

CAMINITO DE LUCHA

Por GABY ALVARADO

**SUTSEM en
Gráficas**

YO AHORRAR

¿PARA QUE?

Por: CÉSAR O. RIVERA BARAJAS

Gremio

11 DE DICIEMBRE 2020

NO. 544 AÑO 11

EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

La Neta

Por El Barrendero
Página 03

Palabra Libre

Por: Enrique González Rodríguez
Página 05

CATEQUESIS

Catequista: Víctor Alegría
Página 11

EXPONE LA VIDA DE TRABAJADORES EL GOBIERNO DE TOÑO

Por VERÓNICA RAMÍREZ

Página 19

¡Todo un éxito la Rodada

SUTSEMista 2020!

Por Alder Valderrama
Página 22

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

Gracias a la iniciativa de la Sra. Águeda Galicia, cada año se lleva a cabo la colecta altruista para organizar el POLLOTÓN donde miles de familias de escasos recursos obtienen una Cena Navideña

*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 2020
SUTSEM Nayarit



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

*La aportación será a partir del lunes 7 de diciembre dentro del
horario de oficina de 9:00 a 15:00 horas en la sede sindical del SUTSEM.*

*La entrega de la cena navideña se llevará a cabo el día 24
de diciembre a partir de las 10 de la mañana.*

¡ÚNETE A LOS FUERTES!

LEYendo La VERDAD

Por: José Luis Núñez. "El Bake"

LOS TRAIADORES DIPUTADOS DE NAYARIT SALIERON INFIELES AL PUEBLO Y AMANTES DEL DINERO

Es una vergüenza el actuar de los Diputados Locales en Nayarit que parecen chapulines brincando de un partido a otro con tal de seguirse enriqueciendo perjudicando a la gente que si trabaja. Solamente hundiendo al pueblo y afectando cada día más a los trabajadores se la han pasado los legisladores en este Congreso Local. La desesperanza social en la política cada día es mayor es porque personajes como nuestros Diputados Locales solo buscan satisfacer sus ambiciones y al primer berrinche que hacen se cambian de partido político para buscar otro cargo de elección popular. Por eso el pueblo ya está harto de los políticos y no quiere saber nada de la política por este tipo de Parásitos que juran y perjuran

respetar los estatutos de sus partidos y defender sus colores. Y donde quedan los valores y principios partidistas, donde queda el sentido de pertenencia, la identidad, la ideología político partidista, el respeto por los estatutos, la fidelidad. Una cosa es la democracia o el derecho a la participación y otra cosa es ser un político traidor por conveniencia. Yo estoy de acuerdo que todos tengan derecho a superarse o buscar otro puesto de elección popular, pero eso que anden haciendo pasarela por todos los partidos políticos nada más para buscar un hueso o que busquen sus amañadas alianzas nada más para seguir cobrando sin trabajar se está convirtiendo en una costumbre muy mal vista entre el electorado. Si no le tienen amor y lealtad a la institución ni a los simpatizantes que los abanderaron cuando fueron candidatos ¿le tendrán amor y lealtad al pueblo? Si un político quiere continuar su carrera que lo haga sirviendo a la gente, defendiendo los derechos de los más desprotegidos, que lo haga sirviendo a su pueblo y no sirviéndose del pueblo, que sea congruente entre lo que dice y lo que hace, no es posible que para una elección se den hasta con la cubeta y para la próxima elección vayan agarraditos de la mano en una alianza en la cual

ni ellos mismos confían. Estos diputados actuales pasarán a la historia por ser los más infames de todos los tiempos, se distinguirán por mercenarios de partidos y traidores del pueblo. Pero entre más se mueven más se hunden, ya se sienten perdidos y saben del rechazo de la gente, por eso apuestan hacer equipo hasta con el mismo diablo. Apoco creen que a los trabajadores del SUTSEM ya se nos olvidó que nos apuñalaron por la espalda con la Ley Laboral Burocrática. Después de que a la mayoría de estos Diputados traidores los ayudamos a llegar al poder, ¡así nos pagaron! acaso piensan que a los trabajadores universitarios ya se les olvidó que también los apuñalaron por la espalda con la aprobación de la Ley Orgánica de la Universidad Autónoma de Nayarit, donde jamás fueron consultados los universitarios y estos parásitos que no saben leer ni escribir con solo levantar el dedo, sin derramar una sola gota de sudor rasuraron conquistas que vinieron afectar a los verdaderos trabajadores de la comunidad universitaria, apoco creen que afectaron al Luis Manuel "El Pelón" Escobedo y su mafia, puros cuentos chinos y justificaciones para dejar más pobres a los Nayaritas. No conformes con empobrecer a los trabajadores

que circulan el dinero en el estado también afectaron a los niños al desaparecer las becas universales, en lugar de obligar al Ejecutivo a cubrir los adeudos que existen para los niños que les deben por el pago de sus becas, se pusieron del lado del Gobernador y le autorizaron acabar con ese derecho para los niños, decir que no tienen madre sería educado de mi parte por esta bajeza cometida en perjuicio de los pobres niños. Y esto es solo por mencionar algunos actos perversos que han cometido estos desgraciados delincuentes. Ahora no conformes con el rechazo del pueblo buscan ir a tocar la puerta de tu casa abanderando otro color, si la cara de ratas jamás se nos olvidará y las afrentas que nos han hecho han sido demasiadas, por eso vamos a levantar a Nayarit para 2021, ya estuvo bueno de seguir siendo víctimas de este sistema político podrido si tenemos el instrumento ideal para defendernos, ¡es ahora o nunca! Es necesario Levantar a Nayarit construyendo un proceso de refundación política que responda al clamor existente de la gente a favor de nuevos modos de hacer política y de gobernar, entendiendo la política como la ciencia, el arte y la virtud de trabajar por el bien común. Repito: ¡ES AHORA O NUNCA!

Gremio

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

Dirección General:

Águeda Galicia Jiménez

Impresión:

INDEPENDIENTE

Diseño:

L.C. César O. Rivera Barajas

E-mail:

laverdadnay@hotmail.com

Domicilio: Edificio del SUTSEM

(Frac. Las Aves Tepic Nayarit)

Tel. 210 40 14, 16 y 17

www.sutsem.org

3 Mil ejemplares

La Net@

Por El Barrendero



¡Lo dicho! Por decreto se creó la pandemia y por decreto pretende el gobierno desaparecerla. Aquí en Nayarit recién aprueban los diputados el decreto que obliga a la ciudadanía al uso del cubrebocas so pena de ir a la cárcel durante 36 horas o a pagar una multa de 7 mil pesos e inmediatamente declara el sector salud que el semáforo se pinta de verde. La contagiadera está fuerte y la gente sigue muriendo a causa del cochino virus. Las autoridades sanitarias argumentan que los hospitales públicos están vacíos y suponen que ya no hay peligro. Lo que pasa que mucha gente les tiene miedo a esos hospitales porque no hay medicinas, ni equipo, ni personal suficiente y ahí te mueres porque te mueres. Muchos cristianos llegan con padecimientos distintos al virus y quieren o no son entubados y los sacan directo al panteón. Hasta circuló el comentario que los doctores que se atrevían a firmar dictámenes de muerte por covid, lo hacían a cambio de dinero, siendo ésto otro engaño al pueblo. Por eso muchos prefieren llevar a sus enfermos a los hospitales privados aunque tengan que vender lo que puedan o endeudarse. Esta pandemia ha causado otra serie de catástrofes y las autoridades, todas han demostrado indolencia e ineptitud para enfrentar esta plaga. Una de esas plagas es el desplome de la economía. Hay una parálisis económica casi generalizada. Los ganones son los hospitales privados,

los laboratorios, las farmacias, las fábricas de cubrebocas, las funerarias y los panteones. El confinamiento ha sido causa de violencia intrafamiliar, la gente se muere más que del covid, de miedo, angustia, depresión, estrés, etc. Muchos ancianos no salen de su casa ni siquiera a tomar el sol. Con la pobreza hay mala alimentación, de por si la mayoría de los mexicanos no saben balacear sus alimentos porque comen lo que hay y cuando hay. La comida chatarra incrementó sus ventas. Pareciera que el decir que pasamos al color verde en el semáforo, el gobierno quisiera hacer una tregua para que la gente disfrute las fiestas decembrinas y gasten agusto sus aguinaldos para tratar de reactivar la economía

porque se suspende el uso del cubrebocas para reanudarse en enero. ¿A qué estamos jugando? Esto es una irresponsabilidad de parte de las autoridades, o nos están viendo la cara de tontejos o están de acuerdo con los criterios del Fondo Monetario Internacional que dicen que se deben morir los adultos mayores porque son un lastre para la economía del mundo. Por ser improductivos, por resultar muy costosos mantenerlos, curarlos, pagarles sus pensiones, etc. Esto de la pandemia también es una estrategia perversa de las cúpulas del poder económico mundial en su insaciable hambre de apoderarse de lo mejor que hay en el planeta. Es inconcebible que existan mentes diabólicas. Y en otro rollazo, la situación política que estamos observando en Nayarit, donde muchos actores políticos no encuentran su acomodo los del Prian, PRD y otros a los que AMLO llama neoliberales y ya van, ya vienen de un partido a otro, y se unen tiros y troyanos en un afán desesperado de darle en la torre a MORENA y tienen razón

porque participando cada quien por su lado no podrán enfrentar con éxito al partido por las que muchos se andan desgredando porque todos quieren ser los ungidos como candidatos a la gubernatura del Estado y en esta rebatinga de los partidos más conocidos y en los jaloneos hay gente muy chamuscada que han tenido grandes oportunidades de ocupar puestos importantes pero que no han sabido dar los resultados que el pueblo anhela. Lógicamente los que pertenecen al partido en el poder o sea, MORENA se lanzan a la palestra con la seguridad de que en campaña andarán repartiendo carretadas de dinero proveniente de nuestros impuestos aprovechando la gran necesidad que padece un alto porcentaje de nayaritas. Al gobierno le conviene tener en la miseria a su pueblo para arrojarles migajas y teniéndolo comiendo de su mano para que sigan votando por los mismos. Dios nos ampare de quienes quieren apoderarse del Poder Ejecutivo para seguir destruyendo este hermoso Estado.

1.- Lavarse bien las manos...

¡YO SOY EXPERTO EN ESO!

MONERO RICTUS



3.- No dar la mano.

¡MENOS A LAS FEMINISTAS GROSERAS!



2.- Usar cubrebocas.

QUIEREN CULPAR DE TODO AL PRESIDENTE, ¡COMO HACÍA YO DE CANDIDATO!



4.- No repartir besos ni abrazos.

¿Y QUÉ HAREMOS CON LOS CRIMINALES? ¿DETENERLOS Y METERLOS A LA CÁRCEL?





OTRA VEZ LA UAN Y SU ETERNO PROBLEMA FINANCIERO

Los recursos financieros que se le agotan a la Universidad Autónoma de Nayarit en el último trimestre del año, a partir del 2016 en que se marchó el ahora ex rector fugitivo Juan López Salazar, han vuelto a inquietar profundamente a esa institución de enseñanza superior y media superior por la ya acostumbrada falta de dinero que en diciembre se recrudece ante la amenaza de la propia rectoría a sus trabajadores de tener que suspender el pago de sueldos, aguinaldo, vacaciones, compensaciones, bonos y otras obligaciones navideñas y de fin de año.

Esto, desde luego, deriva en un enorme descontento del personal universitario que ya debería estar acostumbrado a este tipo de situaciones, lo que da lugar a protestas masivas en contra del actual rector, Nacho Peña, a quien consideran como el peor que ha tenido la UAN desde su fundación.

Hasta el último día de Juan López Salazar, la Universidad pública nayarita tuvo asegurado el recurso para cubrir sueldos y prestaciones a docentes y personal administrativo y manual y, más todavía, las obras que abundaron en los años felices de las vacas gordas, entre las que figuran algunas de relumbrón como el estadio universitario de beisbol, la abundante publicidad que nunca dejó de cubrirse, el sostenimiento sin problemas de sindicatos ligados a esa máxima Casa de Estudios, los aniversarios de éstos con la presencia de

famosos y costosos grupos musicales, la bolsa generosa que se entregaba al sector estudiantil de la FEUAN, y en fin, una época dorada que terminó precisamente con la desaparición de Juan López Salazar.

Quienes votaron por un nuevo rector en la persona de Nacho Peña, jamás imaginaron que le estaban otorgando la confianza a quien no ha podido solucionar lo que de ahí en adelante iba a constituir la peor crisis económica de la UAN, la que ahora lamentan hasta los líderes universitarios que parecían quedar contentos con la elección de Peña al frente de la rectoría.

Por ahora la crisis económica que padece la UAN parece no tener solución, sino todo lo contrario; ya todo mundo ahí ha perdido la esperanza en que vuelvan los viejos tiempos, y a eso se une la falta de respaldo de autoridades estatales y federales que le han venido negando apoyo a Nacho, condicionado como está a que declare cuentas claras y que ponga fin al abultado número de "aviadores" en la propia Universidad y al acceso de un mayor número de colados y favorecidos que mantienen hundida a esa institución, antes próspera.

PASANDO A OTRA COSA, todo hace suponer que, más que las posiciones de gobernador en 15 estados del país para el 2021, lo que interesa a partidos políticos como el PAN, el PRI y el PRD, es sacar adelante, o sea en el proceso electoral del próximo año, al suficiente número

de diputados federales que pudiera imponerse en el Congreso sobre el ejército legislativo de Morena, por ahora el que lleva las riendas de la nación.

La alianza de los tres partidos perdedores en el 2018 se ha concretado y se advierte que darán la gran pelea electoral en 158 distritos del país, encabezados por el PAN en 61 de ellos, por el PRI en 53, y por el PRD en 44.

La llamada oposición partidista buscará, a costa de lo que sea, recuperar su fuerza parlamentaria y tratar de hacer a un lado al morenismo y a su líder moral Andrés Manuel López Obrador, a quien detestan pero en serio, y más a sus medidas que, según los propios opositores, mantienen a México al margen del desarrollo.

DE ACUERDO AL calendario electoral que habrá de culminar con las elecciones del domingo 6 de junio próximo, en Morena sí preocupan las figuras de militantes de ese partido que disputarán las gubernaturas en 15 estados, y tan es así que se han puesto a la vista y a consideración de los votantes de cada entidad los aspirantes más viables.

Para Nayarit hubo necesidad de registrar a un buen número de pretendientes al gobierno que dejará Antonio Echevarría García en septiembre próximo, es decir, en 8 meses y medio, siendo ellos: el médico Miguel Angel Navarro Quintero, la maestra Cora Cecilia Pinedo Alonso, el ex perredista Pavel Jarero, Nayar Mayorquín, ex delegado de la Secretaría del Bienestar, el acaudalado empresario Manuel Peraza, la enfermera Andrea Cibrián Pérez, y dos personas más, poco conocidas en el ambiente político, como son Rocío Amador y Arturo Saldaña.

Se prevé que a más tardar el 15 de este mes ya pueda estar definido el ganador de la candidatura morenista, como resultado de una encuesta al respecto que se lleva a cabo desde el 15 del pasado noviembre.

Por cierto, una encuesta de esa naturaleza que realizaba el Partido Acción Nacional en Nayarit, para ver que aspirante a la gubernatura le convenía más, fue cancelada a última hora por el alto mando del comité nacional del albiazul, en lo que seguramente ha sido un cambio de estrategia, para decepción de sus cuatro pretendientes: Leopoldo Domínguez, Gloria Núñez, Jaime Cuevas y Adán Casas.



2020, CON FINAL FELIZ

No, no se trata de ningún caso de servicios personales ni de situaciones bochornosas, ni social o moralmente indebidas. En esta ocasión queremos compartir con quienes nos han hecho el favor de leernos y compartir comentarios, ya sea en fechas recientes, o lo largo de más de una década a través de este espacio.

Para todo el mundo, literalmente y sin excepción alguna, este año 2020 ha sido más que difícil. En algunos países se desató una situación de incertidumbre desde el pasado diciembre de 2019, mientras que en México el caos se empezó a vivir a finales de febrero de este concluyente año.

Y para aminorar un poco la situación de esta interminable Cuarentena, y al mismo tiempo tener un 'final feliz' de este año, decidimos compartir con ustedes una situación que no es exclusiva de esta época de 'mala época de salud', pero que en gran medida ha venido acrecentando en nuestros hogares y familias: las presuntas llamadas telefónicas, donde nos alertan sobre un supuesto cargo vía internet que de manera reiterada han querido realizar con alguna de nuestras tarjetas bancarias.

Las supuestas instituciones bancarias más frecuentes de donde se presume están queriendo realizar compras han sido Banorte y Santander; 'curiosamente' son estos dos bancos donde la mayoría de los trabajadores gubernamentales nayaritas reciben sus depósitos de sueldos y salarios.

Mucha amabilidad y supuesta disponibilidad se escucha del otro lado del auricular; las llamadas se reciben más en teléfonos celulares que en los fijos, ya que para quienes se dedican a extorsionar personas, les es más fácil lograr un contacto mediante una llamada y después borrar cualquier evidencia.

En lo personal, a lo largo de varios meses me han llamado presuntamente para verificar uno o varios cargos de supuestas compras en línea mediante las plataformas digitales como Amazon, Linio o Mercado Libre; en algunos casos más audaces, dicen que la compra se quiere hacer con cargo a tarjetas de tiendas departamentales.

No hay un horario promedio para recibir estas llamadas; lo más común es que sea durante el día, pero también se han registrado casos de estas supuestas alertas durante la noche o madrugada. Esta estrategia de horario no-normal también les puede resultar muy fructífero a los fraudeadores, pues uno como consumidor podría pensar que de verdad la institución bancaria o tienda departamental se está preocupando por el bienestar económico de su cliente. Pero no es así. En realidad se trata de una modalidad de extorsión telefónica, donde pretenden obtener información más confidencial sobre

nuestras cuentas bancarias para, entonces sí, poder realizar el robo cibernético con toda tranquilidad.

EJEMPLOS DE CÓMO OPERAN

Partiendo del punto que el dinero que una empresa pública o privada deposita a su trabajador es por el esfuerzo de su trabajo, entonces es que nos ocupa que ese bien monetario no se le esfume de las manos para ir a parar a los bolsillos de los vivales.

Es por ello que compartimos algunos testimonios y situaciones de intentos de extorsión telefónica y que, afortunadamente, no tuvieron respuesta favorable para los ladrones cibernéticos. "Me llamaron para verificar el cargo de un seguro, les dije que



yo me comunicaría directamente a la sucursal y me colgaron; intento de estafa no se dejen engañar".

"Se identifican como ejecutivos de Banorte y te dicen que están intentando hacer un pago en el portal de Liverpool con tu tarjeta de nómina..."

Al igual que la extorsión telefónica por un supuesto familiar accidentado o varado en las zonas fronterizas México-estadounidense, los fraudeadores –por alguna extraña razón– tienen acceso a datos personales como nuestros nombres completos y cuatro dígitos de nuestros plásticos bancarios o departamentales; casi siempre son los primeros cuatro números.

No hay duda que se trata de hackers cibernéticos que logran acceder a la base de datos de los bancos, o bien, en el peor de los casos, son delincuentes coludidos con quienes manejan esa información nuestra que debe ser privada, y comparten esos archivos con la finalidad de delinquir mediante la extorsión disfrazada de seguridad para la ciudadanía trabajadora.

Quienes intentan fraudar inician la conversación telefónica corroborando el nombre de la persona que responde la llamada, luego inventan compras por internet con tu tarjeta y piden datos, cuando no se las da esa información, entonces cuelgan.

También hacen llamadas diciendo que hay cuentas retenidas de Amazon o Mercado Libre entre otras páginas muy reconocidas; "lo cual verificando con el banco es mentira. O te dicen que declinaron un cargo y quieren verificar si tienes la aplicación móvil de Banorte para pedirte datos... Llamé al número del que marcaron y contesta la misma grabación de Banorte, sin embargo llame al número de 'Línea Preferente' y en me indicaron que Banorte nunca llama".

"Me dieron datos de Banorte, mi nombre completo y que tenía un cargo no reconocido de 900 pesos de un pedido en Amazon el cual lo tenían retenido. Me pidieron verificar los números de mi tarjeta de débito de Nómina, la cual no tengo. Seguí un rato el juego hasta que le dije: 'no tengo ni un peso en mi tarjeta de débito y menos tengo una tarjeta de nómina'. 3 insultos, les colgué y reporté el número".

AUTORIDADES RECONOCEN HACKEOS

En varias entidades del país, las autoridades de las Fiscalías Estatales han reconocido que este tipo de fraudes telefónicos se están realizando en contra de la ciudadanía, en especial durante esta cuarentena 2020.

El fraude telefónico llega a afectar a varios bancos en México. No son pocas las personas que han denunciado ante las fiscalías que sus cuentas bancarias registradas en Banorte fueron hackeadas, sustrayendo en total unos 10 mil dólares en pesos mexicanos.

Francisco Rodríguez Daniel, encargado de comunicaciones de Banorte, afirmó ante diarios coahuilenses que la Fiscalía General de aquella entidad sigue recibiendo reportes de hackeo a Banorte. Denuncias en las redes sociales sugieren que bancos como BBVA Bancomer, HSBC y Santander también se han visto afectados con esta misma modalidad de robo, la cual amenaza con expandirse a otros países de América Latina.

Los estafadores también suelen enviar correos electrónicos o mensajes de texto confirmando la suspensión de los servicios bancarios, práctica que hace aún más difícil detectar el fraude.

La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) recibió tan sólo el año pasado unas 239 mil reclamaciones relacionadas a Banorte por casos de fraude; lo que muestra cuán expuestas están las entidades financieras a las estafas y robos electrónicos.

Por lo pronto, cuide su dinero; recuerde que es producto de su esfuerzo laboral. Si recibe llamadas de este tipo en su celular, concluya la llamada y bloquee ese número.

Cuide su dinero para tener un 'final feliz' de este poco agradable 2020.

-----> **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

YO AHORRAR

¿PARA QUE?

Lección 8:

Superando los obstáculos

Parte 7 de 8

Por César O. Rivera Barajas

Hola que tal, les mando un saludo y vamos por la penúltima parte del resumen del libro Padre Rico Padre Pobre de Robert Kiyosaki. Vamos en la lección 8 o capítulo ocho **“Superando los obstáculos”**. Un vez que las personas han estudiado y se han convertido en especialistas en finanzas, aún tienen que enfrentar obstáculos para pasar a ser financieramente independientes. Existen cinco razones principales por las cuales, aún habiendo logrado la especialización financiera, la gente no desarrolla columnas de activos abundantes. Columnas de inversiones que podrían producir enormes sumas de flujo de dinero en efectivo. Columnas de inversiones que podrían darles libertad para vivir la vida que sueñan, en lugar de trabajar full time tan sólo para pagar las cuentas. Esas cinco razones son: 1. Miedo. 2. Pesimismo. 3. Conformismo. 4. Malos hábitos. 5. Arrogancia.

Razón No 1. Superación del miedo a perder el dinero. Nunca conocí a alguien a quien que realmente le guste perder dinero. Y en todos mis años, nunca he conocido a alguna persona rica que jamás hubiera perdido dinero. Pero he conocido muchísimas personas pobres quienes jamás perdieron un centavo... invirtiendo, por decir así. El miedo a perder dinero es real. Todos lo tienen. Aún los ricos. Pero el miedo no es el problema. Es de qué forma maneja usted el miedo. Es cómo usted maneja perder. Es cómo maneja el fracaso, lo que hace la diferencia en su vida. Y eso se aplica a todo, no sólo al dinero. La diferencia principal entre una persona rica y una pobre, radica en la forma en que manejan ese miedo. Digo todo esto, porque acumular en la columna del activo es fácil. Es realmente un juego de baja aptitud. No requiere de demasiada formación. Con matemática de quinto grado es suficiente. Pero arriesgar la columna del activo es

un juego de alta aptitud. Se necesita estómago, paciencia y una gran actitud frente al fracaso. Los perdedores evitan el fracaso. Y el fracaso transforma perdedores en ganadores.

Razón No 2. Superar el pesimismo. “El cielo se está cayendo. El cielo se está cayendo”. Muchos de nosotros conocen el cuento de “Gallinita”, quien corría alrededor del patio de la granja alarmando a todos con anuncios de inminentes calamidades. Todos conocemos personas así. Pero también todos tenemos un “Gallinita” dentro de nosotros. Y como he expresado anteriormente, el pesimista es realmente una pequeña gallina. A todos nos sale una gallinita cuando el miedo y la duda nublan nuestros pensamientos. Todos tenemos dudas. “No soy inteligente”. “No soy lo suficientemente bueno”. “Tal y cual son mejores que yo”. O a menudo nuestras dudas nos paralizan. Jugamos el juego de “¿Y si...?” “¿Y si la economía colapsa después de que yo invierta?” “¿Y si pierdo el control y no puedo devolver el dinero?” “¿Y si las cosas no se desarrollan como las planeé?”. O tenemos amigos o seres queridos que nos recordarán nuestros defectos sin importar lo que estemos preguntando. Generalmente dicen, “¿Qué te hace pensar que puedes hacer eso?”. O, “si es una idea tan genial, ¿cómo es que no se le ocurrió a alguien más?”. O, “eso nunca funcionará”, “No sabes de qué estás hablando”. Estas palabras de duda a menudo se hacen tan fuertes que nos impiden actuar. Se genera un sentimiento horrible en nuestro estómago. Así que dondequiera que escucho personas enfocándose en sus “yo no quiero”, en vez de en lo que ellos quieren, sé que el “ruido” en cabezas debe ser fuerte. “Gallinita” se ha adueñado de sus cerebros y está allí vociferando: “el cielo se va a caer y los baños se están rompiendo”. Entonces activan sus “yo no quiero”, pero pagan un alto precio. Quizás ellos jamás obtengan lo que desean en la vida.

Razón No 3. Conformismo. La gente más activa es a menudo la más conformista. Están ocupados, y se mantienen ocupados como una forma de evitar algo que no desean enfrentar. No es necesario que nadie se los diga. En lo profundo de su interior, ellos lo saben. De hecho, si usted se los recuerda, a menudo responden con enojo o irritación. Si no están ocupados con el trabajo o los chicos, muchas veces están ocupados viendo televisión, pescando, jugando al golf o haciendo compras. Y aún así, muy dentro de sí saben que están evitando algo importante. Esa es la forma más común de conformismo. Conformismo manteniéndose ocupados. Entonces, ¿cuál es la cura para el conformismo? La respuesta es, un poco de ambición. Así que cuando se halle a sí mismo eludiendo algo que sabe que debería estar haciendo, lo único que debe preguntarse es “¿Qué hay ahí para mí?” Sea un poco ambicioso.

Es la mejor cura para el conformismo. Demasiada ambición, sin embargo, como cualquier cosa en exceso, no es buena. Padre rico lo decía en una forma diferente: “La culpa es peor que la ambición. Porque priva al cuerpo de su alma”. Y, para mí, Eleanor Roosevelt era la que mejor lo decía: “Haz lo que sientas en tu corazón que es correcto, porque de todas maneras te criticarán. Tanto te condenarán si lo haces, como si no lo haces”.

Razón No 4. Hábitos. Nuestras vidas son un reflejo de nuestros hábitos, más que de nuestra educación. Recuerdo haberle preguntado a papá rico acerca de los hábitos de los ricos. En lugar de darme una respuesta categórica, quiso que yo aprendiera a través de un ejemplo, como siempre. “¿Cuándo paga tu padre sus cuentas?”, me preguntó. “El primer día del mes”, contesté. “¿Y le queda algo?”, preguntó. Dije, “muy poco”. “Esa es la principal razón de sus luchas”, dijo papá rico. “¿Quién piensas que va a protestar fuerte si no le pagas: mis acreedores, o yo?” “Tus acreedores definitivamente gritarán más fuerte que tú”, le dije, respondiendo lo obvio. “Tú no dirías nada si no te pagas a ti mismo.” “Ya ves, así, después de pagarme a mí mismo, la presión de pagar mis impuestos y a los otros acreedores es tan grande, que me fuerza a buscar otras formas de ingreso. La presión por pagar se convierte en mi motivación. Cuanto más me entreno para desarrollar mis músculos mentales, más fuertes se vuelven. Y ahora, ya no temo a esos matones.” “Y si me pago último, o no me pago, me debilito. Entonces, las personas como los jefes, gerentes, recaudadores de impuestos, cobradores y locadores me presionarán toda la vida. Solamente porque no tengo buenos hábitos con el dinero.”

Razón No 5. Arrogancia. La arrogancia es ego más ignorancia. “Lo que sé, me da dinero. Lo que no sé, me hace perderlo”. Cada vez que he sido arrogante, perdí plata. Porque cuando soy arrogante, estoy creyendo verdaderamente que lo que yo no sé, no es importante”, me decía a menudo papá rico. Descubrí que mucha gente usa la arrogancia para tratar de esconder su propia ignorancia. La mayoría de las personas en la industria del dinero, hacen simplemente lanzamientos de venta como si fueran vendedores de autos usados. Cuando usted sepa que es ignorante en algún asunto, comience por educarse buscando algún experto en ese campo, o compre un libro sobre el tema.

Muy bien espero y les haya gustado este **resumen del capítulo o lección 8** “Superando los obstáculos” del libro padre rico padre pobre y nos vemos el próximo número para hablar del último capítulo “Listo para comenzar”, si Dios quiere nos leemos la próxima semana.

¡REFLEXIONES PARA SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!



Por LILIANA HERNÁNDEZ:

“CONOCE EL PODER DE LA DIGESTIÓN PARA ADELGAZAR”

Primera parte (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. Gracias a Dios ya iniciamos el Mes de Diciembre, y en éstas Fiestas Navideñas podremos seguir practicando nuestra “Rutina Saludable” para fortalecer y mantener nuestro sistema inmunológico y protegernos de las enfermedades. Con mucho gusto les sigo compartiendo algunos temas interesantes tomados del libro “Peso Perfecto” escrito por “Deepak Chopra” para mantener una “Salud Perfecta”, logrando el equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu, que nos facilita conseguir el peso ideal y por supuesto tomar la decisión de cuidar nuestra salud tanto física como emocionalmente.

Les recuerdo que en el tema anterior les compartí dos masajes especiales ayurvédicos; tanto el de “Garshan; masaje en seco” como el “Abhyanga; masaje con aceite” los cuales nos ayudan a complementar nuestra “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, también para facilitar el metabolismo y la reducción de la celulitis, y por ende facilitar la pérdida de peso, entre muchos más beneficios. El “Masaje Garshan”, que es un masaje “seco” ayurvédico, 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, y el segundo masaje especial que nos recomienda “Deepak Chopra” en su libro de “Peso Perfecto”, es el “Masaje Ayurvédico Abhyanga”, donde se utilizan aceites como el de sésamo prensado en frío, que se consigue en tiendas naturistas, y ayuda entre otras cosas a mantener la piel firme, a prevenir arrugas, a fortalecer y equilibrar todo el cuerpo, también mejora la circulación, con éste masaje te sentirás más fresco y además con mucha energía todo el día. En ésta ocasión continuamos con un tema muy importante para mantener nuestra salud: “Conocer el poder de la digestión para adelgazar”, para ello primero es muy importante reconocer que “el hambre o sea el apetito verdadero; es tu amigo” y no tu enemigo.

- “Ante ésta afirmación; se puede digerir la comida de tal manera que produzcas automáticamente tejidos musculares en vez de exceso de grasa”

Ya que de otra manera cuando las personas con sobrepeso revelan su convicción de que el hambre y su apetito son sus enemigos, mantienen una lucha con el ansia natural de su organismo, contra el arsenal de pastillas para adelgazar, con los suplementos de fibras, etc. y son todos esfuerzos mal dirigidos. Por medio de los alimentos que ingerimos extraemos la inteligencia del ambiente, y la metabolizamos para que nuestro organismo pueda emplearla. Comer es la manifestación más directa del vínculo íntimo entre nosotros y el medio ambiente, ya que cada vez que comemos, procesamos el alimento mediante una serie de sofisticado y complicados sucesos bioquímicos que transforman ése material que proviene del ambiente en nuestro ser físico. Para comprender la mecánica del apetito y la digestión es

importante conocer que pasa antes y después de comer, más que durante la comida en sí misma.

¿De dónde viene el hambre? El Ayurveda explica que viene de los fuegos digestivos llamados “agnis” que literalmente significa “fuego”. Por lo que el “proceso de la digestión” se realiza a través del calor, pues el alimento se quema realmente antes de seguir siendo procesado. Cuando se compara la descripción ayurvédica con lo que explica la bioquímica moderna, se ve que ambos conceptos son coherentes. Cuando uno tiene hambre, los fuegos (agni) arden más, esto significa que están mejor preparados para digerir y asimilar alimentos, lo que nos permite asimilar bien la comida y convertirla en energía en lugar de grasas y toxinas, es nuestro agni. Continuaremos con la segunda parte de éste tema, y veremos que según ésta medicina hindú, nos dice que en las personas con problemas crónicos de sobrepeso, siempre se presentan “alteraciones digestivas” y describe una digestión incorrecta denominada “ama” en el ayurveda.

Estas son algunas de las recomendaciones importantes de éste libro “Peso Perfecto” de Deepak Chopra, para complementar una “Rutina Saludable”, las cuales te invito a practicarlas; “quíete, ámate, y cuídate” Disfruta la Vida Aquí y Ahora! Toma el control de tu bienestar, de tu salud y prepárate para disfrutar al máximo 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 tus meditaciones diarias y con mucha fe, no pares hasta lograrlo, eligiendo tus pensamientos desde el amor”. ¡TU PUEDES SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO! Espero tus comentarios y opiniones a mi correo: lilyher_23@hotmail.com también a mi Whatsapp: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y Bendiciones Siempre!



AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, hoy traigo para ustedes LA REFLEXIÓN DE LA RANA, narrada en un video por el joven Roberto Ruz.

Estamos frente al último gran reto frente al COVID19, probablemente uno de los más difíciles que hemos enfrentado en esta pandemia.

Explico con el ejemplo de la rana, que no sabía que estaba hervida. Dice Oliver Clerc en esta analogía, que si metes a una rana en agua hirviendo, va a saltar y salvar su vida de inmediato, pero si la meten en agua a temperatura normal y prenden la flama y el agua se va calentando lentamente, la rana nunca se da cuenta, porque va adaptando su temperatura y cuando llega a la ebullición, la rana ya no tiene energía, no salta y muere.

Eso es justo lo que nos está pasando, con la pandemia. Nosotros somos la rana que está en la olla, el agua se está calentando a punto de hervir y no la sentimos, porque ya nos acostumbramos a esta nueva normalidad, ya no tenemos miedo, ya no nos cuidamos como antes, estamos bajando la guardia en el peor momento posible, ahora es cuando va a hervir, porque diciembre es una fecha muy peculiar y explico a qué me refiero.

Imaginemos que un grupo de 9 personas, entre familiares y amigos, se reúnen en una posada decembrina sin cubrebocas, pero guardando la sana distancia. Este simulador científico nos dice que se contagiarían al menos otras tres, y tu si estuvieras ahí, tendrías un 32% de probabilidades de contagiarte, pero si además de la sana distancia usamos cubrebocas, la probabilidad de contagio se desploma, y si abrimos las ventanas y tenemos ventilación, muchísimo más, pero nunca lo suficiente para evitar que al menos una persona salga infectada, y todos aquellos que se infecten en las posadas, van a llegar a contagiar a amigos y familiares el 24 de diciembre, en nochebuena porque ya pasaron 9 días y el virus esta incubado, y todos los que se contagien en esta fecha, van a llegar a contagiar a todos los demás, en año nuevo. Y si alguno logró evitar contagiarse de COVID 19, todavía tiene los festejos de los Reyes Magos, el 6 de enero.

La manera en que están colocadas las fiestas decembrinas con estos espacios perfectos para la incubación del virus, es sin duda, preocupante.

Por eso digo que el agua está a punto de hervir y estamos ahí dentro todos, es hora de saltar, es hora de olvidarnos de ir a esas fiestas, cuidarnos como nunca antes, no bajar la guardia y hacer este último jalón, porque lo sabemos todos, las vacunas están llegando y están a punto de acabar esta pesadilla real, pero nos necesitan, nos necesitamos, una última vez. NO BAJES LA GUARDIA POR TU BIEN, EL DE TUS SERES QUERIDOS Y TODOS LOS SERES HUMANOS.

La Vacunación contra el COVID 2019 se efectuará en 5

etapas:

ETAPA 1.- Diciembre 2020- Febrero 2021.- Personal de Salud

ETAPA 2.- Febrero- Abril 2021: Personas de 60 años o más.

ETAPA 3.- Abril-Mayo 2021: personas de 50 a 59 años.

ETAPA 4.- Mayo- Junio 2021: Personas de 40 a 49 años

ETAPA 5.- Junio 2021 a Marzo 2022: El resto de la población.

LAS EFEMERIDES NAYARITAS Y NACIONALES.

Las Efemérides más relevantes de la semana del 07 al 13 de diciembre, son las siguientes:

NAYARITAS:

07 de diciembre de 1943.- El poblado la Laguna del Pato, cambio su nombre por el de Valle Morelos, en el municipio de Santiago Ixcuintla.

08 de diciembre de 1975.- Mediante decreto se otorgó la autonomía a la Universidad de Nayarit, siendo gobernador Roberto Gómez Reyes

09 de diciembre de 1924.- Se fundó la Liga de Comunidades Agrarias y Sindicatos Campesinos de Nayarit, por el compostelense Adán Flores Moreno.

12 de diciembre del 2020.- Festejos en honor a la Virgen de Guadalupe en muchas partes del estado de Nayarit

13 de diciembre de 1989.- Se creó el municipio No. 20 de Nayarit, con el nombre de Bahía de Banderas, siendo gobernador el Licenciado Celso Humberto Delgado Ramírez.

NACIONALES:

10 de diciembre del 2020.- Día de los Derechos Humanos

para impulsar mediante la educación el respeto a derechos y libertades como humanos.

12 de diciembre del 2020.- Festejos en todo México a la Virgen de Guadalupe aparecida al indio Juan Diego, en el cerro del Tepeyac, de la capital del país un 12 de diciembre de 1531.

LAS FRASES CÉLEBRES DE LA SEMANA:

"NO CONOZCO NINGUN OTRO SIGNO DE SUPERIORIDAD QUE LA BONDAD"

Ludwig Van Beethoven (1770-1827); Músico y compositor Alemán.

"NO SE AMA VERDADERAMENTE SINO CUANDO SE AMA SIN RAZÓN".

Anatole France (1844-1924); Novelista Francés, premio Nobel de Literatura

HUMORISMO:

***Le dice una comadre a la otra: Comadre los hombres infieles tienen cura, y la otra le contesta: el mío si comadre: va a tener cura, ataúd, misa y hasta novenario, el hijo de la tal por cual, solo deja que llegue a la casa.

***Dice una niña: Mama llame a Papa y me contesto una señora. La Madre dice ¡Ah Si, ya verás cuando llegue a casa! El marido llega a su casa después de 4 horas que se había salido y su mujer lo corre de la casa. La madre le pregunta a su hija: ¿Que te dijo la señora cuando le hablaste por telefono a tu padre? Y la niña le contesta: Su llamada será transferida al buzón.

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.

Etapas de la estrategia de vacunación

Se contempla alcanzar la cobertura nacional antes de finalizar 2021.

La operación se completará en el primer trimestre de 2022.

Etapa 1: diciembre 2020 - febrero 2021

Personal de salud de primera línea de control de la COVID-19

Etapa 2: febrero - abril 2021

Personal de salud restante y personas de 60 y más años

Etapa 3: abril - mayo 2021

Personas de 50 a 59 años

Etapa 4: mayo- junio 2021

Personas de 40 a 49 años

Etapa 5: junio 2021 marzo 2022

Resto de población



POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

FATIGA Y SUEÑO AL CONDUCIR EN CARRETERA...

¡Peligro Mortal!

México atraviesa días críticos sobre todo en esta temporada de invierno. La epidemia del COVID-19 aún no se ha terminado en ni aquí ni en el resto del mundo por lo que la Secretaría de Salud, sigue haciendo recomendaciones sobre todo en las grandes ciudades a evitar o cancelar celebraciones decembrinas como peregrinaciones, posadas y fiestas multitudinarias, así como obviar la saturación de centros comerciales, e invita a que cada uno de nosotros a contribuir a ser parte de la solución y actuar con solidaridad. En la medida en que se mantenga la sana distancia disminuirá la posibilidad de contagiarnos o de contagiar.

Lamentablemente muchas personas siguen siendo caso omiso a este llamado y aun a pesar de la advertencia de las sanciones se ven muy relajados a pesar de esta insistencia y sobre todo en este periodo vacacional que está por iniciar, es común que a aun en estas circunstancias muchos saldrán de viaje, a pasear o a visitar a algún amigo o familiar, lo mismo y más común es que vengan viajeros del vecino país del norte a ver a sus seres queridos en estas fechas decembrinas a celebrar la Navidad, alguna quinceañera, boda etc.

Lamentablemente en estos periodos vacacionales de fiestas decembrinas ocurren infinidad de accidentes fatales en

carretera y muchos de los viajeros no llegan a su destino y lo que era un viaje placentero se convierte en una tragedia.

La mayoría de accidentes de tránsito se producen por error humano en conjunción de otros factores, entre los que destaca conducir bajo los efectos del alcohol, la velocidad inmoderada, la distracción, la **fatiga** y el **sueño**. Se sabe que más del 40 % de los conductores no descansan en los viajes después de tres o más horas al volante y le restan importancia al cansancio y al sueño y continúan conduciendo

aunque saben que no están en las condiciones adecuadas de hacerlo, quizás porque sienten que ya mero llegan o que perderán tiempo, al

final lo que pierden es la vida y no solo la del sino, de otras personas más.

La fatiga y el sueño se encuentran entre las primeras cinco causas de accidentes en carretera

Efectos que causan la fatiga:

La fatiga disminuye la capacidad de atención y existe mayor riesgo de que pueda ocurrir un accidente.

Comúnmente una fatiga es producto de un trabajo prolongado, esto de una manera general, pero si hablamos de fatiga al volante, existen varios factores que lo originan como:

- Conducir durante largos periodos sin parar o realizar descansos muy breves
- Mantener una velocidad excesiva durante mucho tiempo.
- Calor excesivo.
- Ropa inadecuada.
- Monotonía en rectas prolongadas.
- Conducir con sueño, cansado, o enfermo o bajo los efectos del alcohol.
- No tener mucha experiencia al conducir en carretera.
- Mantener posturas inadecuadas en el asiento.
- Condiciones del vehículo (asiento incomodo, falta de ventilación o una temperatura elevada, la dirección o suspensión en mal estado, una iluminación deficiente durante la noche
- Mucho tráfico en la vialidad, lluvia, niebla, humo, etc.

Síntomas:

- Falta de concentración en la carretera, se reduce la cantidad, calidad o eficiencia en la ejecución de maniobras y la capacidad de reacción.
- Se resta la percepción de señales de luces, sonidos, distancias y tiempo.
- Aburrimiento, ansiedad, inestabilidad, aturdimiento, dolor de cabeza, zumbido de oídos, sensación de brazos y pies dormidos, necesidad o sensación de querer mojarse la cara etc.

Sueño.

Si sientes que te pesan los parparos, no puedes mantener los ojos abiertos ¡Despierta!, estas a punto de provocar un accidente.

Comúnmente los accidentes por esta causa suelen producirse

entre las 3 y las 5 de madrugada o las primeras horas de la tarde, entre las 2 y las 4 p.m.

Efectos del sueño del conductor

La somnolencia o pesadez disminuye enormemente la capacidad del conductor para circular con seguridad por las siguientes razones:

- Incrementa el tiempo de reacción
- Agrava la distracción al volante
- Disminuye la movilidad del conductor
- Cambia la capacidad para tomar decisiones rápidas al volante
- Altera la percepción del entorno de la vialidad

Recomendaciones para evitar la fatiga y el sueño al conducir

- Evita realizar los viajes en lo posible sin acompañante
- Debes descansar de menos 20 minutos cada 2 horas o cada 150 -200 kilómetros máximo; las personas mayores deben hacerlo con más frecuencia es decir cada hora u hora y media al menos, al igual si viaja con niños o si hay lluvia o niebla.
- En los descansos de preferencia camine o muévase durante 10 o 15 minutos, cuando crea necesario tome agua y lávese la cara.
- Evita una postura relajada al volante y sujeta al volante con firmeza
- Evita conducir con una temperatura elevada en el coche
- Evita La música relajante en tiempo prolongado (te causa sueño)
- Si llevas acompañante aprovecha para charlar (te mantendrá despierto)
- Evite comer comidas pesadas el alcohol y medicamentos que le producen sueño.
- Si te da sueño en la conducción lo mejor es parar en un lugar seguro o si el acompañante sabe conducir te puede ayudar mientras tu descansas.
- No es conveniente señalar tiempos o metas de llegada para evitar presión o un accidente. (hay quienes se atreven a presumir que hicieron un viaje largo en pocas horas)

Si tú eres uno de los que tienen programado una salida en estas vacaciones en familia si es posible, ¡cancélas! ya habrá tiempo para hacerlo ¡primero Dios! y si decides viajar, hazlo con todas las precauciones.

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

Si te quedas en casa **“LEVANTATE** a diario dando gracias a Dios por un nuevo día, **LEVANTATE** y ejercítate a diario para evitar el estrés **LEVANTATE** y si sales a la calle, sigue todas las indicaciones del sector de Salud.

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

CAMINITO DE LUCHA

POR GABY ALVARADO

NO MÁS AGRESORES AL PODER CON LA LEY 3 DE 3

Hace años trabajé en el área de Educación Especial en una Escuela Primaria Pública, una compañera de grupo me pidió apoyo en el área de psicología porque uno de sus alumnos se comportaba agresivo y grosero, especialmente en contra de las niñas. Me di a la tarea de atender la situación, estuve observando y platicando con él, miré cómo sus expresiones de desprecio a hacia las maestras, a las niñas y la escuela eran más que evidentes; me dijo pues que su papá decía que los maestros no servían para nada, que su papá era maestro y diputado, que no lo molestaran más; citamos entonces a la madre de familia, quien se mostró pensativa y, aunque reconoció la mala conducta de su hijo no hizo compromiso de atender la situación familiar. Pasaron los días y una mañana llegó un señor que con lujo de violencia, sin respetar las reglas entró al centro escolar ignorando a las maestras quienes trataron de detenerlo, contestó que podía entrar a la hora que él quisiera porque era maestro, y además diputado. Su prepotencia me hizo asociarlo con el caso del niño agresor; y, efectivamente, él era el padre.

En los últimos años ha ido en aumento tanto la violencia familiar como la psicopatía y ambos fenómenos tienen una estrecha relación. Los psiquiatras coinciden que a lo largo de la vida de las personas es posible encontrar hasta sesenta personas con esta condición mental pues la gran mayoría de los psicópatas son integrados, es decir,



se encuentran entre nosotros con apariencia "normal", su principal característica es que no tienen empatía, esto significa que son incapaces de sentir el dolor ajeno; de ponerse en el lugar de las personas, comprenderlas y ayudarlas. Por el contrario, gozan del sufrimiento, depredan a las personas sin misericordia y las destruyen psicológicamente.

Una persona que ha sido víctima, vive en un caos de confusión porque las agresiones de las cuales es objeto pasan desapercibidas por la familia de la víctima ya que el acosador aparenta ser bondadoso, gran amigo, es elocuente, simpático y amigo de todo el mundo en la etapa de la conquista, actitud que irá cambiando para manipular a su víctima sin que ésta se dé cuenta ya que manejan una agenda encubierta, es decir, viven una doble vida donde además la infidelidad forma parte de su estilo de vida, triangulan a su pareja y le hacen creer que son asediados por exparejas para crear un ambiente de celos e inseguridad para manipular y posteriormente acusar de que la persona que es triangulada está loca, o desquiciada.

A muy temprana edad saben manipular a los grupos de los cuales forman parte, son acosadores, abusadores y golpeadores que maltratan a sus compañeros de múltiples formas tan sólo por el placer de hacerlo. De acuerdo a la conferencia dictada por Hugo Marietan en septiembre del 2017 señala que son personas que generan tensión, son egoístas, siempre buscan el poder, tiene un sistema de valores que convierte a las personas en objeto y las cosifica y pueden dañar sin tener remordimiento alguno ni sentimiento de culpa por sus actos.

Esta condición rara vez desaparece, ya que alguien violento lo seguirá siendo a lo largo de su vida y será su familia más inmediata quien sufrirá las consecuencias, aún más, con quien sostiene un vínculo sentimental o de pareja. Esta situación se complica y aumenta por diversos factores, primero por el desconocimiento de esta condición mental, el vivir en ambientes familiares violentos, con hijos que no son atendidos o ignorados, porque existe un entorno social que favorece la violencia intrafamiliar, psicológica e incluso sexual y es estimulada a su vez por una cultura social, musical que invisibiliza y normaliza la violencia hacia las mujeres, genera codependencia y las víctimas crean una especie de adicción al maltrato de la cual es muy difícil escapar porque su alto nivel de afectación psicológica. A pesar de que

NO MÁS AGRESORES AL PODER

INE EL
3 DE 3 VA

3 DE 3
LAWOMEN



se está centrando el tema sobre la violencia en contra de las mujeres, aunque cabe aclarar que la psicopatía es una condición que de acuerdo con los psiquiatras existe la misma proporción tanto de hombres, como de mujeres, aunque es más evidente la violencia que vive la mujer.

Este tipo de personalidades violentas generalmente se encuentran en puestos de poder, en el área de educación, medicina, grandes corporaciones, empresas, suelen ser jefes y buscan posicionarse en la política. Es por lo anterior que el sistema político mexicano está podrido en corrupción e impunidad, porque los cargos más importantes son conseguidos por entes que poseen estos rasgos psicológicos que además no tienen posibilidad de tratamiento, al menos, los psiquiatras no lo recomiendan dado a que no habrá mejora y por el contrario "refinan" sus estrategias de depredación en contra de sus víctimas.

Recientemente INE aprobó la ley 3 de 3 para proteger a quienes han sido víctimas de violencia física, económica, psicológica y mental por parte de sus parejas por lo que con esta ley se les impedirá ocupar cargos de elección popular pues existe un gran número de políticos acosadores, violentadores y misóginos que no se denuncian o se encubren por sus mismos compañeros, con ello se envía a la sociedad un doble mensaje: de injusticia e impunidad, que amplía las barreras de desigualdad e impide la participación política de las mujeres en la vida política de sus comunidades. Negarle el poder a los violentadores es un acto necesario y de justicia social porque "cuando una mujer avanza, ningún hombre retrocede" Mi Facebook es Gaby Alvarado, te invito a que me leas, le des like a mis publicaciones y compartas. ¡HASTA LA PRÓXIMA!

De Luz y Sombra



“CONTRA NATURA”

Por Isabel Guzmán

Como bomba cayó la noticia de que los partidos (de la supuesta) oposición formarán tremenda alianza para competir en la elección que se avecina contra todo lo que pueda representar AMLO, resulta pues que el PRI por fin reconoció su eterno amorío con el PAN pero además hizo público su amasiato contra el PRD, a nadie sorprende que esos dizque archienemigos políticos busquen desesperadamente no sólo obtener algunas curules, sino que creen posible prolongarle la vida a partidos en peligro de extinción como el PRD que ya huele a cadáver, organización partidista que ya está muerta pero no le han avisado.

Bien decía el peje cuando andaba en campaña que esa alianza era contra natura y es que no imagino a los líderes del PRI y el PAN repartiendo candidaturas y lugares en la lista de plurinominales con el PRD, ya que este último no tiene nada que ofrecer y por lo que se ve, tampoco nada con qué competir.

La mañana del lunes, Andrés Manuel “de esas veces que no duele tener la razón” refiriéndose precisamente al inusitado hecho de que los partidos que ya se ven perdedores en las casillas quieran darle una paliza a MORENA, a la cuarta y propio presidente. Les puede salir el tiro por la culata, es más, yo creo que ya están leyendo su esquela porque la verdad es que aunque el hombre que encabeza este país no nos tenga tan contentos a muchos, también es cierto que su popularidad no sólo se mantiene por encima del 60%, la triste realidad para Marco Cortés y para Alito es que AMLO cuenta con la preferencia de los más jodidos de México y qué creen? Somos

la mayoría, millones de mexicanos irán a las urnas a demostrarle a “López” que el voto que lo llevó a ser presidente seguirá valiendo lo mismo o más para el año 2021.

Y es que no se trata de si el pejelagarto es simpático, si es buen estadista, si está llevando al país a un crecimiento real, si es populista, si es incorrupto, si es democrata, si es justo, si es inteligente, si es sumiso, si es autoritario...de lo que se trata es de que en el momento político que se vive en México, AMLO tiene la sartén por el mango porque simplemente ha llevado a la población vulnerable a experimentar una realidad distinta, a creer que es posible comer pollito de vez en cuando, a esperar su pensión, su beca o cualquier apoyo social con la seguridad de que quizá tendrán comida para más días, de que no les cortarán la electricidad por falta de pago, de que talvez conmigo esos centavos podrán tener lo que antes no podían. Esa es la carta del peje y la ha jugado magistralmente.

Que el dinero de la asistencia social sale de nuestros impuestos es verdad, que esas ayudas no son un regalo sino una jugada populista con fines electorales a largo plazo también es verdad, pero que el PRI, el PAN y el PRD se aliaron por décadas para robarse todo lo que pudo ser robado en las instituciones también es verdad, que quienes fueron presidentes por el PRI, el PAN y alianzas contra natura, en su momento saquearon el presupuesto de los programas sociales (por ejemplo con la estafa maestra) también es verdad y que el pueblo mexicano estaba hasta la madre de esos priístas, panistas y perredistas también es verdad y por ello es que esos millones de pobres, esos millones de jóvenes hartos del sistema y esos millones de viejos en el abandono institucional salieron de su casa en el 2018 y llevaron al hombre hasta la cúspide de su carrera política también es verdad; para el peje la presidencia fue sólo el trámite final de los 18 que llevaba en su propia lucha y aunque no nos guste a todos, Andrés Manuel López Obrador es

hoy por hoy uno de los mandatarios más avalados y reconocidos en todo el mundo. Comete errores, ha sido injusto, intolerante, autoritario, ingenuo, petulante, ignorante y hasta podría pasar por pendejo pero es el presidente y lo repito, tiene la sartén por el mango.

Yo no me imagino ir a mi casilla electoral y darle un voto a esas alianzas que se están fraguando con el único fin de hacer bloque contra AMLO y manosear el presupuesto, negociar las iniciativas para obtener de nuevo los beneficios, privilegios y sobornos millonarios a los que estaban acostumbrados, yo no me veo confiando en ningún candidato aliancista que viniendo del PRD compita por el PRI o viceversa, mucho menos me veo cruzando la boleta para darle al PAN de nuevo la posibilidad de robarnos, de burlarse de los mexicanos, de los nayaritas, de los tepicenses, no, no y no, me niego a revivir al monstruo y de ser así prefiero votar por un nuevo partido o ratificar mi voto hacia la cuarta que a veces parece ir en reversa pero que al menos no ha subido la gasolina, ha mantenido el dólar por abajo de los 20 pesos, ha dado certidumbre de comer al menos cada dos meses a millones de mexicanos en pobreza extrema y que ha buscado de alguna manera hacernos ver como un mejor país, mi voto no será para esa alianza contra natura, nunca de los nuncas.

Por ahora me quedo con el testimonio de un familiar mío que vino del norte a arreglar unos trámites urgentes, pues resulta que al pasar por la frontera hace año y medio los agentes de aduana con uniforme del SAT les pidieron 500 dólares de mordida para no revisarles su “troka” y todo el camino fueron extorsionados por los policías de caminos, bueno pues este año, apenas hace unos días que cruzaron la frontera y al llegar a la aduana, tremenda sorpresa agradable de llevaron porque solamente les hicieron un cargo de 30 dólares por el permiso para pasar su vehículo y toda la carga, maletas, regalos, herramientas, etc., mi pariente preguntó: y los del programa paisano ya no nos van a chingar? Les dijeron que no, que ya no estaban a cargo. Bien hecho respondió mi familiar, que bueno que los mandaron a chingar a la suya. Así yo con los de la alianza PRI-PAN-PRD, los voy a mandar a chingar a quien puedan.

SUTSEM en Gráficas

- **SUTSEM, Sindicalismo de Vanguardia. Programa radiofónico que llega a muchísimos nayaritas llevando temas de interés para trabajadores y pueblo en general.**



- La primera rodada del SUTSEM, paseo en bicicleta que se llevará a cabo el primer domingo de cada mes con todas las medidas de precaución bajo la vigilancia de la Secretaría de Deportes a cargo de Arturo Ruiz El Cremas.

- Reunión informativa con los SUTSEMistas de la sección de San Blas.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

- **La Comisión de Trabajos y Conflictos del Comité Estatal del SUTSEM, atendiendo el llamado de los trabajadores.**



- **En las oficinas del SUTSEM se llevó a cabo la reunión con autoridades del Ayuntamiento de Tepic, para dar a conocer el calendario de pagos de algunos adeudos y los compromisos de fin de año, a través de una videoconferencia.**



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

- Los integrantes del Comité del SUTSEM no se pueden dar el lujo de permanecer confinados en su casa. El SUTSEM no puede permanecer paralizado, por eso se realizan diversas actividades todo en beneficio de los trabajadores.



SUTSEM Orguilloosamente

- **Los trabajadores de alumbrado público tienen que realizar su trabajo por la tarde-noche que es cuando pueden apreciar el buen funcionamiento de las luminarias.**



- **La falta de mantenimiento en los camiones recolectores de basura, causan accidentes con alto riesgo para los trabajadores. Este accidente causado por una falla mecánica en un vehículo de una empresa privada quien deberá hacerse cargo de la atención médica de los trabajadores.**



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM Orgullosamente

- **Da gusto ver la disciplina de la mayoría de los SUTSEMistas que todos los viernes, voluntariamente, portan su playera color verde con mucho entusiasmo.**



SUTSEM ORGULLOSAMENTE

DEPRESION EN NIÑOS POR NO ASISTIR A ESCUELAS

Por Verónica Ramírez



En Nayarit se presentan los primeros casos de niños que registran depresión o ansiedad por no asistir a clases presenciales, la falta de acudir a la escuela les genera problemas en sus salud.

El Secretario de Educación, Andrés Rodríguez, indicó que al menos 7 menores en todo el estado han sido captados por sus padres o maestros y canalizados a especialistas para su atención médica.

Es mejor prevenir que lamentar y los maestros con el contacto que tienen todos los días con sus clases en línea

“Hemos puesto a disposición psicólogos en la Secretaría y que sirva este espacio para decirle a los padres de familia que estén viviendo una situación similar que acudan con nosotros para darles una ayuda oportuna”.

Por su parte, el Jefe del Departamento de Salud Mental y Adicciones de la Secretaría de Salud de Nayarit, Ricardo Robles, indicó que es baja la demanda de servicio para atender a menores con depresión.

Sin embargo, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, se estima que el próximo año, se vea reflejado en las cifras más casos.

Explicó el especialista, los principales factores para detectar a un niño atraviesa por un cuadro de depresión durante su educación en línea -que por cierto-, se manifiesta de forma muy diferente a los adultos.

“Generalmente a partir de cambios en el comportamiento que generalmente tenían y de irritabilidad. De ahí se pueden mostrar aislados, con dificultades para socializar, con rabietas, con conductas en las cuales los chicos tienen dificultades para seguir las indicaciones que se les dan, llevar a cabo sus tareas pueden estar renuentes, no solo a partir de una depresión sino también del mismo encierro y de la misma ansiedad que podría provocar”.

Es decir, el desempeño escolar de los menores también puede ser afectado por esta enfermedad, reiteró.

Ricardo Robles, informó algunas recomendaciones que ya se han emitido a los planteles escolares como el buscar dosificar -de manera adecuada y flexible-, las tareas para que no sea un foco de presión para los menores y sus padres.

Finalmente, destacó que entre los principales trastornos en la entidad se encuentran: ansiedad, depresión, trastornos de la conducta, alimentaria y trastornos psicóticos.

Si se realizará tianguis Navideño en Tepic para reactivar la economía en Nayarit

Natalia Lopez



Tras la aprobación para realizar el Tianguis Navideño el titular de los Servicios de Salud en Nayarit (SSN), Raúl López Díaz, aseguró que aunque no están muy de

acuerdo, el comité decidió llevarla a cabo, para reactivar la economía la cual ha sido sumamente lastimada por la pandemia.

El doctor explicó que se aplicarán diversas medidas dentro del recinto ferial, para evitar grandes aglomeraciones, sin embargo advirtió que si se genera un incremento de contagios por Covid-19, tal y como sucedió con la Feria de la Mexicanidad, esta será cancelada de inmediato, aclarando que no se puede poner en riesgo la salud de la población.

El que Nayarit se encuentre en este momento con pocos casos y escasas hospitalizaciones, de un día a otro la situación puede cambiar, así que de pasar de semáforo amarillo se puede brincar a naranja, incluso si se disparan los números, de amarillo el Estado puede saltar hasta el rojo, tal y como ha sucedido con otras Entidades de la República.

Por tal motivo, advirtió que se tiene que tener mucho cuidado con las aperturas, dado que el avance que se está teniendo en un pequeño descuido y por hacer las cosas a la ligera, este podría revertirse lo que sería un duro golpe tanto para el sector salud, mismo que no tiene tantas camas para enfermos de coronavirus como para la economía que a duras penas está saliendo a flote.

Para concluir, Raúl López Santiago, hace un llamado a la población a que continúe aplicando las medidas de sanidad, recordando que el que no haya repunte en casos dependerá de la ciudadanía.

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”

Segunda semana de preparación de nuestro corazón.

Adviento: es caminar animoso, quitando de nuestro corazón lo que nos estorbaría para llegar a Dios. Nos urge a preparar el camino de nuestro corazón para recibir a Cristo

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

SEGUNDA SEMANA PARA RENOVAR NUESTRO CORAZÓN

Cómo quisiera que hoy resonaran para nosotros las palabras del profeta Isaías: “Consuelen, consuelen a mi pueblo”. HABLEN AL CORAZÓN. A todos aquellos que se encuentran en la oscuridad, para quien ha perdido la fe y para quien se siente abandonado.

Consuelen a un pueblo adolorido

Se multiplican las situaciones graves que nos hacen gritar al cielo, buscando un verdadero consuelo. Este mundo placentero, consumista, vividor y ambiciosamente competitivo.

* ¿Qué palabras le podemos dirigir a una madre que se desgarró y clama por la muerte de su pequeño inocente?

* ¿Con cuáles argumentos podemos consolar a quien llora por su adolescente sumido en las drogas?

* ¿Cómo aceptar la muerte de los seres queridos en la soledad y el aislamiento, sin una palabra de despedida?

HABLEN AL CORAZÓN... palabras como un rayo de esperanza: Reconocer que está presente en medio de nosotros el Señor: “Alza tu voz y anuncia: ‘Aquí está su Dios’”.

* Sí, Dios está con aquella niña que la brutalidad del

alcohol mantiene en estado casi vegetativo

* Dios se asoma a la miseria de nuestras pobres chozas

* Dios camina con el migrante que, acorralado por las necesidades, se aventura en busca de mejores condiciones de vida

* Dios se hace sacrificio y sangre en las incontables víctimas de la violencia y la ambición que a diario caen en nuestros campos y ciudades.

* Dios se hace presencia en todas esas situaciones absurdas de desprecio a la dignidad de la persona, y comparte con los pequeños su dolor.

“Preparemos el camino del Señor en el desierto” Cfr. Mc 1 1-8 Parecería absurdo hacer veredas y caminos en el desierto, pero es la única forma de cambiar las situaciones: en donde parece que no hay esperanza tenemos que darle su lugar y espacio a Dios, tendremos que abrirle camino y dejarlo actuar conforme a sus designios. Se requiere un verdadero cambio, una conversión interior de corazón, para abrir una brecha al Señor que ya llega.

“Por tanto, queridos hermanos, apoyados en esta esperanza, pongan todo su empeño en que el Señor los halle en paz con Él, sin mancha ni reproche”. Cfr. 2 Pedro 3, 14

* Sin Comodidades, ni indiferencias, sin apatía frente al hermano desamparado, ni cerrar las cortinas para no contemplar las desgracias.

Enderezar NUESTROS CORAZONES torcidos para caminar, recibir y celebrar dignamente a Cristo que viene en la Navidad...

* Empecemos a abrir camino hacia Dios

* Rompamos esas enormes rocas de egoísmo

* Enderecemos bien la mira

* Dirijámonos a la meta de la comprensión

* Quitemos las espinas que están lastimando a los hermanos

* Arrepentirnos de corazón por pecar

San Juan Bautista. Radical él. Nosotros con él. Durante el día, gritemos para preparar los caminos al Señor:

* Sí, los caminos de la conciencia, para destiznarla del CORAZÓN tanto pecado. Sí, un corazón limpio y de buena conciencia. Cfr. 1 Tim 1,5

* Sí, los caminos de la mente, para que se abra NUESTRO CORAZÓN a los criterios de Dios, y no vaya por ahí destilando ideas liberales y opuestas a su Palabra salvífica en el campo de la moral familiar, sexual y doctrinal. Sí, un corazón a los criterios de Dios. Cfr. Jer 17,9-10



* Sí, los caminos de la afectividad, para que esa fuerza poderosa que tenemos ame a Dios con todo el CORAZÓN sobre todas las cosas y al prójimo, por encima del egoísmo y los apegos. Sí, un corazón efectivo. Cfr. Prov 3, 1-2

* Sí, los caminos de la voluntad, para que siempre elija en la libertad y amor de CORAZÓN lo que Dios pide para nuestra felicidad temporal y salvación eterna, aunque exija sacrificio y renuncia. Sí, amor nacido de un corazón puro. Cfr. 1 Tim 1, 5

Juan Bautista grande profeta durante su corta vida sólo habló de las tres cosas: Primero, que somos malos; Segundo, que tenemos que ser buenos; y Tercero, que debemos reconciliarnos con Dios.

Tres verdades: pecado, arrepentimiento y reconciliación.

Para reflexionar: ¿Me reconozco pecador? ¿Estoy arrepentido de mis pecados de pensamiento, de palabra, de obra, de omisión...de mi niñez, adolescencia, juventud, edad madura y vejez...de mis pecados ocultos y desconocidos?

¿Acudiré en este Adviento al sacramento de la reconciliación para encontrarme con ese Padre lleno de misericordia y ternura para que me perdone, ME PURIFIQUE MI CORAZÓN y así poder llegar lo menos indignamente preparado para la santa Navidad?

Oremos con sencillez y humildad:

¡¡¡Oh Santísimo Corazón de Jesús!!! Tú conoces nuestra debilidad, nuestro corazón de piedra. Tú conoces nuestras angustias en que permanecemos, a menudo, prisioneros de nosotros mismo y de nuestras precauciones, purifica nuestro corazón. Jesús, reconozco tu corazón misericordioso. Señor, reconozco mis inmensos pecados y te pido que los perdones a través de tu ministro sagrado, empapándome con la sangre de tu Hijo Jesucristo.

Sólo así, Señor, tendré mis caminos preparados para cuando tú vengas en esta Navidad y pueda yo abrirte mi puerta de mi CORAZÓN y puedas tú cenar conmigo y yo contigo. Amén.

EXPONE LA VIDA DE TRABAJADORES EL GOBIERNO DE TOÑO

Por Verónica Ramírez



Pese a que Nayarit bajó a naranja en el semáforo epidemiológico, comenzó el regreso de la burocracia a las oficinas del gobierno del Estado, exponiendo la salud de los trabajadores.

El problema se acentúa en las oficinas de recaudación y aquellas que ofrecen servicios a los contribuyentes porque los jefes centaveros con tal de no dejar en ir ese dinero, obliga al personal a asistir en color naranja.

A partir de este lunes, en algunas dependencias estatales se ordenó al personal terminar con las mentadas "guardias" para retomar las actividades como si no existiera el Covid-19 y lo peor, es que en las oficinas se han relajado las medidas de sanidad, denunció un grupo de trabajadores.

De acuerdo al semáforo epidemiológico, cuando una entidad se encuentra en color naranja, las actividades laborales consideradas esenciales y las actividades no esenciales deben ser con una operación reducida pero algunos jefes, les vale la salud de su personal al llamarlos a incorporarse al cien por ciento.

Una de estas dependencias que expone la salud de su personal, es el Registro Público de la Propiedad en donde los jefes ni siquiera dan la cara, y la orden del regreso al cien por ciento de los trabajadores se dio a través de un simple mensaje de WhatsApp.

En dicha área, el contacto con personas que busca registrar donaciones, compra-venta, hipoteca, dominios, o cancelación de hipoteca, entre otros es continuo y el riesgo de contagio del virus es mayúsculo.

Denuncian los inconformes que además de obligarlos a ir y exponerlos al contagio del virus, la semana pasada nada más fueron a las oficinas de gobierno a decirle a los contribuyentes que volvieran unos días más, ya que por falta de pago, les cortaron el internet a diversas dependencias estatales y por consecuencia, no se podían emitir los recibos del servicio que brindan.

HOTELEROS FESTEJAN LA DECISIÓN DE AUMENTAR LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN

Natalia López

Tras la aprobación para extender del 30 al 50 por ciento la capacidad para hoteles y restaurantes, lo cual desde hace tiempo estos sectores habían solicitado a las autoridades, el coordinador del Consejo Empresarial de Nayarit, Juan Topete, señaló que festejan la decisión, puesto que esperan con ello la actividad económica se reactive durante las próximas vacaciones decembrinas.

El líder en cuestión, explicó que ya era necesario que se diera una mayor apertura, para poder equilibrar y comenzar a incrementar la fuerza laboral que a causa de la emergencia sanitaria disminuyó, por lo tanto bajo estas nuevas condiciones se espera que la recuperación de empleos se agilice y el Estado tenga un respiro, después de que la economía se contrajo durante meses.

Otra de las peticiones que tienen los empresarios y que su aprobación se encuentra pendiente es que el horario de los negocios puedan incrementarse, pues esta cuestión también les afecta, sin embargo están conscientes que esto dependerá del semaforo, es por eso que recordó la importancia de que la gente no se olvide de poner en práctica el protocolo de salud para evitar que los contagios se disparen y Nayarit regrese al naranja o hasta el rojo, lo cual de ser así los pondría grandes problemas.

En lo que respecta al uso obligatorio del cubrebocas y las multas que ascienden hasta 7 mil pesos, dijo que están de acuerdo con ello, pues consideran que esta es la única manera de que la ciudadanía que ya se estaba olvidando de usarlo, ahora comience a utilizarlo, aclarando que esto es indispensable para mantener la pandemia bajo control.

Para concluir, Juan Topete, añadió que lo ideal es que desde hace tiempo se hubiera legislado al respecto, sin embargo aun no es demasiado tarde. Los empresarios por su parte se han comprometido a no permitir el acceso a los establecimiento a quienes no lo traigan puesto y continuarán haciéndolo durante el tiempo que se requiera.

Programar mensajes en WhatsApp? Programa mensajes navideños en WhatsApp para que no olvides enviarlos

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

Ahora podrás comenzar a escribir con anticipación tus felicitaciones y buenos deseos para tus seres queridos, y evitar que se te pase alguno de tus contactos de WhatsApp con este sencillo truco.

WhatsApp es la plataforma de mensajería con la que podrás mantenerte comunicado durante las fiestas

Seguro te ha pasado que en Navidad deseas enviar tus mensajes y felicitaciones por WhatsApp a determinada hora sin olvidar a alguno de tus seres queridos, pero al momento de escribir tus mejores deseos te das cuenta que es casi imposible dedicarle tiempo a toda tu lista de contactos.

Esta herramienta te serviría también para aplicarse en negocios y en tu vida diaria.

Los festejos decembrinos son las fiestas más esperadas por todos, ya sea por las reuniones, los regalos o la comida, sin embargo, este 2020 esta celebración no podrá llevarse a cabo como antes para evitar más contagios de Covid-19, por lo que mantenerse comunicado a través de las redes

sociales será la mejor opción para sentirte cerca de tus seres queridos.

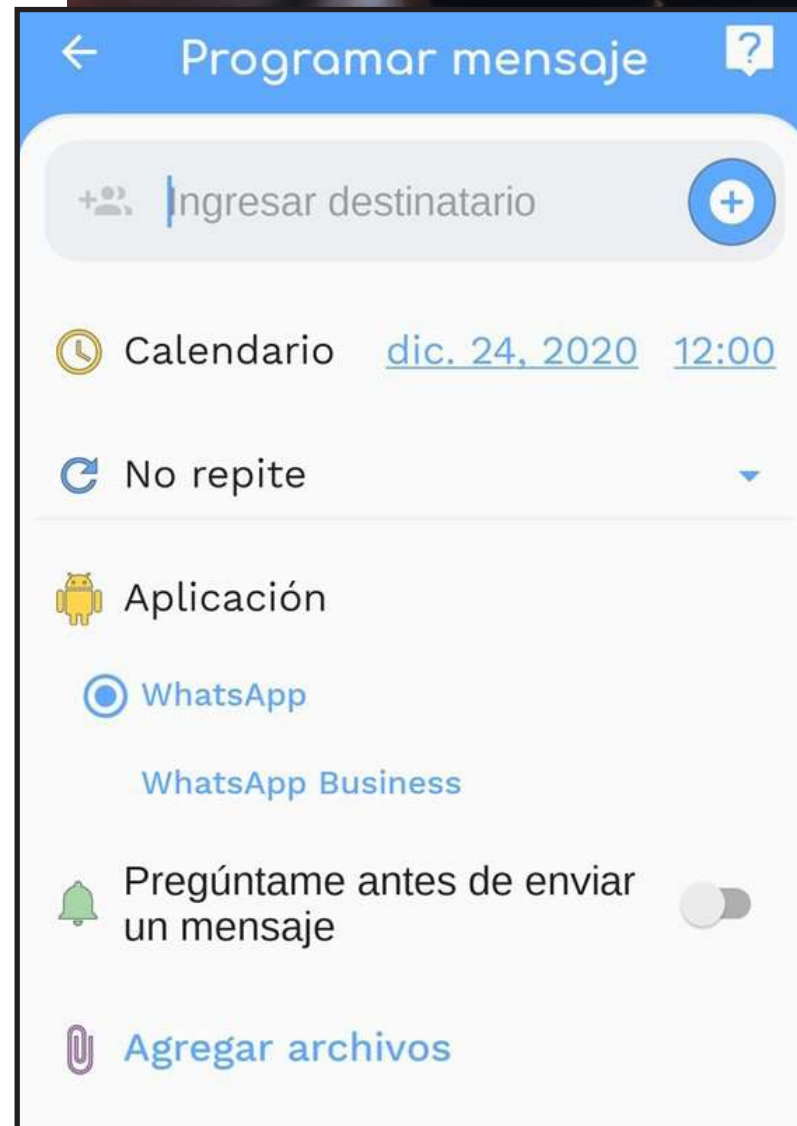
A pesar de que WhatsApp no tiene la función de programar mensajes para que se envíen de manera automática a una hora y fechas determinadas, hacer que esto sea una realidad no es complicado porque tendrás la ayuda de una aplicación de acceso gratuito con la que podrás programar tus mensajes navideños.

Para comenzar a programar mensajes para tus contactos de WhatsApp, te recomendamos el uso de la aplicación Wasavi, con la cual podrás comenzar a redactar las felicitaciones que deseas enviar durante el 24 y 25 de diciembre para que lleguen a la hora indicada mediante la famosa plataforma de mensajería instantánea.

Para descargar Wasavi, solo tienes que abrir la Google Play Store y buscarla, de inmediato encontrarás la app y podrás descargarla muy fácil y rápido. En cuanto ya la tengas en tu teléfono, es importante que realices las configuraciones que te pide la aplicación para poder realizar las acciones que necesitas.

Al finalizar los ajustes, abre la app donde verás un botón con el signo "+", tócalo y podrás encontrar varias opciones entre las que deberás seleccionar la que dice "Programar mensaje". Al realizar esta acción, la app te pedirá seleccionar el contacto o grupo al que enviarás tu mensaje navideño.

Después del primer paso podrás configurar



las opciones "Calendario", "Aplicación", "Pregúntame antes de enviar", y añadir archivos como fotografías o tarjetas navideñas desde la galería de tu teléfono. En la última sección podrás escribir tus mensajes navideños para tus contactos de WhatsApp y oprimir el botón con la flecha para "Enviar".

Al terminar de llenar estos campos ya estarán programados tus mensajes para Navidad. Lo mejor de todo es que es muy sencillo. En caso

de que quieras ver o modificar los mensajes de WhatsApp que tienes programados, sólo oprime el botón de "Calendario" que te muestra la app.

Ahora que ya conoces el truco para programar mensajes en WhatsApp, puedes comenzar a crear tus mensajes de felicitación y asegurarte de que no se te olvide alguno de tus contactos más cercanos.

El “Centenario” listo para debutar en el boxeo profesional

Por Sarianne Macías.

El originario de Tuxpan, Nayarit, Hugo Aldair “El Centenario” Zamorano Caravantes se reporta listo y con muchas ganas de debutar en el boxeo profesional el próximo 18 de diciembre en la función denominada “AUTOBOX”, que se celebrará en el Auditorio Amado Nervo.

Aldair “El Centenario” Zamorano tuvo sus inicios en el boxeo gracias a su tío quien fue boxeador y lo inspiró a seguir sus pasos, así como por el apoyo de su padre quien por las constantes quejas que recibía de peleas en la primaria decidió encaminarlo al deporte.

Para el joven prospecto nayarita, siempre será un orgullo representar a su estado, “Empece a boxear y mire que tenía habilidades para este deporte y fue cuando me metí de lleno para representar a mi estado en las olimpiadas nacionales”, señaló.

“El Centenario” ha sido medallista de Oro y medallista de Bronce en olimpiada representando a Nayarit y también fue Campeón de la Copa Akron de Boxeo.

Para su debut hace mención que su preparación es en base a disciplina, trabajo constante y fuerte, buscando dar un buen combate de boxeo.

Para “El Centenario” Zamorano inicia una nueva etapa en el mundo del boxeo profesional por lo que tiene objetivos y metas claras, mismos que buscará concretar paso a paso; “Mis objetivos y meta en este deporte es trabajar muy duro para lograr cosas importantes y poder ser campeón de mi estado, del país y después soñar en ser campeón mundial”, finalizó.

Fotografía: Luis Rivera.



COMENTARIOS DEPORTIVOS

Por Arturo Ruíz (el cremas)

El mexicano Sergio Pérez se repone de un accidente que sufrió al inicio para conquistar su primera victoria en la fórmula uno.

Sergio Pérez ya sabe lo que es ganar un Gran Premio de la Fórmula Uno y lo aprendió de la manera más dolorosa. Tuvieron que pasar 190 carreras, pero en esta ocasión, en el Gran Premio de Sakhir, logró la hazaña y lo hizo de manera espectacular, remontando desde el último puesto de la competencia para superar a todos. El tapatío, quien no tiene su futuro definido y podría quedarse sin equipo en 2021, encabezó un histórico 1-3 para Racing Point y saltó hasta al cuarto puesto del campeonato tras romper su propio récord de puntos

en una temporada al llegar a las 125 unidades, 24 más que en 2016.

La coronación de una década de esfuerzos, altas, bajas, alegrías y sinsabores para Sergio Pérez no pudo haber sido de otra manera: entre lágrimas de alegría logro conmover a toda la nación mexicana.

Por primera vez en 50 años, los acordes del Himno Nacional Mexicano sonaron al término de un evento de Fórmula Uno, luego de que el piloto mexicano consiguiera el triunfo en el Gran Premio de Sakhir, el penúltimo de la temporada.

"Trabajé toda mi vida para vivir momentos como estos", confesó el jalisciense después de dejar salir unas lágrimas al cruzar la meta y al escuchar el Himno en Bahrein.



"Para ser sincero estoy un poco en 'shock'. No encuentro las palabras. Como piloto, uno sueña con este instante. Trabajé toda mi vida para vivir momentos así. Y lograrlo al final es difícil de digerir. Harán falta varios días", declaró.

"Aspiraba al podio, pero eso depende también de lo que puede pasar a los Mercedes y a los Red Bull... pero sí, realmente esperaba hacer podio", afirmó.

Para llegar a lo más alto, Checo tuvo que sortear un incidente al arranque y después aprovechar al máximo los errores cometidos por la escudería Mercedes que con George Russell parecía estaba puesto para arrebatarse el triunfo.

"No renunciamos, sobre todo después de la primera vuelta. Me impactaron duramente por detrás y me dije que la carrera estaba terminada, una nueva vez más, pero logramos regresar", explicó aludiendo al incidente en el que tuvo un contacto con Charles Leclerc y que lo mandó al fondo de la formación.

Pese al error, el británico remontó de manera brillante, del quinto al segundo puesto, acercándose a Pérez cuando se produjo el pinchazo de su rueda trasera a ocho vueltas del final.

Ahora sólo quedará esperar por saber cuál será el futuro del tapatío en la Fórmula Uno. Y si en realidad ésta resulta ser una de las últimas apariciones de Pérez Mendoza en el Gran Circo, el jalisciense se estaría despidiendo por la puerta grande y con la frente en alto, entregando un último regalo para el equipo por el que hizo más que nadie.

En otro tema, les comento que el fútbol mexicano ya tiene a sus dos finalistas. Los conjuntos de pumas y león son los equipos que disputarán la gran final del fútbol mexicano.

El conjunto del bajío superó a las chivas del Guadalajara, los universitarios superaron a la máquina del Cruz Azul.

¡Ya hay horarios y fechas confirmadas para la Gran Final del Guardianes 2020! La Liga MX dio a conocer este lunes cuando se realizarán los partidos por el título entre Pumas y León.

El encuentro de Ida se realizará el jueves 10 de diciembre a las 21:00 hrs. en el Estadio Olímpico Universitario.

El duelo de Vuelta se llevará a cabo el domingo 13 de diciembre a las 20:30 hrs. en el Estadio de León.

GRAN FINAL

GUARDIANES 2020

BBVA MX

LEON FC VS **PUMAS UNAM**

IDA
10 de Diciembre
21:00 hrs.
Olímpico Universitario

VUELTA
13 de Diciembre
20:30 hrs.
Nou Camp

caliente.mx



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

¡Todo un éxito la Rodada SUTSEMista 2020!

Ni el frio ni la lluvia los detuvieron.

Por: Alder Valderrama

Pese al frio y la amenaza de lluvia el pasado 5 de diciembre se llevó acabo la rodada del SUTSEM programada para dar inicio a las 07:00 de la mañana. La cita fue media hora antes para realizar el registro de participantes en el paseo ciclista convocada por el comité ejecutivo estatal del SUTSEM a través de la Secretaria de Acción Deportiva que marcó un aproximado de 17 kilómetros de recorrido llenos de adrenalina y diversión. Con mucho agrado pudimos observar que durante la inscripción se fueron integrando al paseo los trabajadores y algunos de ellos con sus familias.

La finalidad de este paseo fue fomentar el deporte y la sana convivencia, donde pudimos disfrutar de la naturaleza en compañía de amistades y familias, el ciclismo de montaña es un deporte considerado como extremo, que se realiza en circuitos naturales generalmente a través de bosques por caminos angostos con cuevas empinadas y descensos muy rápidos, provocando que la adrenalina este al máximo.

Durante esta actividad se vivieron experiencias agradables, la compañía de grandes amigos, el poder darte la pausa para tomarte la foto del recuerdo en lugares representativos del recorrido, que permitieron un ambiente totalmente de camaradería y amistad, dando pie a que algunos compañeros tuvieran la confianza de solicitar el apoyo durante el camino para ser auxiliados pero mentalizados siempre en concluir la ruta y no separarse del grupo.

La rodada es totalmente familiar, cualquier persona lo puede realizar, no cabe duda que esta convocatoria por parte de nuestra organización sindical SUTSEM fue todo un acierto, la aceptación se pudo apreciar en el rostro de los participantes quienes manifestaron que este tipo de actividades deben ser más frecuentes para seguir fomentando el deporte y la salud dentro del gremio.

Esta acción se planea realizar cuando menos una vez por mes, con la intención de que se pudiera convertir en un movimiento tradicional dentro de nuestro gremio sindical, con la firme intención de mantener siempre la sana convivencia entre los trabajadores SUTSEMistas y sus familias.

Les dejamos unas cuantas fotos de la Rodada SUTSEMista 2020.

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



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

Juguetería 2020 del SUTSEM llevará felicidad a cientos de niños

Estos regalos para los niños salen de la participación de los compañeros que aportan

Por: Estrella Ortiz

Como parte de las actividades que se realizan permanentemente en el SUTSEM en apoyo a la sociedad en situación vulnerable, se lanzó a través de la Secretaría de Acción Juvenil la convocatoria para recolectar juguetes en esta época decembrina y así llevar alegría a los más pequeños que habitan en colonias y comunidades marginadas dentro del municipio de Tepic.

Es así que desde el día 2 de diciembre y hasta el 4 de enero, agremiados de diferentes instituciones, dependencias gubernamentales y secciones foráneas podrán aportar juguetes nuevos y/o usados en buen estado que no utilicen baterías y que no sean de carácter bélico.

En este llamado que lleva 15 años ininterrumpidos se han logrado visitar colonias populares con el mensaje de solidaridad el SUTSEM, donde se muestra el gran corazón de los trabajadores que en cada navidad se unen al llamado de la líder de la organización la señora Águeda Galicia Jiménez para donar "un poco de lo que la vida nos da".

La Red Juvenil del SUTSEM es la responsable de recibir los donativos y coordinar la entrega de los cientos de juguetes en los



que tradicionalmente se visitan las colonias más marginadas con un festejo que incluye dulces, pelotas y una emotiva animación donde se ve la alegría de los pequeños en sus rostros al recibir la magia de la navidad y pasar con un juguete en estas fechas tan emotivas.

El centro de acopio está instalado en las

instalaciones del SUTSEM con un horario de 9:00 a 15:00 horas desde el 2 de diciembre y hasta el 4 de enero, o quien así lo desee puede hacer llegar su donativo personalmente o a través de su representante sindical.

Con estas actividades el SUTSEM continúa haciendo labor social marcando la diferencia con el compromiso de llevar alegría a la sociedad al compartir un poco de lo que tenemos.

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:

Juguetería 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