

**CAMINITO DE LUCHA**

Por GABY ALVARADO

**SUTSEM en  
Gráficas**

**YO AHORRAR**

**¿PARA QUE?**

Por: CÉSAR O. RIVERA BARAJAS

# Gremio

04 DE DICIEMBRE 2020

NO. 543 AÑO 11

EJEMPLAR GRATUITO

## LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

### ÍNDICE

#### La Neta

Por El Barrendero  
Página 03

#### De todo como en botica

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.  
Página 05

#### CATEQUESIS

Catequista: Víctor Alegría  
Página 11

#### JINETEO TIEMPO COMPLETO

Por VERÓNICA RAMÍREZ  
Página 17

#### COMENTARIO DEPORTIVOS

POR ARTURO RUIZ  
Página 22

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

Cada año se convoca a la base trabajadora a participar en el Juguetón gracias a la iniciativa de la Sra. Águeda Galicia Jiménez

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

Sindicato Único de Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado, Municipios e Instituciones Descentralizadas de Carácter Estatal de Nayarit

Te Invita a Donar un Juguete en el:

**Juguetón SUTSEM 2020**

Regala a los niños alegría y felicidad donando un juguete en buen estado que no use baterías y que no sea bélico

El acopio será en las instalaciones del SUTSEM con un horario de 9:00 a 15:00 horas. A partir del 2 de diciembre hasta el 4 de enero de 2021, también se lo puedes otorgar a tu representante sindical

“Casi todas las cosas buenas nacen de una actitud de aprecio por los demás”  
Dalia Lama

# ¡ÚNETE A LOS FUERTES!

# LEYendo La VERDAD



Por: José Luis Núñez. "El Bake"

## OTRO GOLPE PARA LA CLASE TRABAJADORA REPRESENTA LA INICIATIVA DE LEY QUE PRETENDE REGULAR EL OUT SOURCING

El Lic. Pedro Villegas Rojas Director del Centro Nacional de Promoción Social asegura que la iniciativa de Ley presentada por el Ejecutivo Federal el pasado 12 de noviembre para regular la sub contratación laboral mejor conocida como Out Sourcing, representa un severo golpe para la clase trabajadora en México, dijo que organismos empresariales cupulares como la COPARMEX han protestado en un documento público donde señalan que el proyecto representa una amenaza al crecimiento y a la creación del empleo formal, puesto que están en contra de que desaparezcan las Out Sourcing. De manera dolosa aseguró COPARMEX que 4.6 millones de personas ocupadas bajo esta modalidad están en peligro inminente de ser despedidas. El documento patronal buscaba también confundir deliberadamente a la opinión pública

proponiendo que la sub contratación se debe regular y no prohibir. Resulta curioso que todos admitan que se ha abusado de la sub contratación para defraudar a los trabajadores, a la Hacienda Pública y a la seguridad social, sin embargo, se afirma que estos ilícitos tienen un efecto benéfico pues permiten una mayor flexibilidad laboral, es decir que las leyes pueden violarse impunemente cuando arrojan un beneficio para las empresas. La idea de que las normas laborales siempre son en general perjudiciales para la inversión privada es parte sustantiva de la ideología patronal y del liberalismo, su paradigma es que a mayor libertad de los mercados incluyendo la compra de fuerza de trabajo mayores los beneficios para las empresas y la creación de empleos, la realidad no obstante ha sido distinta en las últimas décadas hemos observado una dinámica viciosa, la desregulación ha llevado a la creación de empleos cada vez más precarios y vulnerables, y aumentar las ganancias en detrimento de los salarios, los ingresos se han concentrado de manera más desigual a niveles inusitados, mientras que las condiciones de vida de los trabajadores han decaído en casi todo el mundo incluyendo los Países más desarrollados. La propuesta del Gobierno en materia de sub contratación aseguró Villegas Rojas busca impedir varias prácticas aparentemente legales que en realidad violan derechos fundamentales: 1.- Los intermediarios que contratan y pagan a trabajadores por una labor que se lleva a cabo en beneficio de

una determinada empresa, esto es especialmente visible en la industria de la construcción, que incluso lo destacan en letreros puestos en las obras, y en el reclutamiento de jornaleros agrícolas. 2.- Empresas que son filiales de un consorcio y que administran la nómina de los trabajadores pero no realizan ninguna actividad productiva, los consorcio bancarios, CAL CENTER, hoteles y restaurantes que no son pequeños o micro negocios han sido muy afectados a esta simulación, 3.- Empresas fantasmas que solo existen en el papel, porque fueron registradas ante notario público con un domicilio inexistente y que son fachadas para transferir recursos de un lado a otro y frecuentemente paraísos fiscales, algunas de estas manejan nóminas y pagos a la seguridad social en libros de contabilidad con información falsa, en todos estos casos las empresas contratantes no se hacen responsables de las obligaciones patronales o las disminuyen para bajar los costos de las compañías beneficiarias, en cambio la iniciativa de Ley permite la contratación de trabajadores por una empresa para que realice o ejecute servicios u obras especializadas en un establecimiento distinto, por ejemplo las tareas de limpieza y vigilancia, contabilidad y finanzas, mantenimiento de equipo y programas digitales, etcétera, ahora sin embargo para evitar la simulación antes descrita estas empresas tienen que registrarse ante la Secretaría del Trabajo para comprobar que realmente hacen lo que declaran y se incluye la responsabilidad solidaria

que significa que si la razón social contratante no cumple con sus obligaciones laborales, la beneficiaria tendrá que cubrir esas omisiones, esto resulta muy importante sobre todo en materia de seguridad social, pues es frecuente que los sub contratistas dejen de pagar esas cuotas y el trabajador y su familia queden sin servicio médico. Como puede observarse la reglamentación propuesta no tiene que afectar la creación de empleo ni aumentar la informalidad, lo cierto y probable es que muchos de los puestos sub contratados actualmente son informales como hemos tratado de explicar, así que las afirmaciones en ese sentido pecan de cinismo y de falta de responsabilidad social, igualmente requerirá de la voluntad política del Gobierno del cual deberá fortalecer la inspección del trabajo y poner de su parte predicando con el ejemplo para que las limitaciones que contiene el proyecto de Ley se apliquen en los Gobiernos Municipales, Estatales y el Federal, la administración pública se ha vuelto también el reino de la contratación simulada y los contratos precarios, hoy en el Congreso de la Unión se lleva a cabo la consulta sobre la Out Sourcing, donde como se está volviendo común existe una inmensa participación de los patrones y escasa de los trabajadores y sindicatos por lo que el movimiento sindical en su conjunto deberá crear espacios donde se profundice sobre la discusión de este tema y se haga oír sus posiciones en los lugares donde se toman decisiones.

### 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**

# YO AHORRAR ¿PARA QUE? TRABAJE PARA APRENDER, NO PARA GANAR DINERO

## Parte 6 de 7

Hola que tal, los saludo fraternalmente ahora que entramos en el mes más festivo del año. Vamos en la lección 6 o capítulo seis donde debemos prestar atención a la idea de que los trabajadores seguros y de especialización son importantes por el aprendizaje **“Trabaje para aprender, no para ganar dinero”**. En esta lección, Robert Kiyosaki explica que todos contamos con un enorme potencial, pero el miedo y la duda acerca de uno mismo, paralizan la inteligencia humana.

En 1955, **Robert Kiyosaki** otorgó una entrevista para un periódico. La reportera le dijo: “Algún día seré una autora de bestsellers como usted”. **Kiyosaki** había leído varios artículos de ella y lo habían deslumbrado, ya que se apoderaba del interés del lector. Kiyosaki le señaló una observación. Entre las anotaciones que la reportera tenía en su libreta, ella había apuntado: **“Robert Kiyosaki, autor de los libros más vendidos”**. No decía “autor de los libros mejor escritos”. El autor le comentó que en verdad, él era un escritor muy malo, pero había ido a la escuela de ventas. Sin embargo, la reportera guardó sus notas y se retiró ofendida por el consejo de “aprender a vender”.

Robert Kiyosaki aclara que no es suficiente tener un gran talento.

Continuamente se sorprende de lo poco que ganan las personas talentosas. Si esta gente desarrollara su **Inteligencia Financiera** (relación entre contabilidad, inversión, mercadotecnia y legislación), sus ingresos aumentarían considerablemente. Pero **la razón por la que muchas veces continúan con problemas financieros toda su vida, es porque saben muy poco**

**o nada sobre sistemas de negocios.**

Se centran en perfeccionar sus habilidades, en lugar de mejorar su habilidad para vender.

La opinión pública defiende la idea de la **“especialización”**. Consideran que las personas necesitan especializarse, y de esa manera obtendrán más dinero o un ascenso. Su Padre educado adhería a esa idea, por eso había logrado su doctorado. Su **Padre rico** en cambio, alentaba a **Kiyosaki** a hacer lo contrario:

“Saber un poco acerca de mucho”.

Luego, **Kiyosaki** encontró empleo en la compañía Xerox. Se incorporó ahí, debido a que contaban con uno de los mejores cursos de capacitación en ventas. **Robert** se consideraba una persona muy tímida, y aunque la idea de vender lo atemorizaba, estaba dispuesto a aprender. Trabajó allí durante cuatro años, venció su miedo de ser rechazado y logró permanecer entre los cinco mejores vendedores.

En 1977 **Robert Kiyosaki** formó su primera empresa. Fabricar carteras de nailon y velcro en Oriente y enviarlas a Nueva York. Era el momento de probar lo aprendido.

“Mi Padre rico pensaba que era mejor quebrar antes de cumplir 30 años. Todavía tienes tiempo para recuperarte”.

El autor, recomienda:

“Que los jóvenes busquen un trabajo de acuerdo con lo que puedan aprender, más que según lo que ganen. Usted debe ver a distancia qué habilidades debe adquirir antes de escoger una profesión específica y quedar atrapado en la carrera de la rata”.

## Lección seis:

Entonces la enseñanza es que no debemos empeñarnos en conocer una sola cosa o hacerla aunque no nos guste pero sabemos que aquello puede jugar un papel muy importante en nuestra vida como es la educación, mas valiosa que el dinero a largo plazo lo cual hace hincapié en creando una analogía como la siguiente.

Cuando ofrezco esa sugerencia a menudo escucho como respuesta: Oh, eso es demasiada molestia, o yo sólo deseo hacer aquello en que estoy interesado.

Él responde a la afirmación diciendo lo siguiente

¿Prefiere usted trabajar toda su vida y darle 50 por ciento de lo que gana al gobierno?

También hace énfasis en aprender poco de mucho envés de más de poco. Él nos plantea un ejemplo que una persona altamente educada, con el afán de recibir mejor salario se especializa en lo que es bueno en sus habilidades académicas por ejemplo un maestro y por cosas de la vida pierde su empleo muy bien pagado y esas habilidades, ahora son limitadas no son un respaldo seguro para conseguir otro tipo de empleo en otro lugar ya que solo se fijó en hacer mejor una cosa.

A lo que llegamos al siguiente punto que considera aprendizaje. De que debemos probar te todo en la vida,



tener distintos tipos de trabajo no por el dinero que trabaje sino por lo que aprenderás no específicamente en la labor sino que vas ampliar tus visiones para que verdaderamente quieras de nuestra vida y potenciar habilidades las cuales hacen una persona poderosa como la habilidad de comunicarse como escribir, hablar y negociar lo cual lo transforma en un líder y esas personas necesitamos más en este mundo.

Si pese al consejo, algunos deciden hacer lo que la escuela recomienda e insisten en especializarse, **Kiyosaki** sugiere entonces trabajar en una compañía que tenga un **sindicato** para su protección, ya que los sindicatos fueron planeados para proteger a los especialistas. La regla sería:

“Obtenga una alta especialización e ingrese a un sindicato”.

**Principales habilidades administrativas necesarias para el éxito:**

- 1- La administración del flujo de efectivo.
- 2- La administración de sistemas (incluyéndote a ti mismo y al tiempo con tu familia)
- 3- La administración del personal.

**Las habilidades especializadas más importantes:**

- 1- Las ventas
- 2- La comprensión de la mercadotecnia. (Marketing)

**Kiyosaki** explica también, que las **habilidades de comunicación**, son fundamentales para una vida de éxito. Su **Padre rico** también le enseñó, la importancia de lo que hoy en día se conoce como **sinergia de especialidades profesionales**. Trabajar con personas más inteligentes que uno mismo, y lograr que esas personas trabajen como equipo. Asegura que:

“Para ser verdaderos ricos, necesitamos ser capaces de dar, así como de recibir.”

Sus dos padres fueron generosos, la enseñanza era una de sus formas de dar. Cuanto más daban, más recibían. Su Padre rico donaba mucho dinero a los demás. La ley más importante del dinero:

## “Da y recibirás”.

Hasta aquí el sexto capítulo del libro “Padre Rico, Padre Pobre”, y los invito a leer el capítulo siguiente, “5 ANÉCDOTAS SOBRE NEGOCIOS, DE FAMILIARES Y CONOCIDOS”. Contáctame al correo coctavior@hotmail.com y con gusto te puedo dar el libro en PDF para su lectura.



## El drama de los 250 pesos para escolares

Como bandera política, pasa; pero eso de que a la niñez en edad escolar se le utilice como pretexto para alborotar por algo que ni siquiera vale la pena, resulta en verdad lamentable y digno de las historietas aquellas del negrito Memín Pingüín y de su "amá linda".

Me refiero a la tristemente célebre pensión universal que año con año provoca un verdadero drama entre políticos oportunistas y familias pobres y de mediano nivel que al inicio de un ciclo escolar son utilizadas como carne de cañón con el pretexto de que a los niños no les cumple el gobierno con la ridícula cantidad de 250 pesos- en cheque bancario- para la adquisición de libros y útiles escolares, pago del transporte público de ida y regreso de los centros educativos, también para la torta y el refresco a la hora del recreo, y de paso, lo que sobre, para la compra de un par de zapatos nuevos, de un pantalón, una camisa y para el cine del domingo. Al igual que la canción de "Oye, Bartola", en la que el autor le dice a su mujer: "ahí te dejo esos dos pesos, pagas la renta, el teléfono y la luz; y lo que sobre lo aprovechas para el gasto, guárdame el resto p'a comprarme mi alipus".

Se asegura que en el presupuesto del gobierno estatal para el próximo año no figura ese beneficio de los doscientos cincuenta pesotes, y que una mayoría de diputados locales estuvieron de acuerdo en suprimirlo. Quizá para evitar que las familias de los niños se vean en la necesidad de hacer grandes colas en los bancos y de perder ahí hasta seis horas para poder cobrar el miserable documento, bajo el sol inclemente y en medio de una multitud que al final de cuentas pudiera dar lugar a más contagios del maldito coronavirus.

Existe también la duda de que si las mentadas

familias en verdad utilizan el dinero en bien de los niños que acuden a clases escolares- por ahora no, debido a la necesidad de hacerlo a distancia y a través de la computadora y de la TV por aquello de la pandemia que cede o no cede-, o si lo invierten mejor en la compra de frijoles y tortillas, o si va a parar al bolsillo del marido que termina por gastar el raquíctico recurso en la cantina con los cuates.

Sea como sea, tal vez el niño aproveche el apoyo para poder mantener por un día o dos su amor por el estudio y disfrutar de la pequeña dádiva como en aquellos días de nuestra infancia cuando nuestros padres nos despedían camino a la escuela con una moneda de 20 centavos que, en aquel entonces, alcanzaba para la paleta, la jícama y el dulce a la hora del recreo.

Lo que pretendo con este desabrido comentario, a raíz del drama que provocan los políticos opositores al gobierno por la falta de pago de un beneficio que para algunos es de ley y para otros sin sustento legal alguno, es que la atención de todos los interesados en el asunto debería estar fija en la posibilidad de un apoyo que en verdad lo sea para el escolar de muy bajos recursos económicos. Nada de 250 pesos por ciclo escolar que de nada sirven en estos miserables tiempos, sino que, de acuerdo con el gobierno federal que actualmente lleva a cabo atractivos programas sociales en bien de la población por siempre marginada, realice proyectos donde los cheques en mención dejen de ser una burla para quienes lo reciben y que, en su lugar, los depósitos económicos para la niñez sean tan generosos como para que valga la pena perder el tiempo en las colas bancarias.

EN LO QUE VIENE siendo la recta final de la actual legislatura estatal, los diputados locales se han dado a la tarea en estos últimos días del

año en aprobar temas de beneficio para los nayaritas, como el Presupuesto de Egresos del Estado de Nayarit, o sea el ejercicio fiscal 2021 comprendido del 1 de enero al 31 de diciembre del nuevo año ya en puerta.

Como se ha informado al respecto, el monto aproximado de recursos para el gasto público será aproximadamente de 23 mil millones de pesos, debido a una disminución relacionada con el presupuesto del actual 2020.

Otros temas aprobado por la diputación local han sido: la reforma a la Ley de Cultura Cívica, propuesta por el Ejecutivo, la cual tiene que ver con el uso obligatorio de cubrebocas; también se dio voto afirmativo a la Ley de Ingresos para el ejercicio fiscal 2021, instrumento de proyección económica y social; se votó igualmente a favor del dictamen que determina los montos a los que deberán sujetarse los ayuntamientos nayaritas en las excepciones a los procedimientos de licitación pública para la adquisición de bienes y servicios durante el próximo año; en tanto que otras resoluciones tienen que ver con la reforma a la Ley Municipal en materia de informe de actividades del síndico y los regidores, en cuanto a la forma anual como deberán presentar por escrito el desempeño de sus actividades relativas a su encargo. También se resolvió el contenido de la Ley Orgánica del Tribunal de Justicia Administrativa, las reformas a la Ley de Justicia y Procedimientos Administrativos y la Ley de Control Constitucional. Todas ellas para mejorar las condiciones internas del citado tribunal y la impartición de justicia en el estado.

CON EL INICIO del último mes del 2020, se vendrán en cascada los destapes de quienes serán candidatos de los diferentes partidos políticos a los cargos de elección popular que, en el caso de Nayarit, serán el de nuevo gobernador, diputaciones locales y federales y en lo que corresponde a la integración de ayuntamientos para los próximos tres años.

Se esperan nombres y más nombres en los días por venir, de aquí a la mitad del mes de diciembre actual y durante los días previos a la Navidad, ya que a partir de enero del 2021 estaremos siendo testigos del comienzo fuerte de los trabajos electorales que habrán de culminar con las elecciones del domingo 6 de junio. Se sabe que las encuestas sobre qué candidatos prefieren los electores están ya funcionando, y que, en la actualidad, ya se tiene mucho de avance en cuanto dichas preferencias. Es probable que las noticias al respecto comiencen a surgir de un momento a otro.



## ¿Informes o campañas?

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

Conducía por una de las avenidas que más frecuente y llamó poderosamente mi atención un tremendo anuncio espectacular en el que destacaba el rostro del diputado Adahán Casas Rivas anunciando con bombo y platillo su tercer informe legislativo. La majestuosidad del cartel me hizo entender el por qué les llaman "espectaculares" a ese tipo de anuncios. Me quedé pensando en el costo que podría tener ese anuncio por cierto situado en la zona de acceso al sitio de mayor glamour comercial de nuestra ciudad: la Plaza Fórum.

Mencioné lo del costo de tal cartelón porque a mí me cobraron seiscientos pesos por imprimir una lona de menos de seis metros cuadrados con unas cuantas letras lo que en nada se compara a lo monumental del anuncio mencionado. Encontré dos cosas dignas de comentarse de ese colosal cartelón. La primera de ellas es precisamente el dinero que se invierte en esa propaganda electoral, la segunda es que al parecer la ley no prevé esos artificios legales que usan los diputados, regidores y hasta los presidentes municipales para anunciar sus obvias pretensiones electorales. Me refiero a que es un uso abusivo de ese recurso, escondido en la obligación de informar a su distrito, en el que dilapidan no solo presupuesto sino que hacen un cínico usufructo de dicha oportunidad, por ejemplo los diputados que quieren ser presidentes municipales anuncian su flamante informe legislativo en carteles vistosos en los



que su nombre destaca al igual que la palabra PRESIDENTE con letras de tamaño *jumbo* y allá en lo bajo unas diminutas letritas descoloridas que dicen *de la comisión de educación*.

Ese es el tenor de quienes pretenden y logran hacer campañas anticipadas perfectamente agazapadas en las permisiones que la propia ley otorga.

Debo aclarar que no es que tenga algo en contra de este personaje de la clase política local que aludo en el comentario, simplemente es porque tuve la suerte o la desgracia de ver su descomunal anuncio así como pude ver cualquier otro, como el de Polo Domínguez o el de Javier Mercado, la mayoría son similares, unos más otros menos pero usan los mismos métodos electoreros disfrazados de cumplimiento constitucional. En realidad no entiendo por qué cacarear de esa forma sus pobres actuaciones y escasos logros populares si la gente no se presta ya a esos engaños. Esos informes de relumbrón en los que recrean sus fantasías y ansias de seguir escalando puestos de poder y perpetuar su erario-dependencia solo los evidencian más, los exhiben no como aspirantes naturales a liderar los ámbitos gubernamentales sino como sujetos ambiciosos que, al influjo de su propia parafernalia, se sienten ya gobernadores.

Que gastos tan infructuosos si consideramos que la mayoría de precandidatos están más vistos que las telenovelas del canal dos y más quemados que los cerros de Tepic. Es triste ver que nuestro horizonte político es más árido que el desierto de Sonora y menos prometedor que un año pandémico. Ves las cartas de la baraja electoral y te das cuenta que hay puro dos de bastos y si no te pones buzo te ponen un cuatro. Los personajes centrales de los partidos tradicionales parecen artistas del trapecio que se mecen y cambian de circo (partido) como cambiar de calcetines. Aquello que en la antigüedad política se denominaba ideología o se le definía como lealtad a los principios básicos partidistas es en la actualidad un chiste

de mal gusto. Es de tristeza o de risa (depende de la perspectiva) ver como un miembro prominente (sin albur) de la clase política local nace, crece y se reproduce por ejemplo en el PRI y en cuánto se oscurece la ruta o percibe un poco de tiempo antes de la elección que no es para él la candidatura se cambia al PAN. Todo ello fundado en la tesis filosófica o en la duda existencial de que la única lealtad era la suya y que la deslealtad es del partido porque no le otorgó (o no le iba a otorgar) lo que por derecho le correspondía (según él) pero en realidad no fue eso lo que sucedió sino que esa candidatura ya estaba aCOTada.

Ese es solo un ejemplo de las muchas historias que se han visto y se seguirán viendo en esta ya inminente etapa de selección de candidatos. Lo mortificante de este asunto, al menos para mí, es que ya se perdió la capacidad de asombro. Lo que antes era una especie de contingencia, un auténtico accidente electoral generado por la casi mística búsqueda de la democracia (ajá) que causaba una extrañeza impactante y duradera, hoy es algo tan normal como los fracasos de los últimos sexenios gubernamentales.

Así que debemos prepararnos para ver con la mayor naturalidad del mundo los próximos saltos de trapecio de varios personajes conocidos del medio *artístico* (dije artístico y no político porque son expertos en el arte del saltimbanqui). Casi podría apostar que el Doctor Polo (no es el de Caso Cerrado) se va a ir del PAN, el Doctor Navarro se va a ir de MORENA y quien sabe qué otras cosas puedan pasar en los días que están por venir. Puedo asegurar que se verán cosas impensables. Están en veremos (en el sesudo juego de los operadores políticos) varias jugadas que pueden ir desde alianzas partidistas hasta sorpresas de nominación de último minuto. No queda más que estar atentos a todas las ocurrencias y desfiguros que seguramente protagonizarán los hombres y mujeres que son capaces de cualquier cosa por adherirse o seguir adheridos a la ubre presupuestal y a los privilegios casi celestiales que otorga el usufructo del poder. Se avecinan cosas extrañas, sorpresas, se sacarán trapitos al sol, hay muchas cartas bajo la manga, saldrán a la luz una que otra demanda penal que intentarán cortar cabezas y con ello impedir la llegada de algunos personajes a su destino deseado. Esperemos los tiempos.

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

# AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, hoy traigo para ustedes un texto de un naturópata francés, tomado del muro de José Garrochategui. Sobre el SISTEMA INMUNOLÓGICO.

Constantemente, se nos insta a buscar protección externa que nos salve: comprar máscaras, geles hidroalcohólicos que con el uso frecuente perjudican la piel y la hacen débil para la penetración de los virus.

Luego los medios comienzan a hablarnos de una solución, que también vendría de afuera: un futuro tratamiento farmacológico o una vacuna, cuyas evaluaciones de autorización de comercialización, seguramente serán descuidadas por razones de emergencia.

¿En qué momento, se le ha explicado a la población, que todos tienen la capacidad de fortalecer naturalmente su sistema inmunológico en unos pocos días o pocas semanas?

¿Por qué no involucrar en los canales de información de las plataformas, que dedican el 95% de su tiempo, sobre este tema, durante varias semanas, a profesionales de la salud, que hablan sobre la prevención, como nutricionistas, naturópatas, fititerapeutas, que podrían realizar un inmenso trabajo de información y prevención, cerca del público, y así aliviar a los médicos que están en el frente?

¿Por qué no decirle a la gente que comer basura, como los productos industriales, procesados y refinados, es lo primero que destruye nuestras defensas inmunes?

Que la eficiencia de nuestro sistema inmunitario, depende estrechamente de la calidad de nuestra flora intestinal y por lo tanto de la calidad de lo que comemos.

De modo que las verduras y frutas vivas, crudas, locales y de temporada, son la mejor manera de fortalecer rápidamente, nuestras reservas minerales, necesarias para la inmunidad.

¿Por qué no explicar que el ayuno fortalece el sistema inmunitario en solo tres días?

¿Por qué no hablar sobre los beneficios de la ducha fría, que en pocos días aumenta el nivel de ciertos linfocitos T?

¿Por qué no explicar que las plantas como la equinácea, el astrágalo, el sauco, el

escaramujo, en sus formas concentradas, aumentan las defensas en unas pocas semanas?

¿Por qué no hablar sobre la efectividad de los aceites esenciales antivirales, además de vitamina C en altas dosis y minerales traza como zinc y selenio?

¿Por qué no hablar sobre la importancia de la actividad física y los estudios recientes que prueban la rápida efectividad del yoga, para fortalecer el sistema inmunológico?

¿Por qué no explicar que el miedo es inmunosupresor y ha sido transmitido en gran escala por los medios de comunicación, causando ansiedad y debilidad extrema?

¿Por qué no explicar a las personas que tienen dentro de ellas, un potencial de defensa y curación que es infinitamente más poderoso, que cualquier droga en el mundo y que puede activarse rápidamente? NUESTRO CUERPO ES UNA VERDADERA MÁQUINA DE CURACIÓN.

En este período, cuando finalmente tenemos tiempo, es hora de interesarnos en nuestro propio funcionamiento, reclamar nuestro poder personal, tomar el control de nuestra salud y nuestro futuro.

## LAS EFEMERIDES NAYARITAS Y NACIONALES

Las Efemérides más relevantes de la semana del 30 de noviembre al 06 de diciembre, son las siguientes:

### NAYARITAS

30 de noviembre del 2020.- Fiestas de San Andrés, en el pueblo indígena Tepehuano de San Andrés Milpillas, municipio de Huajicori.

02 de diciembre de 1837.- Nació en San Pedro Lagunillas, Bibiano Dávalos López, General Liberal que luchó contra Manuel Lozada "el Tigre de Álica"

03 de diciembre de 1971.- Se inauguró en Compostela el lienzo charro y la plaza de toros, por el gobernador Roberto Gómez Reyes

05 de diciembre de 1974.- Falleció en la Ciudad de México, el general Juventino Espinosa, gobernador de Nayarit de 1938 a 1941.

06 de diciembre de 1928.- Nació en Acaponeta Pedro López Díaz, Medico, Escritor, Periodista, Docente y Político.

## NACIONALES:

30 de noviembre de 1787.- Natalicio de Andrés Quintana Roo en Mérida Yucatán. Político liberal, abogado y periodista. Prócer de la independencia de México.

01 de diciembre del 2020.- Día mundial de la lucha contra el sida.

02 de diciembre del 2020.- Día mundial de la abolición de la esclavitud.

04 de diciembre de 1829.- Natalicio de Francisco Zarco en Victoria de Durango, político, escritor, periodistas e historiador liberal.

06 de diciembre de 1910.- Miguel Hidalgo y Costilla expide un decreto, aboliendo la esclavitud en la nueva España.

## LAS FRASES CÉLEBRES DE LA SEMANA:

"EN LAS DISCUSIONES PROLONGADAS SE PIERDE LA VERDAD"

Lucio Anneo Séneca (04 a.C.-65 d. C.); Filósofo Latino.

"EL PENSAMIENTO ES LA ÚNICA COSA DEL UNIVERSO, DE LA QUE NO SE PUEDE NEGAR SU EXISTENCIA: NEGAR ES PENSAR"

José Ortega y Gasset (1883-1955); Filósofo y Ensayista Español

## HUMORISMO:

\*\*\*Comenta un hombre que cuando se divorcio de su mujer se dividieron la casa: ella se quedó adentro y el afuera, que terminaron la relación en el mes de agosto muy mal, no la pudo convencer de que fuera en noviembre para tener un buen fin, y que le dijo: me voy de tu vida pero me llevo lo mejor de ti: la Televisión, la cama, la estufa, el refrigerador y a su única hija.

\*\*\*La masa no se crea ni se destruye, se transforma en tamales, pasteles y tortillas y de ahí en papada, lonja panza y cachete.

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.

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

Por LILIANA HERNÁNDEZ:



## “MASAJES ESPECIALES PARA TU RUTINA DE SALUD, PARTE 2” (Del Libro “Peso Perfecto” de Deepak Chopra)

Hola amigas y amigos; reciban un fuerte abrazo de corazón a corazón, especialmente para todos los trabajadores del SUTSEM y también para todas y todos quienes nos leen en éste su Semanario “GREMIO” la Verdad de los Trabajadores. Continúo compartiendo algunos temas interesantes tomados del libro “Peso Perfecto” escrito por “Deepak Chopra” para mantener una “Salud Perfecta”, y así tener el equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu, que nos ayuda a conseguir el peso ideal y por supuesto poder cuidar nuestra salud tanto física como emocionalmente, algo esencial para fortalecer nuestro sistema inmunológico y protegernos de las enfermedades.

Les recuerdo que en el tema anterior vimos la primera parte de los “Masajes Especiales” para complementar tu “Rutina de Salud”, y que son muy necesarios para estimular la circulación de la sangre en todos los tejidos del cuerpo, para ayudar al cuerpo a eliminar las impurezas, facilitar la pérdida de peso, también para facilitar el metabolismo y la reducción de la celulitis, entre muchas más beneficios. Mencionamos primero el “Masaje Garshan”, que es un masaje “seco” ayurvédico, que puede realizarse por las mañanas antes del baño de tres a cuatro minutos, usando unos guantes

de “seda cruda” o con una “Loofa” (esponja exfoliante de baño) dándose movimientos vigorosos de ida y vuelta en los huesos largos del cuerpo, así como movimientos circulares en las articulaciones de 10 a 20 movimientos diarios hasta aumentar poco a poco a los 40 movimientos.

En ésta ocasión continuamos con el segundo masaje especial que nos recomienda “Deepak Chopra” en su libro de “Peso Perfecto” y es el “Masaje Ayurvédico Abhyanga”, donde se utilizan aceites (se recomienda de sésamo prensado en frío, que se consigue en tiendas naturistas) y ayuda a mantener la piel firme, a prevenir arrugas, fortalecer y equilibrar todo el cuerpo, mejora la circulación y la vitalidad, además te sentirás más fresco y con mucha energía todo el día. **Instrucciones para el “Masaje Abhyanga”:**

- 1.- Lo ideal es que esté el aceite “curado” antes de usarlo, ya que ello aumenta la capacidad del aceite para penetrar en la piel, se calienta un poco antes de usarlo.
- 2.- Use la palma de la mano (más que los dedos) para masajearse todo el cuerpo. En general utilice movimientos circulares en las zonas redondas (articulaciones y cabeza), largos y rectos en las áreas rectas (cuello y huesos largos). Aplique una presión moderada sobre casi todo el cuerpo, y leve en el abdomen y el corazón.
- 3.- Empiece con la cabeza: vierta una pequeña cantidad de aceite en las manos, utilice movimientos circulares para cubrir toda la cabeza, masajéandola más tiempo que otras partes del cuerpo.
- 4.- A continuación, frote la cara y la parte externa de las orejas, sin aplicar una pequeña cantidad de aceite cuando pasa de una parte a otra, ésta zona se masajea con más suavidad.
- 5.- Masajee la parte de adelante y de atrás del cuello y la parte superior de la columna vertebral. En éste momento, tal vez quiera cubrir el resto del cuerpo con una capa fina de aceite, para que tenga más tiempo para penetrar el aceite en su cuerpo.
- 6.- Masajee con energía los brazos, con movimientos circulares en los hombros y codos, después movimientos largos de ida y vuelta en los



antebrazos y brazos.

7.- Ahora masajee pecho y estómago, con movimientos circulares, muy leves sobre el corazón y abdomen. Puede iniciar en la zona inferior izquierda y así se masajean suavemente los intestinos.

8.- Masajee la espalda y la columna, quizás tenga problemas para llegar a toda la espalda.

9.- Frote las piernas con vigor, con movimientos circulares en las caderas, rodillas y tobillos. Utilice movimientos rectos y largos e sobre muslos y pantorrillas.

10.- por último masajee las plantas de los pies. Igual que con la cabeza, ésta zona importante del cuerpo merece más tiempo. Utilice la palma de la mano para frotar las plantas con vigor.

11.- después del masaje con aceite, tome un baño caliente o una ducha, usando jabón suave.

Hasta aquí ya les compartí los dos masajes ayurvédicos recomendables en éste libro “Peso Perfecto” de Deepak Chopra, que complementan una “Rutina Saludable”, así que ya es momento de practicarla; “quíete, ámate, y cuídate” Disfruta la Vida Aquí y Ahora! Te invito para que tomes el control de tu bienestar y tu salud, leyendo la serie de libros de “Salud Perfecta” del Autor de “Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo”; 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 bien, basta con una pequeña dosis de buena voluntad, toma acción y con mucha perseverancia, con mucha paciencia, con actitud positiva, con tú meditación diaria y con fe, no pares hasta lograr tu paz mental, eligiendo tus pensamientos desde el amor”. Espero tus comentarios y opiniones a mi correo: lilyher\_23@hotmail.com también a mi Whatsap: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y Bendiciones Siempre!

# CAMINITO DE LUCHA

POR GABY ALVARADO

## NERVO, MÁS ALLÁ QUE UN POETA DAR

**Todo hombre que te busca va a pedirte algo.**

**El rico aburrido, la amenidad de tu conversación.**

**El pobre, tu dinero.**

**El triste, un consuelo.**

En el auge del comercio de San Blas por los años de 1780 llega el comerciante Pedro de Nervo quien fuera el padre de José Amado Nervo Ordaz, vivían en la casa de la calle Zacatecas en Tepic Nayarit en donde actualmente existe un museo en su honor. Fue el mayor de siete hermanos, nació el 27 de agosto en 1870, poeta y escritor afamado que trascendió por su capacidad de utilizar el lenguaje en el modernismo. Su obra fue marcada por la muerte pues su padre murió cuando él tenía 9 años. En consecuencia a este suceso la familia se trasladó a Zamora Michoacán para que continuara sus estudios en uno de los mejores colegios del país provocando que su situación económica se volviera más precaria. Sin embargo, la familia Nervo Ordaz tenía como lema "Antes la educación que la fortuna", fue así que Amado Nervo continuó sus estudios como abogado hasta que otro trágico suceso interrumpió su ruta de estudios con el suicidio de su hermano Luis. Ante tal pérdida abandonó sus estudios aunque continúa escribiendo. Regresa a Tepic a los 21 años para ayudar a recomponer la muy deteriorada economía familiar y consigue trabajo en la tienda de ropa de las señoritas Virginia y Natalia Retes. Posteriormente conoce a Antonio Zaragoza

quien editaba en la prensa un periódico que se llamaba "Lucifer" o "Tepiqueño", durante ese periodo escribe una novela llamada "Pascual Aguilera", inspirado en el Valle de Matatipac de la hacienda de San Cayetano, una historia que aborda temas un tanto delicados como el incesto. Hay varias etapas que marcan la trayectoria de Amado Nervo pues debido a la época en la que vivió, no había fotografías de tal manera que sus escritos son sumamente descriptivos y modernistas, aunque no era acaudalado poseía una ideología aburguesada y tenía una cercana amistad con las familias de la aristocracia como los Menchaca, Fletes, Escutia y Retes; mientras tanto, tuvo la oportunidad de viajar a la ciudad de México en 1894, allí es donde conoce a José Martí, Luis José Urbina y Alfonso Reyes, al mismo tiempo que trabaja en la revista "Azul" y, por supuesto, se ve influenciado por Manuel Gutiérrez Nájera. Así, se dedicó a escribir diversos textos humorísticos, reseñas teatrales, novelas, críticas, canciones, sátiras, artículos, ensayos, notas breves y sobre todo, poemas. En su actividad como escritor estuvo en contacto con un gran número de lectores y con suma facilidad logró tocar una gran variedad de temas, en ese tiempo escribió "Fuegos Fatuos", "Semblanzas Íntimas", "Hermana agua", "Perlas Negras", "Místicas" y "El donador de almas", en ésta última es notable su sátira, su sentido del humor que combina con una narrativa de cierta forma extraña, trata de un hombre que recibe en su cabeza otra alma, es una historia de amor, de almas gemelas, es una comedia profundamente moderna a pesar de que fue escrita en 1899. A partir de que viaja en Europa tiene contacto con Manuel Gutiérrez Nájera en un periodo que no fue sencillo por los problemas económicos pero

se dedicó a realizar una antología de poetas. Es precisamente en ese mismo tiempo que conoce a Ana Cecilia Luisa Dailliez con quien sostuvo una relación que duró diez años de manera clandestina debido a que ella era madre soltera, en esa época era mal visto que una mujer con hijos tuviera amoríos o viviera en unión libre, lo que lleva a pensar que era liberal y adelantada también a su tiempo. Lamentablemente para Nervo esta etapa de su vida culmina con la muerte de ella, tragedia que lo inspiró a escribir "La Amada inmóvil". A la muerte de Ana Cecilia, él se convierte en el tutor de la hija de ésta; y algo que no se ha podido comprender es el hecho de que a pesar de que la vio como hija, cuando cumplió 18 años le ofreció matrimonio, propuesta que rechazó y él decide enviarla con sus hermanas para continuar su crianza. Su necesidad de comunicarse con el más allá debido a la pérdida de sus seres más queridos lo llevó a practicar el ocultismo, el espiritismo, como también la astronomía y tenía la idea de que la ciencia era poética. Nervo fue un escritor adelantado a su época en la que fue notable su talento e inteligencia ya que hablaba varios idiomas, era un gran narrador, cronista, periodista, gustaba de la astronomía, ensayista, novelista, violinista, precursor de la ciencia ficción por lo que se convirtió como una especie de Rock Star de su época, casi casi, un héroe. Murió el 24 de mayo de 1919 en la cúspide de la fama en Uruguay, la embajada organizó un funeral que duró varios días y sus restos llegaron a México escoltados por un buque para ser trasladado a la rotona de los hombre ilustres de nuestro país. "Todo hombre que te busca va a pedirte algo y tú osas impacientarte, y tú osas pensar: ¡Qué fastidio!" esta fue parte de la historia de Amado, el poeta. ¡Hasta la próxima!







## ABUELITOS AL ABANDONO

Desde hace algunas décadas, ya se veía venir: México sería un país de adultos mayores. Esto es, que para los ya próximos años, este país tendrá más personas de la tercera edad entre la población mexicana; algo así como 25 millones de mexicanas y mexicanos mayores de 60 años de edad.

Y aunque en diversas entidades, ni en el gobierno federal, no se ha reaccionado ante esta inminente problemática social para garantizar una vejez digna en el caso de quienes durante décadas formaron parte de una población económicamente activa, se agrega el grave problema del maltrato hacia las personas adultas.

Este maltrato es un concepto que considera cualquier tipo de acción o serie de acciones que puedan producirle un daño tanto físico como psicológico a un anciano, por parte de alguna persona con la cual tenga una relación de dependencia o confianza. Dentro de los distintos tipos que conforman el maltrato, se encuentra el abandono en el adulto mayor, una problemática que se define como la falta de cuidado en una persona de la tercera edad.

También el desamparo de una persona, ya sea en un asilo o en un lugar público, es un tipo de maltrato a un adulto mayor. Sea cual sea la causa del abandono, este hecho puede ser producido de forma intencionada o no intencionada.

Es decir, el Abandono Intencionado sucede cuando el tutor legal o el cuidador del adulto mayor no le proporciona los cuidados necesarios por irresponsabilidad, mientras que el abandono no intencional corresponde cuando el cuidador a cargo no se ve capaz de atender las necesidades de la persona porque no cuenta con la capacitación necesaria para ello o porque no dispone de recursos suficientes.

También se debe considerar el Abandono Social, el cual se presenta cuando el anciano carece de cuidados y atención por parte de sus familiares o de la persona que esté en la obligación de cuidarlo. Esto afecta a la víctima tanto emocional como psicológicamente, algo que le deja secuelas que desembocan en una depresión, aislamiento, tristeza y en los casos más graves la persona puede llegar a atentar contra su vida.

En cuanto al Abandono Familiar en el Adulto Mayor, acto delictivo que sucede

cuando un individuo no se hace cargo de una persona de la tercera edad a la cual esté en la obligación de cuidar, este hecho puede ser cometido por el cónyuge, guarda o la persona que tenga su tutela o patria potestad. También ocurre cuando sus propios familiares no los acogen dentro de su hogar y no les dan acceso a alimentos, ropa limpia o deciden dejarlos abandonados en la calle antes de llevarlos hasta un asilo donde puedan recibir los cuidados que requieran.

## EN MÉXICO, CRISIS Y PROBLEMA REAL

En nuestro país, el problema de abandono o maltrato a nuestros abuelitos y abuelitas es real: el 16% de los adultos mayores lo sufre. De acuerdo con el Consejo Nacional de Población (Conapo), existen al menos 13 millones de personas de más de 60 años de edad que están en esa posición. El abandono de abuelos es una crisis en nuestro país.

Esto es un problema serio que necesita de atención y que el gobierno federal se ha negado a atender con un acuerdo internacional que abogue por su protección. Al menos el 20% de los adultos mayores vive en el olvido de sus propias familias y del gobierno.

Se calcula que para el año 2025, menos de un lustro, haya cerca de 25 millones de personas mayores, lo que aumentaría el problema de darles una vejez digna, por lo es imperante que el gobierno federal implemente programas preventivos en varias dependencias para mejorar la calidad de vida de miles de abuelitos.

Negligencia, maltrato físico, psicológico y emocional, junto con el despojo patrimonial o económico son las agresiones que más sufren los abuelos. Se vuelven 'una carga' para sus familiares cuando no pueden brindarles dinero, trabajar o ser controlados.

Hasta el momento, los programas que ha llegado a impulsar el gobierno como el Instituto Nacional para la Atención de los Adultos Mayores o el Instituto Nacional de Geriátrica, son insuficientes para el tamaño de este sector vulnerable de la población.

Olvidados, abandonados, sentenciados a no ver a sus familiares nunca más después de dejarlos en un asilo o en las calles, es lo que experimentan los abuelitos. Su vulnerabilidad y bienestar se ve entorpecido por programas gubernamentales que mucho prometen



y poco ofrecen, por enfermeras 'de carácter' que los maltratan todavía un poco más o enfermeras empáticas que les hacen algunos de sus días más llevaderos.

Algunos de los abuelitos que han sido abandonados en asilos o rescatados de las calles para terminar en ese lugar, experimentan soledad, depresión, incluso las ganas de suicidarse.

Varios abuelitos llegan al asilo porque sus hijos los llevaron sin preguntar o con la promesa de ir a verlos. Otros decidieron ir por su propia cuenta para no sentirse un 'estorbo' y otros fueron llevados con engaños por su familia o fueron rescatados de las calles.

## ¿LEGISLAR O ACTUAR POR LOS ABUELITOS?

Las leyes en nuestro país tienen la 'fama' de ser sólo letra muerta. Ya sea por ausencia de leyes secundarias o por falta de un reglamento o simple y llanamente porque las autoridades no quieren o no pueden hacerlas cumplir... y como siempre, es el ciudadano común el que al paso del tiempo siempre sale perjudicado.

Si todas las leyes, reglamentos, decretos y demás legislaciones que actualmente existen en el país, sus entidades federativas y municipios no se ponen a disposición de nuestras abuelitas y abuelitos, obviamente en su beneficio real, entonces de nada sirve que regidores, diputados o senadores, sigan analizando, debatiendo y aprobando leyes, decretos o reglamentos.

El 1 de noviembre de 2017 entró en vigor la pena de cárcel por abandono y maltrato de adultos mayores en la Ciudad de México; y los viejecitos siguen siendo maltratados de diversas maneras.

En Nayarit, la diputada Rosa Mirna Mora Romano presentó el 14 de febrero de 2019 una iniciativa para adicionar párrafos a los artículos 308 y 373 del Código Penal para el Estado de Nayarit, mencionando que se aumentaba el castigo por maltrato o abandono de viejecitos; se aprobó el 20 de mayo del mismo año en el Congreso del Estado. Tampoco ha sido suficiente para disminuir el maltrato senil.

Recientemente, en el estado de Hidalgo, se propusieron 'hasta' 5 años de cárcel a quien abandone a personas enfermas, de la tercera edad o incapaces de valerse por sí mismas, bajo su cuidado.

Las buenas intenciones no son suficientes. Se requieren acciones tangibles, no sólo para los gobernantes o para la sociedad en general, sino para quienes continúan en el abandono o en el maltrato: nuestros viejecitos y viejecitas.

Esta es la triste realidad de aquellos que sólo nos dieron amor, nos guiaron y nos cuidaron o criaron incluso cuando nuestros padres no pudieron o no quisieron. Ellos, a quienes se les debe mucho, se les ha pagado con la peor moneda: la ingratitud y el desamor.

### 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

**“CUBRE  
BOCAS”**

**¡¡USO  
OBLIGATORIO!!**

**No tomemos esta  
exigencia como una  
imposición, ¡hay que  
verla como un deber  
cívico!**

**¡NOS CUIDAMOS Y  
CUIDAMOS A LOS  
DEMÁS!**

**Se veía venir y se  
estaban tardando:**

En días pasados el Congreso del Estado de Nayarit, aprobó la obligación del uso del **Cubrebocas** en

espacios públicos o de uso común cerrados o al aire libre, en el interior de establecimientos, ya sea comercio, industria, empresas de servicios, centros de trabajo de cualquier ramo, en todo el Estado, aunque parece que esta aplicación la iniciarían aquí en la ciudad de Tepic y en el municipio de Bahía de Banderas que es donde se ha concentrado la mayor parte de contagios y fallecimientos; paulatinamente se seguirá en los demás municipios la aplicación de esta interpelación para que vaya a la baja el riesgo del contagio del **COVID-19**; cabe mencionar que ya en la mayoría de los Estados del país se han estado tomando estas medidas de obligatoriedad ante la emergencia sanitaria de esta pandemia, con el firme propósito de disminuir los contagios siendo el Congreso de Coahuila el primero en aprobar esta exigencia, seguido del Estado de Nuevo León, Estado de México entre otros; también se aprobó aquí en el estado, que habrá sanciones a quienes incumplan esta disposición o hagan caso omiso de este requerimiento de 36 horas de arresto o multa de hasta \$ 1700.00, aquí la pregunta ¿es necesario o nos tienen que sancionar para entender que esto no es un juego, que estamos ante una situación muy grave, ¡mortal!, que es por nuestra propia seguridad y protección para los demás?, es común ver todavía a diario, a cientos de personas en la calle, en el comercio, en el Transporte Público, sin cubrebocas, sin guardar la sana distancia ¡no entienden que nos ponen en peligro a todos ¡ah sin contar a todos aquellos que hacen fiestas y reuniones sin las debidas precauciones, son personas inconscientes, ignorantes, o lo hacen por rebeldía, o por mera vanidad. ¡Tomemos conciencia, si sales a la calle hazlo siempre con cubrebocas, no lleven niños ni adultos mayores y a donde ingresen, aplíquense gel antibacterial, el uso de tapete y conserva continuamente la sana distancia, evite escupir en la calle! ¡Seamos responsables, de momento es la única manera de protegernos, cumplamos al pie de la letra las medidas sanitarias!

Parece incongruente que nos tengan que sancionar por algo que podemos y tenemos que hacerlo por nuestra propia seguridad como lo es también el **“cinturón de seguridad y el casco protector en los motociclistas.”**

Todo conductor de vehículo automotor ya sea de uso particular o de transporte público (autos, taxis, combis, volteos, camionetas, camiones, minibús, camión, etc.) sabe de antemano que al momento de abordar su vehículo y antes de arrancar, debe abrocharse el cinturón de seguridad, prácticamente es un arnés diseñado para sujetar y mantener en su asiento a un ocupante de un vehículo por si ocurre un accidente. EL objetivo de los cinturones de seguridad es minimizar las lesiones en un choque u

otro tipo de accidentes impidiendo que se golpeen con elementos duros del interior o contra los mismos pasajeros o salgan expulsados del vehículo.

Actualmente los cinturones de seguridad poseen tensores que aseguran el cuerpo en el momento del impacto mediante un resorte de explosión, por ello la importancia de su uso el cual se debe colocar lo más pegado posible al cuerpo, que este plano, es decir, que no tenga nudos o este torcido.

Aprovechando el tema muchas mujeres embarazadas tiene duda si usar o no el cinturón de seguridad ya que consideran que puede dañar al bebe. Los expertos recomiendan su uso, ya que los daños en caso de accidente pueden ser mayores si no se lleva puesto por ello, es muy importante su uso correcto entre los senos y lo más bajo posible sobre las caderas. No se debe dejar que la parte abdominal del cinturón se suba hacia al vientre porque ahí sí podría dañar al bebe.

Así es que hay que utilizarlos por seguridad más allá de una sanción tal y como lo señala el Reglamento de Tránsito y Movilidad del Municipio de Tepic Nayarit en su Título Tercero, Capítulo III, en su Artículo 15, fracción V. obligando al conductor su uso; además indica que será responsable que los ocupantes del vehículo lo usen.

Todo conductor de motocicleta también está obligado a usar casco protector, Capítulo II, Artículo 24; del mismo reglamento en mención.

Se ha comprobado que el uso del casco puede salvar la vida tanto del conductor como el pasajero porque reduce el impacto de las lesiones o daños cerebrales; quienes no lo usan tienen más probabilidades de sufrir golpes o heridas graves permanentes o la muerte, pero no es cualquier casco, debe ser uno que cumpla con los requisitos de la Norma Oficial Mexicana vigente y es tanto para el conductor como su acompañante ya que éste, en un accidente absorbe gran parte de la energía del impacto con su estructura y el cerebro golpea contra las paredes del cráneo con menos fuerza y actúa como barrera que evita el contacto entre la cabeza y el objeto del impacto (el suelo, poste, muro o vehículo).

¡Más allá de la sanción hay que hacerlo por seguridad!

“Recuerden que después de un accidente la vida ya no es igual”

Los invito a que juntos apliquemos a diario como conductores y peatones la **CULTURA VIAL**

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.

# 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.

### 194.-

## ORAR ES

## “ADVIENTO”

Primera semana de preparación de nuestro corazón.

ADVIENTO es un tiempo para contemplar la venida de Cristo al mundo, esperarla, desearla, prepararla en nuestras vidas; en nuestros corazones y en definitiva a celebrarla.

San Francisco de Sales decía: No hay cosa que purifique más el entendimiento de ignorancias; y la voluntad de efectos depravados, que la Oración.

PRIMERA SEMANA PARA RENOVAR NUESTRO CORAZÓN

Is 63, 16 El pueblo quien se ha alejado de los mandamientos y quien ha endurecido el corazón hasta el punto de no temerlo.

- \* Al olvidarse de Dios se encuentra perdido
- \* Nos reconocemos perdidos en un mundo sin sentido
- \* Nos angustia la violencia y los crímenes arteros
- \* Nos descontrolan los programas que ofrecen felicidad pero que nos dejan vacíos
- \* Emprendemos nuevas actividades ilusionados en nuestras propias fuerzas o en las palabras bonitas de un nuevo líder, para después descubrirnos más vacíos y más llenos de dudas y angustias

¿Estaremos de verdad perdidos? Se ha expulsado a Dios de nuestras vidas.

- \* Y si nos miramos cada uno de nosotros, nos

descubrimos, como dice Isaías “Marchitos como las hojas y nuestras culpas nos arrebatan como el viento” Cfr. Is 64, 5

Y LA RAZÓN ESTÁ EN EL INTERIOR DE NUESTRO CORAZÓN: no invocamos el nombre de Dios, nos hemos alejado de sus mandamientos y así quedamos a merced de nuestras culpas:

- \* Nos hacemos intolerantes con el prójimo

- \* Rechazamos el Perdón

- \* No dudamos en herir

- \* No dudamos en humillar

- \* No dudamos en despreciar

¡No podemos vivir con estas actitudes o conducta!

¿Qué necesitamos?

- \* Estar atentos y vigilantes en la esperanza

- \* Preparar y limpiar el corazón

- \* Acogerlo con alegría, como Juan Bautista, María y José.

Iniciamos el camino de Adviento, igual que Isaías gritemos: “Señor vuélvete por amor a tus siervos. Rasga los cielos y baja porque necesitamos tu presencia” Cfr. Is 63,19

¡Alertas! ¡velad!

Nuestro Amo, que se ha ido de viaje y a quien vemos con la fe, puede volver a casa en cualquier momento. Nosotros, servidores de este Amo, debemos estar preparados para recibirle cuando llegue y darle cuanto de la administración de los bienes y dones de su viña que nos confió con tanta confianza y amor. No endurezcamos nuestro corazón, alejándonos de sus mandamientos.

Preparémonos para comenzar un año más la Navidad y renovarla en nuestro corazón.....

¿Con qué actitudes?

- \* FIRMES EN LA FE para no dejarnos llevar por el oleaje de las falsas ideologías y los errores del tiempo: ideologías del género, manipulación del lenguaje genético, confusión doctrinal deliberada y del paraíso en la tierra. Y no perder nunca de vista la patria definitiva.

- \* SIENDO SOBRIOS Y VIGILANTES para usar y no abusar de las cosas de este mundo, no echar raíces querenciosas es esta tierra, porque la figura de este mundo desaparece, así pasaremos por los bienes temporales sin perder los eternos.

Preparémonos para descubrir la venida escondida de Cristo:

- \* En ese pobre que encontraremos en nuestro



camino

- \* En ese padre que toca la puerta de nuestra casa
- \* En ese hermano que nos hirió
- \* En esa cruz de la enfermedad que se clavó en nuestro cuerpo
- \* En esa noche oscura de nuestra alma cuando no vemos perspectivas en la vida o no sentimos a Dios. ¿Cómo debe ser nuestra conducta?
- \* Nos pide una actitud “ganas” de encontrar al Señor
- \* Disponer el corazón para caminar hacia la luz del Señor
- \* Con el Corazón sensible que capta como un sismógrafo los latidos del necesitado
- \* Con los ojos de buenos samaritanos
- \* Las manos abiertas a la caridad afectiva y generosa.

Oremos con sencillez y humildad:

¡Oh Santísimo Corazón de Jesús! Ven, Señor Jesús, ven a nuestros corazones, renaciendo en la fiesta de Navidad. Ven al fin de los tiempos, clausurando la historia del mundo con tu amor, pero ven también ahora en la Eucaristía, en este sacramento que debemos celebrar “hasta que vuelvas”. Y cuando entres en Nuestro Corazón deposita la semilla de la esperanza. Que tu Madre Santísima nos tome de la mano para no perdernos es este camino a la eternidad. Amén.

¡Ven Señor Jesús, y no tardes!

IGLESIA EN EL MUNDO

Laico: Víctor Alegría.

# SUTSEM en Gráficas



# ORGULLOSAMENTE



- **Reunión de trabajo con los compañeros de la Sección de Santa María del Oro.**
- **Continúa el proceso de adquisición de lotes de terrenos en Lo Lamedo, dándose prioridad a trabajadores que paguen renta o que vivan en casa prestada.**



- **Autoridades Municipales del Ayuntamiento de Ahuacatlán se presentaron al SUTSEM para tomar acuerdos relacionados con los compromisos de fin de año y la deuda que heredó ese Ayuntamiento.**



- **Llegó la temporada de poda y los trabajadores de Parques y Jardines se entregan a esa peligrosa tarea.**



- **Los trabajadores de Parques y Jardines del Ayuntamiento de Tepic, ya tienen todo listo para adornar camellones, plazas y parques.**



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

- **Del vivero de Parques y Jardines, donde los SUTSEMistas se dedican a cultivar plantas de ornato, surgieron la noche buena y otro tipo de flores más para embellecer la Ciudad Capital.**



- **Reunión de trabajo en la Sección de Amatlán de Cañas.**



- **Las brigadas de trabajadores del Ayuntamiento de Tepic, después de la temporada de lluvias se dedican a limpiar áreas verdes**



**SUTSEM ORGULLOSAMENTE**

- **La Procuraduría de la Defensa del contribuyente (PRODECON) asesoró en las instalaciones del SUTSEM a trabajadores que solicitan revisión en el pago del ISR. Esta es una de tantas acciones del SUTSEM en favor de sus agremiados.**



- **En el SUTSEM se realizan grandes cosas porque los comisionados siempre están dispuestos para realizar acciones como esta de pintar el edificio SEDE.**



**SUTSEM Orgullosamente**

# Logran combatir 3 tipos de cáncer

## Científicos de la UNAM mutan toxina de alacrán.

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

Científicos de la UNAM mutan toxina de alacrán para inhibir cáncer, mutaron la toxina de una especie de alacrán para evitar la metástasis en tres tipos de cáncer, esto con una mutación de toxina logrando inhibir la propagación de tres tipos de cáncer (mama, piel y próstata) y fue desarrollada por expertos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

En un comunicado, la UNAM informó que la doble mutante de la potente toxina del alacrán rojo de la India, llamada tamapina, que contiene su veneno, es capaz de inhibir la metástasis.

De acuerdo con los resultados obtenidos por científicos del Instituto de Química (IQ) de la UNAM, por su relevancia, esa mutante se encuentra en proceso de patente.

“Al modificar a la tamapina se produce el bloqueo del movimiento de las células malignas de 60 a 70 por ciento utilizando una concentración pequeña de la toxina del *Mesobuthus tamulus*, específicamente para ciertos tipos de cáncer: mama, piel y próstata”, señaló el investigador del IQ Federico del Río.

El académico explicó que el primer paso para que las células malignas se vuelvan metastásicas es que comiencen a migrar.

“Inicialmente se desarrollan en un órgano o tumor pequeño que luego crece; en la medida que pasa el tiempo pueden comenzar a moverse a otros sitios del cuerpo. Esa fase es la responsable de la muerte de las personas con cáncer”.

Se explicó que las células, tienen “poros” llamados canales iónicos, por donde se “alimentan”. De ese modo, por ejemplo, entran sales, como los iones de sodio, potasio o calcio, azúcar y otros nutrientes.

Relató que en la Universidad de Tours, Francia, colaboradores del proyecto encontraron que algunos de esos poros, denominados canales SK.

“Son importantes porque si se inhiben se evita que se produzca la migración de las células cancerígenas y la mutante de la tamapina, además de ser potente, cumple con esa función específica”.

Los investigadores del Instituto de Química de la UNAM encontraron un par más de estas mutantes con el mismo efecto, pero no tan efectivo como la doble mutante.

Del Río señaló que los canales iónicos SK3 están asociados a ciertos tipos de cáncer.

“Sabemos que se generan en cáncer de mama, piel y próstata. Es decir, que esta toxina sería útil cuando las células cancerígenas tengan esos canales, que son el blanco de la mutante de tamapina”.

La estudiante de doctorado Marlen Mayorga hizo experimentos para determinar si las toxinas, además de bloquear esos canales eran capaces de atacar a las células

malignas.

“No vimos un efecto citotóxico, pero sí una clara inhibición de la migración de líneas celulares que son altamente metastásicas”, refirió.

Indicaron que la siguiente fase de la investigación es, como en cualquier otro fármaco, llevar a cabo las etapas preclínicas y clínicas para comprobar su correcto funcionamiento.

“Estamos en el punto de mejorarla y de comenzar pruebas en modelos animales en colaboración con investigadores mexicanos”, comentaron.

Los alentadores resultados de esta investigación fueron publicados en una revista de la American Chemical Society, la *Medicinal Chemistry Letters*, en julio pasado.





# NO PERMITIRÁN QUE LOS MUNICIPIOS INCREMENTEN O IMPLEMENTEN NUEVOS IMPUESTOS: LUGO LÓPEZ

Natalia López

A raíz de la situación económica que prevalece en la Entidad debido a la pandemia, aseguró el diputado, Eduardo Lugo López que no permitirán que los Municipios incrementen o implementen nuevos impuestos, pues esto afectaría los bolsillos de la población, es por ello que considera que no es factible llevar a cabo esta acción.

El legislador comentó que los Alcaldes tienen que ser solidarios con la ciudadanía y una de las formas de hacerlo es no aumentar los impuestos y buscar la manera de mejorar su recaudación con los servicios que prestan, para ello deberán de buscar estrategias que permitan incentivar la contribución de la población.

Uno de los problemas que aceptó, tiene gran parte de la ciudadanía es que servicios como el agua potable no se pagan, algunos no lo hacen porque en verdad hay quienes no tienen el recurso para hacerlo, pero hay otro sector que tiene la solvencia económica para pagar y aun así no se preocupan por ello y a es a estas personas a las que se les tiene que obligar a que cumplan.

Para aumentar la recaudación, afirmó que lo único que tiene que hacer cada uno de los Ayuntamientos es precisamente aplicar la ley, pues en esta se encuentran las herramientas que obligan al contribuyente a cumplir con lo que le corresponde, concluyó Eduardo Lugo López.

# JINETEO TIEMPO COMPLETO

Por Verónica Ramírez



Continúa el "jineteo" a lo grande del dinero enviado por la federación para cubrir más de diez millones de pesos correspondientes a pago de 8 días de salario de los maestros del Programa de Escuelas de Tiempo Completo (ETC).

Teme el magisterio que en el año de Hidalgo, las autoridades educativas se vayan con todo el dinero que les adeudan.

Desesperados por la falta de pago, este fin de semana, un grupo de aguerridos maestros de varios municipios de la entidad, se postraron afuera del Congreso del Estado y exigir la intervención de los diputados para resolver esta situación.

Pero como siempre, se toparon con que ninguno de los legisladores se encontraban en la Casa del Pueblo porque se la pasan de chile frito encampanados, buscando brincar de una posición a otra.

Uno de los manifestantes, de nombre Ángel Gonzalo Guzmán, subrayó que el gobierno les adeuda 8 quincenas, lo que representa un duro golpe a la economía de los maestros de Tiempo completo quienes desde hace aproximadamente cuatro meses no reciben el pago de sus salarios.

Y es que no es la primera vez que este sector levanta la voz, hace un par de meses, los más de 3 mil 500 docentes se preguntan que pasó con su dinero que desquitaron al impartir clases al final del ciclo escolar anterior.

Como se recordará el gobierno Nayarit recibe anualmente 130 millones de pesos al año para el funcionamiento de los programas de Escuela de Tiempo Completo pagaderos en 3 pagos: febrero, junio y octubre.

Pero ante la pandemia, el ciclo escolar anterior se suspendió 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.

Sin embargo, el magisterio de Nayarit solo recibió mil cien pesos correspondientes a 7 días de pago del mes de junio, en lugar de 15 días hábiles del mencionado mes como corresponde legalmente.

En estos momentos en que los docentes al igual que todo el pueblo está en crisis a consecuencia de la emergencia sanitaria, exigen que les cumplan con el pago antes del mes de diciembre del presente años.

Desilusionados con el torpe papel de los diputados que ni en quincena se aparecen por el Congreso local porque reciben su chequecito en sus cuentas bancarias, los maestros manifestantes volvieron a sus pueblos con la promesa de que esta semana, quizá sean recibidos por algún representante popular.

# JOHN LENNON, A 40 AÑOS DE SU MUERTE

**-ESTE 8 DE DICIEMBRE ES EL ANIVERSARIO LUCTUOSO DE QUIEN FUE EL FUNDADOR DE LA MÍTICA AGRUPACIÓN "THE BEATLES", COMPOSITOR, LUCHADOR SOCIAL Y ACTIVISTA POLÍTICO EN CONTRA DE LAS GUERRAS**

**-SU MUERTE FUE CAUSADA POR CINCO DISPAROS REALIZADOS POR UN FANÁTICO DE NOMBRE MARK CHAPMAN, CUANDO LENNON REGRESABA A SU HOGAR**

**Tony Cárdenas/Gremio**

Músico, compositor, pacifista, activista político en contra de las guerras, entre muchas otras cualidades, John Lennon; quien además podía mover a millones de personas, llevando mensajes a través de su arte, murió cruelmente asesinado por uno de sus fans la noche del 8 de diciembre de 1980.

Este hecho que conmocionó al mundo entero, sucedió a las afueras del edificio del apartamento donde John Lennon vivía con su esposa Yoko Ono y su hijo de cinco años Sean Lennon.

El día de su muerte, Lennon salió de su hogar por la tarde en compañía de su esposa rumbo al estudio de grabación, a las afueras del edificio un fanático lo esperaba para pedir un autógrafo, era Chapman, un empleado de hospital de 25 años de edad, a quien le dio su autógrafo con amabilidad, como Lennon lo hacía frecuentemente con sus fans que lo esperaban a las afueras del edificio donde vivía; sin pensar que le daba un autógrafo a quien sería su asesino unas horas más tarde.

Por la noche, el músico regresa a su hogar, como siempre en compañía de su esposa Yoko Ono; a las

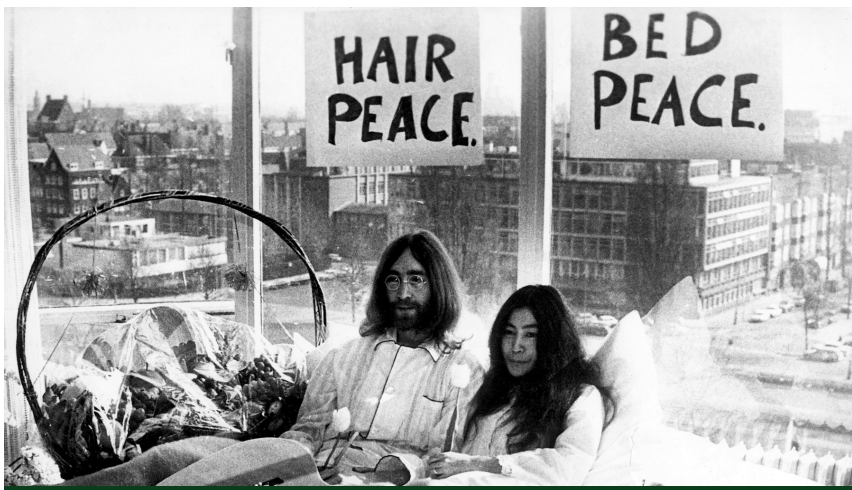
afueras del edificio seguía esperando el fanático Mark Chapman, de quien Lennon no se percató de su presencia, pasándolo de largo, momento que aprovechó Chapman para dispararle cinco tiros, fallando uno y acertando los otros cuatro, los cuales fueron causantes de la muerte de quien fue uno de los músicos más influyente en las décadas de los 60's y 70's.

A 40 años de este triste suceso, el asesino Mark Chapman, sigue en prisión cumpliendo una cadena perpetua; hace alrededor de 4 meses se le negó por onceava ocasión la libertad condicional, y se pronostica que para el año 2022 volverá a ser elegible para obtener dicha condición.

Aunque este gran artista murió, dejó un importante legado para la humanidad, porque incluso su música ha traspasado fronteras a pesar del idioma y a través de los años, John Lennon, sigue y seguirá vigente con sus canciones como: Imagine, Woman, Instant Karma, Beautiful Boy, Mother, God, How?, Watching the Wheels, Just Like o Starting Over, Jealous guy, entre muchas otras, sin contar las cientos de canciones que hizo con su banda "The Beatles".

Destacamos como mencionamos a la canción Happy Xmas o War is Over, la cual fue parte de una compañía para protestar en contra

la guerra de Vietnam, donde John y Yoko rentaron espacios publicitarios y revistas para poner el lema "War Is Over", volviéndose un himno navideño con un gran mensaje de paz para todo el mundo.



# HOTELES Y RESTAURANTES AL 50 POR CIENTO

Por Verónica Ramírez

Amplían la ocupación de hoteles y restaurantes del 30 al 50 por ciento de su capacidad en Nayarit, se busca reactivar la economía de este sector afectado desde el arranque de la pandemia, informó el Presidente del Consejo Empresarial, Juan Topete Rivas.

Tras varias semanas de solicitar esta ampliación, por fin, el gobierno del estado dio el visto bueno para que ambos sectores aumente la atención a la clientela y comenzar con la recuperación económica y contratación de empleos.

Esta disposición entrará en vigor de un momento a otro, una vez que sea el gobierno quien oficialice la medida dictaminada por el comité Covid en la entidad.

“Sentimos que es un avance considerable, han sido muchos meses de retraso en estos

temas económicos pero creemos que siempre es oportuno dar pasos hacia delante”, remarcó.

Además, al funcionar a la mitad de la capacidad, les permite competir contra el Estado de Jalisco en materia turística quienes llevan mucha ventaja a los nayaritas, sobre todo a Bahía de Banderas.

Y es que el sector hotelero local sufrió “las de Caín” porque los vecinos de Puerto Vallarta tenían playas abiertas y funcionaban al 50 por ciento de su capacidad hotelera mientras que Nayarit por varios meses tuvo playas cerradas y su capacidad era del 30 por ciento.

Topete Rivas, indicó que a partir de este momento, la lucha del sector empresarial es ir incrementando las capacidades de todos los giros, sobre todo para la industria hotelera y restaurantera que deja grandes

dividendos al estado.

“Si en estos momentos se autoriza al 50 por ciento, la tendencia sería que para finales de diciembre o enero, dependiendo la semaforización aumentemos a 60 70 por ciento y posiblemente a mediados del próximo año, podamos tener un cien por ciento de capacidad derivado de que se comience a poner las vacunas en el mes de enero”, dijo el líder empresarial.

Hay grandes expectativas con esta autorización porque los empresarios podrían comenzar a tener un equilibrio en el sostenimiento de las plazas de trabajo.

Si bien hay una recuperación de empleos de 5 mil 600 contra los 14 mil que se perdieron en lo que va de la pandemia, se apuesta para que a finales de año, se tengan de 7 a 8 mil fuentes de trabajo recuperados.



# Mhoni Vidente: los horóscopos del fin de semana

Por Mhoni Vidente

**Aries** Tendrás mucha convivencia este fin de semana con tus seres queridos y te sentirás muy alegre, pues atraviesas por una etapa de mucha comprensión con los demás y sin tantos enojos, así que disfruta estos días. Este viernes te hacen exámenes o pruebas de última hora, prepárate. A tu signo le gusta lucirse, así que cómprate ropa y cambia tu look este diciembre. El sábado convivirás con tu pareja y familia, salen a pasear o preparan una carne asada. Evita pensar en los problemas de dinero, todo tendrá solución; tu mente es fuerte y debes concentrarte en situaciones positivas. Cuando te acuestes a dormir no pienses en ese amor que se fue para que no te dé insomnio y así estarás más tranquilo. Tendrás un golpe de suerte con los números 03, 17 y 22. Trata de jugar los colores rojo y plata, ambos te darán fortuna.

**Tauro** Gozarás de tres días de mucha suerte para tu signo, aprovéchala y realiza cambios positivos en tu vida. Ten en cuenta que si ese amor no es para ti, ya no lo debes buscar, mejor cierra esa historia y empieza a conocer personas más compatibles contigo; a tu signo lo domina la terquedad, pero a veces es bueno dejar ir algo que no es para ti. Compras boletos de avión para visitar a tu familia en esta Navidad. Trata de seguir ahorrando para tu futuro y enfócate en formar un patrimonio. Compras un regalo para un familiar. Arreglas papeles de tus impuestos y trabajo para estar al día. Eres muy conquistador y este fin de semana se te dará de lo más fácil, sólo trata de vestirse de colores fuertes y ponerte mucho perfume para que te llegue más rápido el amor. Tu golpe de suerte será con los números 00, 19 y 32.

**Géminis** Estarás sometido a mucha presión laboral durante este viernes, recuerda que te encuentras en un momento de cambios radicales en tu vida y por eso sentirás que todo está en contra tuya, así que intenta relajarte y ve resolviendo los problemas sin presionarte, que al final de cuentas todo pasa. Procura cuidar tu dinero y no gastes en cosas que no requieres. Tendrás algunas discusiones con tu pareja por culpa de asuntos sin importancia, trata de no ser tan dramático y vive un fin de semana de lo más tranquilo. Arreglas tu habitación. Te visitan familiares este domingo para hacer una fiesta. Tendrás un golpe de suerte con los números 04, 29 y 31. En el amor te busca alguien del pasado para reclamarte una situación que no se resolvió en su momento, trata de platicar y queda en paz siempre con tus parejas.

**Cáncer** Éste será un fin de semana de lo mejor para ti en cuestiones amorosas y convivencia con la familia, pasarán juntos momentos memorables. Te llega un amor del pasado para pedirte un consejo gracias a que su relación quedó en buenos términos, apóyale ahora que lo necesita. Trata de pagar tus deudas primero y ya cuando hayas saneado tus finanzas ahora sí podrás gastar en ropa o lo que necesites para sentirte bien. Este sábado te invitan a un evento en el que te divertirás mucho.

Los Cáncer que están solteros tendrán un encuentro con alguien de un signo de tierra con quien lograrán mucha compatibilidad. Cuidate de las pérdidas o robos, ten precaución cuando andes en las calles. Tendrás un golpe de suerte con los números 01, 29 y 77; trata de combinarlos con tu fecha de nacimiento para personalizar tu suerte.

**Leo** Este viernes será de mucho trabajo, acudirás a juntas con tus superiores para cambios de proyectos o de puesto, intenta estar siempre con toda la disposición de colaborar y ayudar, y así lograrás crecer en lo profesional. Tu casa siempre es centro de reunión porque a tu signo le gusta atender a las visitas y este viernes tendrás una fiesta en la que te sentirás de lo mejor, sólo controla tu impulso de tomar alcohol para que después no tengas cruda moral. Piensas en realizarte unos cambios estéticos o ponerte un tatuaje. Recibes un dinero que no esperabas gracias a la lotería con los números 00, 34 y 78. Sigue con tus rutinas de ejercicio, eso te hace verte de lo mejor. Intenta ser más precavido al manejar para prevenir accidentes. Ten cuidado con los pleitos con tu pareja, no exageres en cuestiones de celos.

**Virgo** Durante este fin de semana estarás trabajando intensamente en un proyecto nuevo que te dejará más ingresos, cuida todos los detalles para que quede de lo mejor. Decides festejar este fin de semana a un familiar, recuerda que a tu signo le gusta mucho la convivencia con sus seres queridos y en estas fechas las buenas energías que te rodean te permiten mejorar tu relación con la gente que te rodea. Te invitan a salir de viaje a finales de mes con tu familia y la pasarás muy bien. Decides implementar unos cambios en tu vida y sacar amistades que no son sinceras contigo y sólo buscan obtener beneficios económicos. Cambias tu celular y te compras una computadora nueva. Te llega un dinero extra por parte de la lotería con los números 04, 29 y 31, intenta jugarlos este viernes y verás cómo la suerte te sonreirá.

**Libra** El fin de semana estará colmado de convivencia con tus seres queridos, recuerda que a tu signo lo rige el ámbito familiar y estos días tendrán el pretexto ideal para reunirse y pasar muy buenos momentos, pero recuerda dejar en orden todo lo que tengas pendiente de trabajo y escuela para que no te veas presionado el lunes. Arreglas tu habitación y sacas ropa que ya no utilizas a fin de renovar tus buenas energías, al tiempo que donas lo que ya no necesitas y así ayudas a los demás. Tendrás un golpe de suerte este sábado con los números 01, 44 y 56. Trata de usar el color azul para que reine la abundancia en tu vida. Te busca una hermana para pedirte un consejo amoroso. El domingo visitarás a familiares muy queridos en otra ciudad. Cuidate de dolores de huesos o espalda, trata de no cargar objetos pesados.

**Escorpión** Te rondará este viernes el pensamiento de hacer algo diferente en tu vida e inyectarle más energía positiva a todo lo que realizas, recuerda que tu signo tiende a ser el más inteligente del Zodíaco y eso provoca que todo gire alrededor de ti, en particular porque te encuentras en el momento de crecer más profesionalmente y emprender un negocio los fines de semana que te dará estabilidad económica. Para los Escorpión que tienen pareja será un fin de semana lleno de buenos momentos y hablarán de comprometerse, ten presente que el mejor momento del ser humano es cuando vive en pareja.

Intenta descansar este domingo para que repongas energías. Gozarás de un golpe de suerte con los números 03, 28 y 71. Este fin de semana toma muchos líquidos, sobre todo agua natural, recuerda que el agua lo limpia todo negativo.

**Sagitario** Tendrás mucho trabajo este fin de semana y prepararás un proyecto profesional o de ventas para tener más ingresos, recuerda que a tu signo lo domina el progreso y siempre buscará mejorar su economía y darle estabilidad a su familia. Este viernes retomarás una relación amorosa del pasado, así que intenta llegar a un buen arreglo y si no acuerdan regresar como pareja rescaten la amistad, ya que tienen mucho en común. Recibes un dinero que te debían. Ten cuidado con un compañero de trabajo que te está chismeando o te tiene envidia. Te invitan a celebrar tu cumpleaños y ese día trata de vestirse de color negro o blanco para que tu energía se fortalezca; te darán regalos que te harán muy feliz. A los solteros les irá muy bien con amores nuevos y serán muy compatibles. Tus números de la suerte son 01, 62 y 89.

**Capricornio** Demostrarás mucha prisa por ser feliz este viernes y pasar tiempo con tu pareja ideal, tu signo es muy apasionado y siempre necesita tener a un compañero. Te buscan de un trabajo nuevo los fines de semana para invitarte a colaborar con ellos, acéptalo ya que te irá de lo mejor. Ahorra para los gastos que se avecinan. Eres muy bueno en cuestiones de ingeniería o relaciones internacionales, trata de tomar cursos en esas áreas para aprovechar tu potencial. El sábado saldrás de paseo con tus amigos. Compras ropa y cambias tu look. Te busca un ex amor para pelear o discutir sobre temas añejos, pero recuerda que tú necesitas una pareja que te calme, no que te altere, así que mejor busca a personas del signo de Piscis, Aries o Escorpión, que son tu pareja ideal. Tus números de la suerte son 09, 33 y 41.

**Acuario** Sacarás este viernes mucho trabajo atrasado, tu signo siempre tiene prisa por terminar a tiempo todas sus obligaciones, pero trata de hacerlo bien. Te busca alguien del pasado para volver, acepta y analiza qué pasa, recuerda que tu signo siempre deja huella en sus amores. Te llega un dinero extra por la venta de un carro, te recomiendo administrarlo para que te rinda. Arregla todos tus documentos para que no tengas problemas de escuela la próxima semana. Cuidate de problemas de garganta, será tu punto débil. Celebras el cumpleaños de un familiar. Te compras otro celular o cambias tu plan de pagos. No te rindas tan fácil ante lo que te dicen los demás, sigue con el concepto de tu vida y triunfarás. Tus números de la suerte son 06, 39 y 45. Tu compatibilidad en el amor es con los signos de Aries o Escorpión.

**Piscis** Durante este fin de semana arreglarás asuntos familiares, tu signo siempre priorizará estar en paz en su vida personal y ayudar a su familia en cualquier problema que tenga. Te invitan a salir de viaje para pasar Navidad con tu familia, acéptalo pues te irá de lo mejor; tendrán la oportunidad de conversar sobre temas pendientes y su relación mejorará sustancialmente. Piensas en formalizar una relación amorosa, ten en cuenta que es el tiempo de madurar y tus signos más compatibles son Aries, Cáncer o Escorpión. El domingo tomarás un curso o sacarás trabajo atrasado, organiza mejor tú tiempo. Cuidate de problemas de infección de garganta o estómago. Te busca un amigo para platicarte que se divorciará, ya que tu signo es el consejero del Zodíaco. Tendrás un golpe de suerte con los números 03, 44 y 61.

# VIOLENCIA A MUJERES

Por Verónica Ramírez

En México, la violencia feminicida cobra diez víctimas todos los días y los políticos

están más interesados en otros temas que en el combate a esta pandemia social que sufren las mujeres desde hace muchos años.

En el marco del día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres integrantes del Movimiento por la Equidad en Nayarit sin colores ni ideologías exigieron un alto a este cáncer social además de pronunciarse a favor de impulsar una sociedad con paz y sin miedo.

Las participantes se reunieron en la Plaza Bicentenario para montar una guardia de honor en contra de las mujeres víctimas de la violencia en la entidad, colocando una rosa.

La dirigente de este movimiento, Adriana Guerrero, calificó esta violencia como un asunto de mujeres es parte del problema, da una enorme cantidad de hombres que cuando califican asuntos de mujeres, tienen la excusa perfecta para no prestar atención a esta problemática.

Enfatizó que en México, seis de cada 10 mujeres sufren o han sufrido violencia, el 41 por ciento de las mujeres han sufrido violencia sexual. Cada 15 segundos en el mundo, una mujer sufre violencia.

“Pero ¿qué pasa con los agresores que están violentando a las mujeres? La violencia

feminicida cobra 10 víctimas al día y ni aún así, es una agenda importante para todos e incluyo al gobierno, a la sociedad e incluyo a las familias”.

Y es que cuando las mujeres están muriendo, ésta debería ser la agenda de todos y todas. Además, hay factores que agravan esta situación: la desigualdad y el maltrato laboral de la que son objetos las mujeres

También se suma la violencia política en razón de género de la que son objeto

funcionarias, políticas, dirigentes de partido, además de la discriminación por razones de género.

“Si en algún lugar violentan a una mujer o la asesinan, todas y todos debemos estar conscientes de la profundidad de este problema” finalizó Adriana Guerrero.



# PAULINA HARO CONQUISTA DOS MEDALLAS EN CAMPEONATO PANAMERICANO 2020

Sarianne Macías

La nayarita, Paulina Haro Cantabrana y su equipo, consiguieron dos medallas en el Campeonato Panamericano de Halterofilia 2020, el cual fue realizado en línea, derivado de la contingencia sanitaria por SARS-CoV-2.

Las instalaciones del INCUFID, fueron el escenario deportivo para llevar a cabo la competencia bajo estrictas medidas de seguridad sanitaria.

La nayarita, levantó



109 kilogramos en envión que le permitió alcanzar la medalla de plata, Colombia se quedó con el oro y Ecuador con el bronce, respectivamente.

En lo que corresponde a los totales, Paulina Haro alcanzó 193 kilogramos para sumar la segunda medalla de plata, mientras que de la misma forma, Colombia obtuvo el primer lugar y Ecuador el tercero.

En el arranque, a un solo kilogramo se quedó de alcanzar lo que pudo haber sido su tercera medalla, en color bronce, sin embargo, se quedó con el cuarto lugar.

Al término de la competencia, se mostró contenta por los

resultados alcanzados y en espera de representar no sólo a Nayarit sino a México en próximos certámenes internacionales, como lo es formar parte de la selección mexicana en levantamiento de pesas.

“Estoy muy contenta por los resultados obtenidos, no fue fácil la preparación, sin embargo, alcanzamos resultados satisfactorios, me llena de orgullo y claro que seguiré en esta disciplina deportiva, buscando alcanzar mis sueños como lo es formar parte de la selección mexicana en competencias nacionales e internacionales”, destacó Haro Cantabrana.





## Himno del SUTSEM

Compañeros del SUTSEM unidos  
A la marcha por la dignidad  
Nuestras luchas serán siempre justas  
Pues luchamos justicia social.  
Nuestra fuerza es la unión y el trabajo  
Nuestra meta es la liberación  
Solidarios con nuestros hermanos  
Los que sufren tiranía de un patrón

II

Todos unidos lucharemos cuando el SUTSEM nos convoque  
Codo con codo marcharemos hasta la victoria lograr  
Piensa que unidos nuestras conquistas logramos  
Si defendemos nuestras causas con honor.  
Servir al pueblo es mi deber y mi trabajo, con valores  
Con gusto lo hago porque esa es mi verdadera vocación  
Somos del pueblo y para el pueblo trabajamos  
Me enorgullece ser del SUTSEM sí señor.

III

Lucharemos por justos salarios  
Democracia y la libertad  
Como SUTSEM tenemos derechos  
Al trabajo y a la dignidad.  
Nuestros brazos unamos por siempre  
Cual si fueran lazos de unión  
Que no rompan caciques patronos  
Ni gobiernos, ni la corrupción

IV

Todos unidos lucharemos cuando el SUTSEM nos convoque  
Codo con codo marcharemos hasta la victoria lograr  
Piensa que unidos nuestras conquistas logramos  
Si defendemos nuestras causas con honor.  
Servir al pueblo es mi deber y mi trabajo, con valores  
Con gusto lo hago porque esa es mi verdadera vocación  
Somos del pueblo y para el pueblo trabajamos  
Me enorgullece ser del SUTSEM si señor.

AUTOR: ABEL ANDRADE CERVANTES  
ARREGLO: GUSTAVO VILLA MONREAL



ESCÚCHANOS TODOS LOS JUEVES DE  
10 A 12 HRS VENOS POR LA PÁGINA  
DE FACEBOOK SUTSEM NAYARIT  
Y POR WWW.SUTSEM.ORG

## COMENTARIOS DEPORTIVOS

Por Arturo Ruíz (el cremas)

Compañeros, ésta semana nos ha dejado el rey del fútbol, el campeón universal y reconocido por un gran sector del futbolero como el mejor futbolista de todos los tiempos, Diego Armando Maradona ha fallecido a los 60 años de edad víctima de un paro cardíaco, el fallecimiento del ídolo argentino, supone su desaparición física pero consolida el mito que ya era. Además, la histórica disputa con Pelé, o más recientemente con Messi, sobre quién es el mejor futbolista de todos los tiempos, se saldó a favor del Pelusa. Al menos por un tiempo.

Argentina entró en shock alrededor del mediodía de este miércoles. A ésa hora trascendió la noticia de que el exfutbolista había fallecido de un infarto a los 60 años de edad. La imprevista muerte del crack descolocó a los aficionados al fútbol y a los que no lo son; a quienes amaban incondicionalmente a Maradona y a quienes lo denostaban por los malos ejemplos de su vida, por sus adicciones, por su comportamiento errático y a veces agresivo; a los que le vieron jugar y a los que no.



En otro tema, las semifinales del fútbol mexicano están definidas, las chivas rayadas del Guadalajara eliminaron a las águilas del América con marcador global de tres goles a uno con una gran actuación de Cristian "chicote" Calderón autor de las tres anotaciones tapatías, este resultado le da una gran fortaleza anímica a los del rebaño, para enfrentar al superlíder León, que eliminó al Puebla para mantener firmes sus aspiraciones de culminar un gran torneo con la obtención del título. Los Pumas dieron cuenta del Pachuca con la mínima, dejando muchas dudas por su accionar, tendrá que enfrentar a la máquina del Cruz Azul que se impuso a los tigres de UANL mostrando gran superioridad sobre un equipo de Nuevo León, falto de idea futbolística. Esperamos grandes encuentros en estas semifinales.

Ésta etapa iniciará el miércoles a las 21:00 horas en la cancha del Estadio Akron, con el juego de Ida entre Chivas y el León; cerrará el sábado 5 de diciembre en el Estadio Nou Camp a las 21:00 horas.

La otra llave entre Pumas y Cruz Azul, segundo y tercer lugar general, se disputará el jueves a las 21:00 horas en la cancha del Estadio Azteca y culminará el domingo a las 18:30 horas en el Estadio Olímpico Universitario.

**GUARDIANES POR BBVA MX** **SEMIFINALES** **LIGA BBVA MX**

Equipo 1	VS	Equipo 2	Equipo 3	VS	Equipo 4
LEÓN		GUADALAJARA	PUMAS		CRUZ AZUL
IDA		VUELTA	IDA		VUELTA
2 de Diciembre		5 de Diciembre	3 de Diciembre		6 de Diciembre
21:05 hrs.		21:00 hrs.	21:00 hrs.		18:30 hrs.
Estadio Akron		Nou Camp	Estadio Azteca		Olímpico Universitario

**caliente.mx**

# Pollotón 2020, continúa haciendo familias felices

- **Compartamos un poco de lo que la vida nos da, abre tu corazón y elige a una familia a quién le obsequiarás una cena de navidad**
- **Los donadores serán publicados en el Semanario Gremio**

Por: Estrella Ortiz

Con el lema "Compartamos un poco de lo que la vida nos da, abre tu corazón y elige a una familia a quién le obsequiarás una cena de navidad" se hace la invitación a toda la base trabajadora sindicalizada adherida al SUTSEM y a sus familias para que de manera voluntaria realicen la donación de un paquete de pollos que será entregado a una familia de escasos recursos.

La entrega se realiza personalmente por los miembros del Comité Ejecutivo Estatal así como por una inmensa red de trabajadores voluntarios que acuden durante el 24 de diciembre a visitar familias que previamente fueron seleccionadas para recibir este regalo navideño, mismas que están distribuidas en más de 180 colonias y comunidades rurales.

Se dio a conocer que quienes así lo deseen pueden llevar personalmente la cena navideña solicitándolo en la Secretaría de Acción Femenil en donde se les entregará un domicilio del padrón de familias marginadas, lo único que se les solicita es tomar la fotografía correspondiente y entregar el recibo firmado por la familia beneficiada.

La donación se puede hacer a partir del día lunes 7 y hasta el 21 de diciembre en la Secretaría de Acción Femenil, en la sede sindical del SUTSEM ubicada en el Fraccionamiento Las Aves de lunes a

viernes con un horario de 9:00 a 15:00. Cada donativo tiene un costo de \$150 pesos por paquete y se hace entrega de un recibo al donador. Para dudas o aclaraciones pueden llamar al teléfono 210.4016 y 210.4017 ext. 116 o con Lulú Guzmán al celular: 311.118.7798.

Estas acciones que a iniciativa de la señora Águeda Galicia Jiménez se impulsan son para fomentar la solidaridad y la hermandad que caracteriza a los trabajadores del SUTSEM compartiendo en estas fechas de unión y armonía familiar un poco de lo que la vida nos da con quienes más lo necesitan.

El Pollotón recibe donativos de los trabajadores sindicalizados de los tres poderes del Estado, de las secciones foráneas, así como de los jubilados y pensionados. La entrega de cada cena navideña incluye dos pollos asados, sopa, totopos, salsa, tortillas y un refresco de dos litros.

Cada año la lista de las personas que aportan a esta noble causa es publicada en el Semanario Gremio La Verdad de los Trabajadores, lo que garantiza la transparencia y el buen uso de los recursos recabados.

**Sindicato Único de Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado, Municipios e Instituciones Descentralizadas de Carácter Estatal de Nayarit**

**Te Invita para que participes en el:**



# POLLOTÓN

**SUTSEM Nayarit**



**Compartamos un poco de lo que la vida nos da abre tu corazón y elige a una familia a quien le obsequiaras una cena navideña.**