-cargos Senadora, Presidenta municipal, y no sé que tanto", quién está atrás de la protección de estos malos elementos de vialidad que roban en despoblado al turismo que transita por la carretera 200, especialmente en este andador turístico Las Varas-Úrsulo Galván, precisamente en donde pasan los turistas con lana.

# ARRANCA ZAFRA CAÑERA 2020- 2021 EN EL INGENIO AZUCARERO EL MOLINO

Por Verónica Ramírez

A mediados del mes de noviembre iniciará la zafra cañera 2020-2021 en el Ingenio azucarero El Molino, hay buenas expectativas debido al elevado precio del endulzante en el mercado internacional y las últimas lluvias que fortalecieron el cultivo.

Se busca iniciar el corte de caña con tiempo y con las cañas diferidas de la anterior zafra y las siembras nuevas conocidas como "plantillas", afirmó el Presidente de los Productores de Caña del Ingenio El Molino, Agustín Galaviz García.

Hay buenas expectativas e incluso el precio a preliquidar de esta zafra que viene será más de mil pesos con todo y el ajuste, eso significa que será muy buena para los productores aunado a ello, las lluvias atípicas registrada hace algunas semanas es garantía de una buena cosecha.

"Los productores de caña generamos empleos y hay lana para todos cuando nos va bien a los cañeros"

Galaviz García indicó que el ajuste se debe cubrir antes de que inicie la zafra, eso es por Ley y el Ingenio se ha adaptado a los lineamientos.

Recordó que la temporada pasada se alcanzó un buen precio por tonelada de azúcar y culminó el pago de la pre-liquidación, únicamente falta el famoso "ajuste" el cual se estima que será de 70 a 90 pesos por tonelada.

"Ese ajuste viene limpio fuera de paja y basura", Recordó que se tenía contemplado la cosecha de 67 toneladas por hectárea pero finalmente se lograron 85 toneladas por has.

"Finalmente alcanzamos a moler 966 mil toneladas, fue una cosecha abundante, se quedaron cañas diferidas por las lluvias, se terminó la zafra el 6 de julio y no se alcanzaron a terminar todas las hectáreas, nos quedaron aproximadamente unas 200".

Los cañeros están eufóricos porque por fin les quedó dinero para producir más caña de azúcar en la zafra que está por iniciar.

Finalmente, indicó que seguirán todas las indicaciones de la Secretaría de Salud para evitar que se propague el coronavirus entre los productores de caña de azúcar tanto dentro de la factoría como en el campo para evitar que se acordone la empresa o pausar la zafra.



# Histórico: Víctor González, primer nayarita en ganar una serie mundial y empata récords, lo hace con Dodgers LA

Por Sarianne Macías



27 de octubre de 2020.- Relevo de lujo del nayarita Víctor González, recetó tres ponches consecutivos, empata récords y se convirtió en el pitcher ganador del sexto juego de la serie mundial.

El nayarita empata la marca de ganar un juego como novato mexicano en debutar en grandes ligas; Víctor González como relevista y Fernando Valenzuela como pitcher abridor, ambos con Dodgers, en diferentes años.

Además, el nayarita, Víctor González, empató récord de pitchers mexicanos con más apariciones como relevistas en una serie mundial con Fernando Salas (2011/San Luis), ambos con cuatro apariciones en juegos jugados en serie mundial.

Es la segunda ocasión que dos mexicanos (Julio Urías y Víctor González) ganen una serie mundial, la primera ocasión, ocurrió en el 2011 (Fernando Salas y Jaime García con cardenales de San Luis).

Dodgers domina y después de 32 años, conquistó título de serie mundial de la MLB 2020, suma 7 títulos en series mundiales.

El de Tuxpan, Nayarit, entró en la

parte alta de la quinta entrada, relevó

a Baez en la loma de los disparos; González, fue el cuarto relevo de Dodgers en la loma de la disparos en este sexto juego de la serie mundial.

Arozarena fue colocado en primera base con hit al jardín izquierdo y con dos outs en la pizarra entró el nayarita, Víctor González. Colocó el tercer out a Meadows, con formación especial y por la

vía del 4-3.

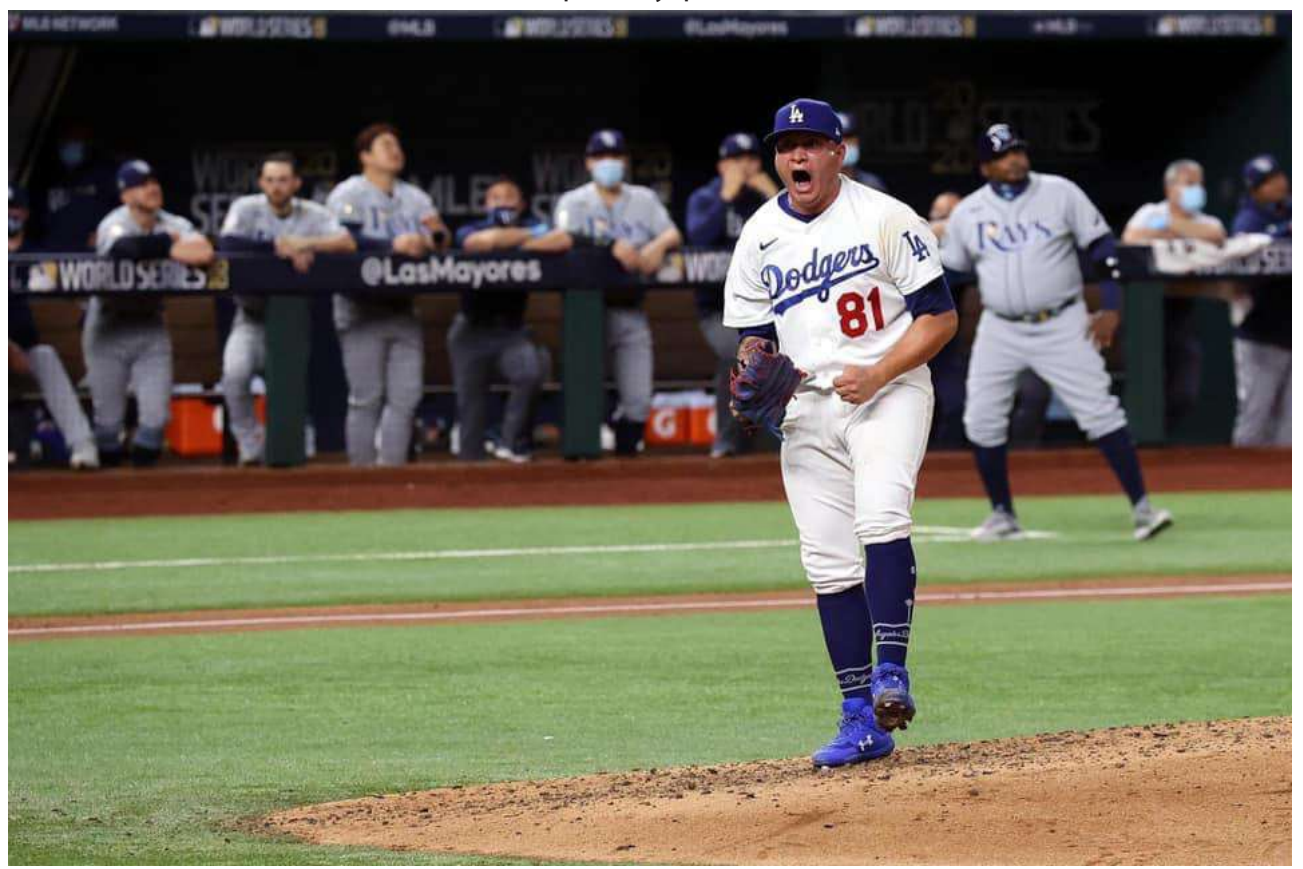
En la alta de la sexta entrada, enfrentó a Lowe, Margot y Wendle, recetando tres ponches consecutivos para terminar la parte alta de la sexta entrada.

Dodgers venció con pizarra final de 3-1 a Tampa Bay en el sexto juego de la serie mundial que culminó 4-2 a favor de Dodgers LA.

El trabajo del nayarita en este sexto juego de la serie mundial 2020: PG. Trabajó 1 entrada 1/3, enfrentó a 4 hombres, recetó 3 ponches.

Salvamento: Para el mexicano, Julio Urías, quien rompe récord de pitchers mexicanos con más ponches en serie mundial, superando a Fernando Valenzuela con 12.

Fotografías: MLB.





# Descuentos Educativos para SUTSEMistas

Por: Estrella Ortiz

La educación es la base del desarrollo, y bajo este precepto es que, en el SUTSEM, en la permanente búsqueda de beneficios para el impulso y bienestar de los agremiados es que se cuenta con una importante cantidad de convenios con instituciones educativas tanto públicas como privadas que ofrecen descuentos para que los agremiados accedan a ellas a bajo costo, así lo dio a conocer César O. Rivera Barajas Presidente de la Comisión de Capacitación y Promoción Sindical del SUTSEM.

“Este programa de descuentos es a iniciativa de nuestra líder la señora Águeda Galicia Jiménez quien busca el progreso tanto del trabajador para que sean profesionistas productivos y especializados para el beneficio de la sociedad Nayarita y este beneficio también otorga a su familia, pues se puede incluir a los hijos y conyuges en cualquiera de las más de 20 instituciones con las que se han firmado convenios; Además hemos visto que esto motiva a los compañeros a seguir estudiando y preparándose pues tener acceso a escuelas de calidad y prestigio a bajo costo es muy atractivo y benéfico para el trabajador” declaró César Rivera.

Para obtener el descuento el trabajador o familiar del trabajador deberá presentar un oficio emitido por la Comisión de Capacitación y Promoción Sindical, luego de entregar una copia del talón de cheque y de su credencial del SUTSEM; las escuelas abarcan todos los niveles educativos: guardería, primaria, secundaria, preparatoria, técnica, universidad, diplomados, maestrías y doctorados. Y todas las instituciones son reconocidas en el estado con sus REVOE e inscritas ante la SEP.



## ESCUELAS CON CONVENIO DE DESCUENTO SUTSEM

<b>INSTITUCIONES EDUCATIVAS</b>	<b>DESCUENTO</b>
<b>IUF INSTITUTO UNIVERSITARIO FINLANDES</b>	<b>50% EN INSCRIPCIÓN, 25% EN MENSUALIDAD Y 25% EN TITULACIÓN</b>
<b>ICATEN</b>	<b>50% INSCRIPCIÓN</b>
<b>UTN</b>	<b>50% CUATRIMESTRE EXCEPTO EL 1 Y 7</b>
<b>UNIVA</b>	<b>25% EN MENSUALIDADES</b>
<b>ILAN</b>	<b>30% EN MENSUALIDADES E INSCRIPCIÓN</b>
<b>UNIVERSIDAD NUEVA GALICIA</b>	<b>30% DE DESCUENTO EN MENSUALIDADES</b>
<b>UNIVAM</b>	<b>50% INSCRIPCIÓN Y 20% EN MENSUALIDADES</b>
<b>INSTITUTO METROPOLITANO</b>	<b>20% EN MENSUALIDADES</b>
<b>GRUPO EDUCATIVO MERCURIO</b>	<b>PREESCOLAR 10% MENS. 50% INSCRIPCIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA \$100.00 DESCUENTO MENS. PREPARATORIA NORMAL 15% Y PREPARATORIA MIXTA UNIVERSIDAD 30%</b>
<b>CECATI 79</b>	<b>50% EN INSCRIPCIÓN</b>
<b>COLEGIO INGLES DE OCCIDENTE</b>	<b>30% EN MENSUALIDADES SOLO PREPARATORIA</b>
<b>UNAY</b>	<b>100% INSCRIPCIONES Y 50% MENSUALES MAESTRIAS</b>
<b>INUMEDH</b>	<b>40% DE DESCUENTO EN INSC. Y MENS. EXCEPTO LIC. EN MEDICINA 10% DE DESCUENTO EN MENS. E INSC. MAESTRIAS Y DOCTORADOS 30% DE DESCUENTO EN MENS. E INSC.</b>
<b>Preparatoria COEN</b>	<b>Pago Semanal de colegiatura a \$100.00</b>
<b>UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DEL ESTADO DE NAYARIT</b>	<b>100% INSCRIPCIONES Y 50% MENSUALIDADES</b>
<b>UNITEP</b>	<b>CARRERA TECNICO INGLES O FRANCES 100% INSC. Y 30% MENS. Y PREPARATORIA 50% INSC. Y DESC. 2 MENSUALIDADES.</b>
<b>CEELEX</b>	<b>20% MENSUALIDADES</b>
<b>ALICA</b>	<b>30% MENSUALIDADES + 20% MENSUALIDADES</b>
<b>UNIVERSIDAD VIZCAYA</b>	<b>30% MENSUALIDADES</b>
<b>EUREKA</b>	<b>30% MENSUALIDADES</b>
<b>ISIC</b>	<b>25% EN MENSUALIDADES E INSCRIPCIÓN</b>
<b>UDEO</b>	<b>25% EN MENSUALIDADES, 100% PRIMER INSCRIPCIÓN 50% subsiguientes</b>
<b>UNIVERSIDAD ITEC</b>	<b>30% EN MENSUALIDADES Y 25% INSCRIPCIÓN NUEVO INGRESO</b>
<b>INSTITUTO UNIVERSITARIO MATATIPAC</b>	<b>20% EN MENSUALIDADES NUEVO INGRESO</b>
<b>COLEGIO REBSAMEN</b>	<b>30% EN MENSUALIDADES Y INSCRIPCIÓN</b>
<b>COLEGIO LIBANES</b>	<b>30% EN MENSUALIDADES Y INSCRIPCIÓN</b>