

CAMINITO DE LUCHA

Por GABY ALVARADO

**SUTSEM en
Gráficas**

YO AHORRAR

¿PARA QUE?

Por: CÉSAR O. RIVERA BARAJAS

Gremio

18 DE DICIEMBRE 2020

NO. 545 AÑO 11

EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

LEYendo la Verdad

Por José Luis Nuñez
Página 02

**De todo como en
Botica**

Por: José Manuel Elizondo Cueva
Página 06

Luz y Sombra

Por Isabel Guzmán
Página 11

**Asesinan al
exgobernador de
Jalisco Aristóteles
Sandoval**

Página 19

Breves Deportivas

Por Sarianne Macías
Página 21

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

El Comité Ejecutivo Estatal del SUTSEM, desea que esta Navidad y Año Nuevo 2021 la pases en armonía con tu familia, celebrando en casa. ¡Felicidades!



¡ÚNETE A LOS FUERTES!

LEYENDO La VERDAD

Por: José Luis Núñez. "El Bake"

CUANDO EL BARCO SE HUNDE LAS RATAS ABANDONAN EL BARCO

PRIMER ACTO: El Diputado Leopoldo Polo Domínguez y un grupo de Diputados abandonan el Partido Acción Nacional (PAN) y el Partido de la Revolución Democrática (PRD) para irse a las filas del Partido Nueva Alianza (PANAL). ***SEGUNDO ACTO:** El Diputado Adahan Casas y un grupo de Diputados del mismo Partido Acción Nacional abandonan su partido y se suman a las filas del Partido Revolucionario Institucional (PRI), ¿Cómo se llamó la obra?.....póngale Usted el nombre que mejor le acomode, yo le podría poner por título: "CUANDO EL BARCO SE HUNDE, LAS RATAS ABANDONAN EL BARCO" aunque también le podríamos nombrar a esta vergonzosa obra con el título de: "LAS RATAS TAMBIEN VUELAN".

Polo Domínguez no Tiene vergüenza, anduvo pidiendo ser candidato en Movimiento Ciudadano y otros partidos que lo mandaron por un tubo porque está sumamente desacreditado, en su propio partido lo mandaron a inflar burros y anda buscando que le regalen otra plurinominal. Lo de Adahan Casas es insólito simplemente por el hecho de haber renunciado al PRI apenas hace poco tiempo diciendo que son una bola de corruptos y mafiosos, para irse al PAN y después solicitar regresarse de nuevo al PRI. Como lo señalé en la columna anterior estos personajes solo le tienen amor al dinero, su Dios es el dinero y no les importa vender hasta su propia madre con tal de continuar en el poder, ¡están enfermos de poder!, si ahorita se venden al mejor postor con tal de enriquecerse imagínense si llegan a ser Gobernadores, ¡Dios nos libre! Porque entonces si van a vender a todo el Estado sin ningún remordimiento, van a salir más bravos que el Presidente Antonio López de Santa Anna el que vendió gran parte de México a los Estados Unidos. Ya nada más falta que mañana el Dr. Navarro no se vea favorecido y se regrese al PRI para ser su candidato o se postulé por el Partido que fundaron él y Roberto Sandoval, ese que por contraste le pusieron Visión y

Valores cuando organizaban sus asambleas constitutivas regalando dinero, comidas y bebidas en el Salón del María Magdalena. Entre los personajes antes mencionados, junto con el conchudo de Manuel Cota, hay mucho dinero de dudosa procedencia para lograr sus fines, por eso compran a mercenarios de la Política para mangonearlos a su antojo. Entre los tres diputados perredistas que también se aliaron con POLO DOMINGUEZ valiéndoles un camino su origen partidista, y para no dejarlo sin la presidencia del congreso, se encuentran: EDUARDO LUGO LOPEZ que no ha hecho nada en Santiago más que vivir del erario público, MARIA DE LA LUZ VERDIN MANJARREZ y la Diputada Droguera de Tuxpan MARGARITA MORAN, que aparte de ser traidora a los trabajadores y al sindicalismo resultó ser olvidadiza de sus deudas. Los del PAN vieron que no serían postulados por su partido y visualizando la derrota del panismo abandonaron esos colores, de JAVIER MERCADO no me extraña porque si de algo tiene fama es de traicionero, si no pregúntele a Don Guillermo del Toro, Ceferino Ramos o Don Jorge González fundadores del Pan en Nayarit, a quienes invitaba el Diputado a todos sus eventos cuando quería reelegirse, no hallaba donde ponerlos y en cuanto ganó

los desconoció por completo, incluso una vez me platicó uno de ellos que Mercado lo nombró su asesor en el Congreso del Estado y nunca le pagó su sueldo. Los Regidores del Pan que también participaron en este circo fueron Germán Macedo, Leticia Sandoval y Nohelia Valdez, ojala que también renunciaran a su salario por ineptos, tienen a sus demarcaciones abandonadas en la miseria, jamás se han preocupado por hacer algo por sus representados y aparecen en la prensa exigiendo justicia y democracia. Yo por eso hoy más que nunca estoy convencido que Levántate para Nayarit es la mejor opción para mi pueblo, un partido nuevo al cual no se le puede reclamar nada, que nació de las necesidades del pueblo y de la clase trabajadora, que tendrá a los mejores líderes abanderando los reclamos de la sociedad, ya no falta mucho para conocer a nuestros aspirantes, por lo pronto para Gobernadora entre la gente anda sonando el nombre de la única líder visionaria y combativa que ha dado Nayarit, y que en todo el País no existen más de 5 mujeres iguales a ella, ustedes la conocen y la han visto en muchas luchas sociales, ese es el clamor del pueblo y cuando el pueblo se cansa y se mueve, los de arriba se caen, LEVANTATE PARA NAYARIT.

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? LISTO PARA COMENZAR

Parte 8 de 8

Por César O. Rivera Barajas

Hola que tal, les mando un saludo y vamos por la última parte del resumen del libro Padre Rico Padre Pobre de Robert Kiyosaki. Vamos en la lección 8 o capítulo ocho Desearía poder decir que la adquisición de riqueza fue fácil para mí, pero no fue así. De manera que, en respuesta a la pregunta "¿Cómo empiezo?", aquí están los diez pasos siguientes para despertar su genio financiero, pasos que Kiyosaki siguió rigurosamente.

1. Necesito una razón más grande que la realidad. La fuerza del espíritu. Si usted le pregunta a la mayoría de las personas si les gustaría ser ricas o financieramente libres, dirían "sí". Pero entonces se interpone la realidad. El camino se ve demasiado largo, con demasiadas colinas para subir. Es más fácil tan sólo trabajar por el dinero, y luego entregar el sobrante a su agente financiero. Una razón o propósito, es una combinación de "quieres" y "no quieres". Como ya he dicho, desearía poder decir que fue fácil. No fue así, pero tampoco fue tan duro. Pero, sin una fuerte razón o propósito, todo en la vida es duro.

2. Elijo diariamente. El poder de elegir. Esa es la mayor razón la que las personas viven en un país libre. Queremos el poder de elegir. Financieramente, con cada dólar que cae en nuestras manos, nos es dado para nuestro futuro, el poder de elegir ser rico, pobre o parte de la clase media. Nuestros hábitos a la hora de gastar, reflejan quienes somos. INVIERTA PRIMERO EN EDUCACIÓN. En realidad, el único activo verdadero que usted posee es su mente, la herramienta más poderosa sobre la cual tenemos dominio. Al igual de lo que dije acerca del poder de elegir cada uno de nosotros puede elegir qué poner en su cerebro, una vez que seamos lo suficientemente adultos. La mayoría de las personas simplemente "compran inversiones"; en lugar de invertir primero en aprender cómo invertir. ¿Pero qué hago yo? Voy a seminarios. Si desea pilotear un avión, mi consejo es que primero tome lecciones. Siempre me impresiona la gente que compra acciones o propiedades, pero nunca invierten en su mayor activo: su mente. Haber comprado sólo una o

dos casas, no lo hace a usted un experto en bienes raíces.

3. Elija a sus amigos cuidadosamente. El poder de la asociación. Antes que nada, yo no elijo a mis amigos por su estado financiero. Tengo amigos que verdaderamente han hecho votos de pobreza, así como amigos que ganan millones por año. El punto es que yo aprendo de todos ellos, y hago conscientemente el esfuerzo de aprender de ellos. Pero sí han venido a pedir una de estas dos cosas: a) un préstamo, y b) un empleo adiós ese no es tú amigo. UNA ADVERTENCIA. No escuche a la gente pobre o temerosa. Yo tengo amigos así, y los quiero entrañablemente, pero ellos son los "Gallinitas" de la vida. Ellos siempre pueden decirle por qué algo no va a funcionar. Usted necesita oír acerca del próximo boom, lograr entrar, y salir antes de la próxima quiebra. No estoy diciendo que lo haga en forma ilegal, pero, cuanto más rápido se entere, mejores son sus chances de obtener beneficios con mínimos riesgos. Por eso necesita amigos. Y eso, es inteligencia financiera.

4. Domine una fórmula y luego aprenda una nueva. El poder de aprender rápidamente. Digo, "te conviertes en lo que estudias". En otras palabras, tenga cuidado con lo que estudia y aprende, porque su mente es tan poderosa, que usted se convierte en lo que introduce en su cabeza. Por ejemplo, si estudia cocina, entonces tenderá a cocinar. Será un cocinero. Lo que hoy cuenta es la velocidad con que aprende. Esa habilidad no tiene precio. Es impagable a la hora de encontrar fórmulas más veloces, si prefiere, para hacer "dinero". Trabajar arduamente por el dinero una antigua fórmula nacida en la época del hombre de las cavernas.

5. El poder de la autodisciplina. Si no puede tener control sobre sí mismo, no trate de hacerse rico. No tiene sentido invertir, ganar dinero, y dejarlo ir. La falta de autodisciplina es la causa por la cual la mayor los ganadores de loterías quiebran, aún poco tiempo después haber ganado millones. Si a usted no le gusta soportar la presión financiera, entonces encuentre una fórmula que funcione para usted. Una buena, es disminuir los gastos, poner el dinero en el banco, pagar más impuesto a las ganancias de lo que corresponda, invertir en fondos comunes, y adherir al voto del promedio.

6. Pague bien a sus asesores. El poder de un buen asesoramiento. Muchas veces veo gente poniendo un anuncio frente a su casa que dice "Dueño vende". O actualmente veo en televisión varias personas anunciándose como "Asesores accesibles". Mi padre rico me enseñó que adoptan la táctica opuesta. El creía que había que pagar bien a los profesionales, y yo también he adoptado esa política. La verdadera capacidad consiste en poder dirigir y pagar bien a personas que son más sagaces que usted en algún área técnica determinada. Esa es la razón por la que las compañías tienen juntas de directores. Usted también debería tener una. Y eso es inteligencia financiera.

7. El poder de obtener algo por nada. Cuando los primeros colonos blancos llegaron a Norteamérica, quedaron atónitos ante una práctica cultural que tenían algunos indios norteamericanos. Por ejemplo, si un colono tenía frío, el indio le ofrecía una manta a esa persona. Confundiéndolo

con un regalo, el colono a menudo se ofendía cuando el indio solicitaba la devolución. Los indios también se molestaban cuando se daban cuenta de que los colonos no querían devolver las cosas. De allí proviene el término "donante indio". De un simple malentendido cultural. En el mundo de la "columna de las inversiones", ser un donante indio es vital para la riqueza. La primera pregunta de un inversionista sofisticado es, "¿Con cuánta rapidez recuperaré mi dinero?" Ellos también desean saber si obtendrán alguna cosa a cambio de nada, lo cual es llamado una porción de la inversión. Ray Kroc, famoso por McDonald's, vendía franquicias de hamburguesas, no porque le encantaran las hamburguesas sino porque quería tener la propiedad debajo de la franquicia, gratis. De manera que los inversores sabios deben mirar más allá del retorno de y sobre la inversión; se trata de las inversiones que se obtienen gratis, una vez que recupera su dinero. Eso es inteligencia financiera.

8. Las Inversiones compran los lujos. El poder de enfocarse. Si una persona no puede dominar el poder de la autodisciplina, es mejor que no trate de ser rica. Porque, mientras en teoría, el proceso de generar flujo de efectivo desde la columna de las inversiones es fácil, la fortaleza mental de dirigir ese dinero, es difícil. En el mundo consumista se es mucho más fácil hacerlo volar a través de la columna de los gastos, debido a las tentaciones externas. Dada la falta de fortaleza mental, el dinero fluye por la vía de menor resistencia. Esa es la causa de la pobreza y las angustias financieras. Para ser el amo del dinero, necesita ser más inteligente que él. Entonces, el dinero hará lo que le ordenen. Le obedecerá. En lugar de ser el esclavo y comprar por comprar o tener excesivos lujos, usted pasará a ser el amo. Eso es inteligencia financiera.

9. Se necesitan héroes. El poder del mito. Los héroes hacen algo más que simplemente inspiramos. Hacen que las cosas parezcan fáciles. Y eso es lo que nos convence de querer ser tal cual ellos. "Si ellos pueden, yo también puedo." Cuando se trata de inversiones, demasiadas personas hacen que suene complicado. En lugar de prestarles atención, encuentre héroes que lo hagan parecer fácil.

10. Enseñe y recibirá. El poder de dar. Mis dos papás fueron maestros. Mi padre rico me enseñó una lección que me ha acompañado toda la vida, y es la necesidad de ser caritativo o dar. Mi padre instruido daba mucho en concepto de tiempo o conocimientos, pero casi nunca daba dinero. Mi padre rico daba dinero, así como también educación. El creía firmemente en esto. "Si quieres algo, primero necesitas dar," decía siempre. Existen fuerzas en este mundo que poseen mucha más inteligencia que nosotros. Usted puede salir al mundo por las suyas, pero resulta más sencillo hacerlo con la ayuda de esas fuerzas existentes. Todo lo que usted necesita es ser generoso con lo que posee, y esas fuerzas serán generosas con usted.

Muy bien. Espero y les haya gustado este resumen del libro padre rico padre pobre y espero que estas fiestas decembrinas las disfruten y su propósito con estos tips sean para el próximo año 2021 tengas inteligencia financiera y seas un nuevo rico en Nayarit.



Proponen a Agueda Galicia para candidata a gobernadora

Activistas y ciudadanía en general que integran el nuevo partido Levántate para Nayarit, encabezado por su dirigencia presidida por el doctor Diego Calderón, aprobaron por unanimidad proponer a la actual lideresa del Sindicato Unico de Trabajadores al Servicio del Gobierno del Estado, Municipios y Organismos Descentralizados, el SUTSEM, Agueda Galicia Jiménez, que sea la candidata de esa organización política a gobernadora de Nayarit en la contienda que habrá de culminar con la elección del 6 de junio del 2021.

Esto ocurrió durante una asamblea efectuada por Levántate para Nayarit en la que no estuvo presente Galicia Jiménez, sino que ella fue notificada de tal decisión el pasado viernes 11, cuando se le hizo saber a Agueda que tras un análisis y discusión en torno a la candidatura a gobernador o a gobernadora, la totalidad de los asistentes acordaron la nominación de la lideresa del SUTSEM que dio como resultado el destape de la misma al máximo cargo de la entidad.

Consideró el partido que Galicia Jiménez sería la candidata ideal, "debido a su calidad de luchadora, mujer valiente incansable, tenaz y con una gran trayectoria política, además de reconocida defensora de los derechos de los trabajadores".

Tras la aceptación de la mencionada, el dirigente de Levántate para Nayarit expresó que en breve se dará a conocer la estrategia a seguir a lo largo y ancho del estado para que Agueda pueda dialogar ampliamente con la ciudadanía nayarita, en la que será su campaña política y en la que contará ésta con el apoyo de los trabajadores y de las organizaciones sociales, así como de la ciudadanía nayarita de los 20 municipios donde cuenta la futura candidata con la simpatía y el reconocimiento de la gente.

Incluso, el doctor Calderón puso de manifiesto que Levántate para Nayarit será un partido que contará con sus propios candidatos a los diferentes cargos de elección en el 2021, tanto para regidores y síndicos como para presidentes municipales, diputados y gobernadora, en este caso, y que no se prestará a ofrecer apoyos a candidatos ajenos.

En su momento- añadió Calderón-, se dará a conocer a la ciudadanía el trabajo que se hará con Agueda Galicia Jiménez a la cabeza, y que igual sucederá con el proyecto que ésta tendrá para el desarrollo que está urgiendo desde hace muchos años el estado de Nayarit.

HACE YA UN par de años, cuando el acaudalado empresario Manuel Peraza Segovia llegó a Nayarit para hacerse cargo de la delegación que por razones que todo mundo conoce le impidieron al

doctor Miguel Navarro Quintero desempeñar ese cometido que le había asignado el propio AMLO, nadie, lo que se llama nadie, había escuchado hablar de Peraza ni se le conocía siquiera por fotos.

Este columnista y reportero fue uno de los primeros en entrevistar al recién llegado, en los días aquellos en que tomó posesión del cargo de "superdelegado", como la prensa comenzó a llamar a este tipo de nuevos funcionarios de enlace del gobierno federal con los estatales y a los que arbitrariamente les asignó el papel de futuros aspirantes a los gobiernos de sus estados de origen, y fue precisamente en su estrenada oficina de la avenida Rey Nayar donde Peraza Segovia me concedió la entrevista. Una persona que por ahí se encontraba me advirtió- ella si lo conocía- que "a ver cómo le va con el señor porque es algo difícil de tratar".

Me concedió Peraza unos minutos, y en tono seco, poco amable, me contestó algunas preguntas mientras revisaba documentos que no dejaba de manejar entre sus manos.

Fueron momentos tensos, en los que se notaba que el entrevistado no hallaba cómo terminar con la visita, y de ahí que decidí despedirme y a escuchar la respuesta de "que le vaya bien, adiós".

Se notaba que él mismo ni siquiera imaginaba que dos años después iba a estar disputando la candidatura por el gobierno de Nayarit, ni tampoco recuerdo que si le pregunté algo relacionado con alguna aspiración política suya, aprovechando el cargo de superdelegado, iba a contestarme con alguna grosería o de plano botarme de la oficina de manera peor como casi lo había hecho. No me quedaron ganas de visitarlo nuevamente, lo confieso.





DICIEMBRE... ¡SIN POSADAS!

En muchos aspectos, este año que está por concluir ha sido muy especial para la humanidad.

Aún sin embargo, la situación de salud que estamos viviendo no debe impedirnos enviar y recibir todo tipo de parabienes de parte de quienes siempre nos han cobijado con sus pensamientos, amor, cariño y fraternidad.

Diciembre está por concluir; y, al igual que muchos festejos y acontecimientos en este 2020, las posadas están ausentes. Y así debe seguir. Hoy por hoy, la mejor manera de festejar con nuestros seres queridos es a distancia; con una interminable llamada telefónica, estar al pendiente mediante grupos de whatsapp de nuestra gente, y para los días 24 y 31 de este mes, sólo convivir con quienes vivimos en casa, evitando numerosas reuniones en esas fechas especiales, al igual que los días 25 y 1 de enero.

Por ahora, las posadas y sus villancicos, el ponche y las piñatas tendrán que esperar a mejores tiempos.

Por ahora, lo importante es convivir, de preferencia a distancia; se lee y escucha raro, pero igual hemos hecho con otras actividades cotidianas y especiales a lo largo de estos ya casi 10 meses.

En la reciente actualidad, estábamos



acostumbrándonos a las 'posadas modernas', las de este siglo, donde había de todo: personas dispuestas a convivir (sobre todo 'con-beber'), música a todo lo que da, mucha comida y más licor; pero el principal 'ingrediente' no hacía acto de presencia: El Nacimiento ni los villancicos...

Además de cuidarnos entre nosotros y a quienes amamos, evitando aglomeraciones y reuniones innecesarias, tampoco debemos olvidar que la combinación de alcohol y volante nunca han arrojado buenos resultados. Es mejor convivir con armonía, y si se consume bebidas con alcohol, debemos permitir que alguien más maneje el coche, o en su caso, mejor tomar taxi u otro servicio de alquiler.

TAMPOCO HAY "GUADALUPE-REYES"

"Guadalupe-Reyes" se refiere a las festividades invernales que normalmente abarcan desde el día 12 de diciembre hasta el 6 de enero del año siguiente. El fervor guadalupano en todo el país no se pudo dejar sentir, este año no hubo peregrinos, esas miles de personas que cada año acudían a la Barranca de El Pichón, en Tepic.

En este especial "Puente Guadalupe Reyes", no está de más recordar que la responsabilidad debe anteponerse a cualquier acto que se realice, y si festeja con los amigos, la familia y demás, no se extralimite, ni en alcohol y mucho menos en reuniones con mucha gente.

A principios del próximo año, esperemos poder degustar la Rosca de Reyes con un succulento champurrado o chocolatito caliente, con lo que se pondrá fin a este super-mega-puentazo.

Los afortunados del monito en la Rosca de Reyes esperarán con ansias que el próximo 2 de febrero se organice la tamaliza, que es cuando realmente terminan los

festejos por la Natividad...

Se llegará la temporada de Cuaresma, deseando de todo corazón que este próximo año sea diferente al actual, sobre todo, más positivo en todos los sentidos, especialmente en el tema de salud.

ES TIEMPO DE CALIDEZ

Debemos darnos tiempo para todo, pues siempre habrá un tiempo para cada cosa y situación. Hoy toca seguir permaneciendo en casa si es que no tenemos qué hacer fuera de ésta; hoy toca seguir cuidándonos con sumo cuidado; hoy toca seguir cuidando a toda esa gente que queremos y que igual nos quiere; hoy toca seguir viviendo la vida con más y mejor optimismo.

Estamos a punto de concluir un año muy especial. Diez de doce meses en los que los nayaritas hemos vivido infinidad de situaciones desde embarazosas, felices y hasta de dolor. 52 semanas donde observamos diversas situaciones de comportamientos sociales, económicas y de salud. Fueron 366 días de intenso trabajo para muchos y pocas –quizás hasta nulas- esperanzas para otro tanto.

Durante estos días que aún le restan a este año, tomémoslos como una oportunidad para reflexionar sobre nuestros logros y los pendientes que aún restan por realizar.

En esta última edición de este 2020 del Semanario Gremio, como cada año que hemos tenido oportunidad de comunicarnos con ustedes quienes son nuestra única razón de ser, refrendamos nuestro afecto, amables lectores y sus familias, deseándoles unas felices fiestas, llenas de calor humano, amor, buenos deseos y, por sobre todas las cosas, una inmejorable salud.

También queremos agradecerles infinitamente que nos hayan permitido entrar en sus hogares y oficinas, compartirnos sus anécdotas, quejas y sugerencias; pero sobre todo, el favor de su atención; lo hacemos como lo sabemos hacer: escribir para usted. Mil gracias por un año más de letras; y esperamos que el año venidero, 2021, además de ser electoral, sea de dicha, paz y tranquilidad para usted, su familia, amigos y quienes le rodean.

A pesar de la difícil situación, despedimos con honores a este año y con los brazos abiertos recibamos el año 2021, un año en el que volveremos a frecuentarnos por este mismo medio. ¡Mil felicidades!

-----> **MIEMBRO FUNDADOR DE FRECONAY, A.C.**

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



“Año nuevo, oportunidad nueva”

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

Sin duda que este año que ya ve cercanos sus últimos días fue extraordinario, muy especial, difícil de olvidar. Un año atípico, extremadamente trágico en muchos sentidos, que dejará una huella dolorosa en la memoria colectiva de la humanidad. El inicio y la prolongación exagerada de la pandemia ocasionada por el coronavirus marcaron un hito en la historia colectiva y en las vidas personales. El mundo cambió de golpe y esos elementos emergentes nos recordaron de manera categórica nuestra pequeñez y fragilidad ante la naturaleza

La vida es sabia y nos mostró con descarada frialdad que somos solo una parte, quizá la más inestable, del complejo entramado de la biodiversidad. Puso en jaque nuestra verdadera inteligencia que se refleja en la capacidad de adaptación ante las circunstancias y el entendimiento de nuestras realidades. También sacó a flote la polaridad del sentir y el hacer humanos. Por un lado, la solidaridad y generosidad de ciertos sectores de la población que reaccionaron de manera positiva y humanitaria en favor de los más desprotegidos; en el tema humanitario se debe hacer mención aparte y especial a los heroicos ejércitos del personal del sector salud. Tendré que decir que lamentablemente también afloró la parte más detestable de muchas personas, la ignorancia y el *valemadrismo* en torno a la actitud frente a la responsabilidad de cuidarnos a nosotros mismos y, con ello, cuidar a los demás. Fuimos reacios y displicentes ante el dolor de la pérdida ajena. Ni las lágrimas más tristes ni el más profundo desconsuelo en el alma de los

que vieron la muerte reflejada en el rostro de un padre, una madre, un hermano o cualquier familiar o amigo cercano fueron capaces de estremecer nuestros corazones y sentir piedad por los demás. Seguimos omisos, descuidados, sin acatar las medidas sanitarias de protección, viviendo una vida disipada y, a veces, más desordenada que antes de la pandemia. Fiestas y borracheras sin control, movilidad peatonal y vehicular exagerada, renuencia al uso responsable del cubre bocas y otras lindezas que han provocado repuntes en los contagios y el regreso administrativo a los colores de mayor riesgo en el semáforo sanitario.

Muchos meses de angustia por el quebranto de la salud y la lamentable realidad de muchas pérdidas humanas pero también la inestabilidad social producida por el deterioro económico local, nacional y mundial que se torna más amenazador que nunca. La pesada carga psicológica del encierro que a veces exacerba el conflicto o el roce conyugal y lastima la paz familiar. En ese contexto, buscamos un esperanzador panorama en el horizonte del nuevo año que está a la vuelta de la esquina. Por tradición, costumbre o esperanza identificamos la navidad y el año nuevo como oráculos benignos de un futuro inmediato más prometedor, menos funesto y más amigable. Buscamos en lo divino con ilusión pero nos tropezamos con lo mundano con cierto desenfado. Es bueno tener siempre el corazón cargado de ilusiones y optimismo, pero es indispensable cargar las pilas para ver lo que tenemos enfrente. Ver que hacer para ayudarnos a nosotros mismos, abrir nuestros ojos por lo menos con cierto interés en mejorar nuestras posibilidades. Adentrarnos en nuestro entorno y percibirlo con lucidez debe ser una responsabilidad natural de nuestra parte. Identificar los factores que, más allá de la tragedia sanitaria, nos tienen sumidos en el atraso y la indigencia. Es necesario percatarnos que las condiciones naturales sumamente generosas de nuestro estado no corresponden al nivel de bienestar que tenemos.

Nuestra entidad federativa es una de las que poseen mayores riquezas porque la naturaleza fue pródiga con ella. Tenemos tierras fértiles, agua en abundancia, costas maravillosas, ganadería, maderas preciosas, minerales, turismo importante, varias presas hidroeléctricas, muchas fortalezas y grandes oportunidades de desarrollo, pero todo lo anterior, que debería generar riqueza suficiente y solidez económica para que las familias vivieran en condiciones de estabilidad financiera, sin sobresaltos ni angustias, resulta que no sucede en la realidad cotidiana. ¿Por qué no resulta ser así? ¿Por qué sigue existiendo tanta pobreza en amplios sectores de la población sino es que en la mayoría? La respuesta es fácil y está ahí, a la vista, en los bolsillos

de tanto vividor de la política que han propiciado, alentado y maquillado una injusta distribución de la riqueza. En pocas palabras, los grandes dividendos de tanta riqueza se han quedado en las manos de unos cuantos, la mayoría son políticos corruptos que han saqueado las arcas públicas, han creado condiciones legales para permitir el despojo de las riquezas naturales de la nación por parte de la oligarquía nacional e internacional que se lleva las grandes ganancias y deja las migajas para repartir entre los desheredados.

Así ha funcionado siempre y seguirá funcionando si no se pone atención en lo que está sucediendo. Ha llegado la hora de levantar la cabeza, la voz y los brazos. Protestar enérgicamente en contra de las iniquidades del poder corrupto y de los políticos de siempre. Es increíble el cinismo de muchos de ellos cuyo trabajo ha sido vergonzoso y están aspirando a más y mejores puestos de elección popular o a las prebendas irracionales otorgadas a los partidos, como por ejemplo las diputaciones plurinominales, cuando sus actuaciones fueron altamente perjudiciales para los trabajadores y para el pueblo en general. Es esa parte del pensar y accionar de nuestra parte a la que me estaba refiriendo. Tenemos en nuestro poder el arma de protesta y de castigo más importante: el voto.

Por esa razón debes pensar en no volver a cometer los mismos errores. En el momento de ejercer el poder del sufragio electoral debes recordar el daño que han causado esas mafias que ensangrentaron nuestro estado y saquearon al pueblo. Debes valorar las nuevas propuestas, hombres y mujeres de probada honestidad que estén a favor de las causas populares y jamás en contra de los trabajadores o los maestros. Debemos considerar dar la oportunidad a quienes no tienen cola que les pisen, que tienen experiencia, preparación y capacidad pero no son políticos quemados, desgastados, ni corruptos.

Debemos recordar aquello de «A Dios rogando pero con el mazo dando». Mirar hacia el cielo con ilusión y mucha fe pero viendo también lo que sucede en nuestra realidad cercana para decidir con objetividad. Confiar en los hombres y mujeres que representan la nueva oferta política, que puedan darnos la oportunidad de tener instituciones más democráticas que vean por los intereses del pueblo y acabemos de una vez por todas con los gobiernos autoritarios y corruptos que tienen al estado en la pobreza y la ignorancia.

RECIBAN UN ABRAZO AFECTUOSO CON MIS MEJORES DESEOS POR UNA FELIZ NAVIDAD Y UN PRÓSPERO AÑO NUEVO 2021.- COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL CORREO: elizondojm@hotmail.com.- MIEMBRO ACTIVO FRECONAY, A.C.

¡REFLEXIONES PARA SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!



Por LILIANA HERNÁNDEZ:

“CONOCE EL PODER DE LA DIGESTIÓN PARA ADELGAZAR”

2da.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 estamos a finales de éste año y es muy importante que en éstas Fiestas Navideñas sigamos 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” que nos ayuda a mantener una “Salud Perfecta”, logrando el equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu, porque ello nos facilita conseguir el peso ideal y por supuesto nos motiva para tomar la decisión de cuidar nuestra salud tanto física como emocionalmente.

Les recuerdo que en el tema anterior les compartí la primera parte del tema: “Conocer el poder de la Digestión para adelgazar”, reconociendo que el “hambre; como apetito verdadero” podemos considerarlo nuestro amigo, y ante ésta afirmación, se puede digerir la comida de tal manera

que produzcas automáticamente tejidos musculares en vez de exceso de grasa”. Ya que erróneamente 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 que son esfuerzos mal dirigidos. Así que 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. Cuando uno tiene hambre verdaderamente; los fuegos (agni) arden más, esto significa que están mejor preparados para digerir y asimilar alimentos, el ayurveda explica que los fuegos digestivos llamados “agnis”, son los que ayudan al “proceso de la digestión” que se realiza a través del calor, pues el alimento se quema realmente antes de seguir siendo procesado.

En ésta ocasión continuamos con la 2da. Parte de éste tema tan interesante conociendo una de las alteraciones digestivas que tienen las personas con sobrepeso el “ama”; es una sustancia blanca y pegajosa que se adhiere a los canales de circulación normal del organismo, y que provoca una digestión incorrecta.

- El “ama” es un precursor común de una gran variedad de enfermedades y síntomas comunes en personas con kilos de más: letargo, abulia, hábitos de alimentación erráticos, comer compulsivo, distorsión de la sensación de hambre e incluso obesidad, pues bloquea los canales fisiológicos de circulación. (Deepak Chopra)

Éste concepto no está muy alejado del de la medicina moderna occidental, que hace ya mucho tiempo aceptó la idea de que en la célula se acumulaban desechos. Se cree que esos residuos celulares impiden el funcionamiento correcto del ADN y, por lo tanto, interviene en la etiología del cáncer y del proceso del envejecimiento. El “ama” puede verse en sentido literal, ¿Cuántas veces has visto una película blanca en tu lengua, sobre todo cuando te levantas? Si está en la lengua podemos suponer que está en todo el resto del organismo, y así no es práctico tratar cualquier desequilibrio fisiológico, y menos adelgazar. Por lo tanto es muy importante adoptar medidas prácticas para eliminarlo, y así perder peso y mantenerse para siempre. Sencillamente el “ama” es la clave en la patogénesis de la obesidad, pues a fin de cuentas, una de sus características es la “pesadez”. Los alimentos salados, agrios o dulces son los culpables de la acumulación de “ama”, para eliminarlo es muy importante los cambios en los alimentos, las terapias con hierbas y los ayunos. Comiendo saludable y siguiendo las rutinas apropiadas puede formarse una sustancia opuesta y positiva para la “digestión efectiva”, llamada “oja”.

- El ayurveda describe a la “oja” como: “el equivalente bioquímico de la bienaventuranza”, y al crear “ojas” dentro del organismo, puedes



almacenar la manifestación física de la alegría, de la salud y del bienestar total. (Deepak Chopra)

Ya es momento de tomar las medidas necesarias para eliminar el “ama” y producir con nuestra alimentación más “ojas”, por tal motivo es importante conocer las manifestaciones de éstas dos importantes sustancias: “Manifestaciones de ama” son debilidad, pesadez, letargo, baja inmunidad, fatiga, fluctuaciones de apetito, bajos niveles de energía y de ánimo. Y las “Manifestaciones de ojas” son ligereza del cuerpo, energía excelente, apetito y digestión fuertes, inmunidad perfecta, eliminación regular, sensación general de felicidad, vitalidad y de intenso bienestar tanto físico como mental. En el próximo artículo les compartiré los alimentos que producen tanto “ojas” y el “ama”, para así reforzar la digestión efectiva, mantenernos saludables y un perfecto bienestar.

Te invito para que continúes practicando tu “Rutina Saludable: ámate, quiérete 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! Felices fiestas decembrinas, 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!

CAMINITO DE LUCHA

EL TIEMPO

Por: Gaby Alvarado

Es tanto o más VALIOSO que el oro; no lo desperdicies en circunstancias, pensamientos, o personas ordinarias que llegan para poner a prueba tu fortaleza, hacerte renunciar a tus valores, robarte tu energía, frescura y brillo natural.

Recuerda que estás destinad@ para vivir en plenitud, para disfrutar del fruto del esfuerzo de tu trabajo, inteligencia y tenacidad, pues tienes como misión edificar cosas verdaderamente grandiosas en beneficio de los tuyos y la colectividad.

SÉ GENEROSA y CONFÍA, pero JAMÁS IGNORES la sabiduría de tu INTUICIÓN porque ella, (la intuición) te advierte de todo aquello que no te conviene y que aspira robar tu AUTENTICIDAD.

SÉ TÚ. Perdona y olvida todo lo que no abone a tu vida. Si te equivocas, no te arrepientas, aprende, no te detengas a lamentar y no pierdas tiempo en



retomar tu camino.

Y, por favor quédate con quién o quiénes conozcan a tus tan temidos demonios, tus tan múltiples defectos y aún a pesar de ellos, se quedan en tu vida para ayudarte en los momentos difíciles para apoyarte en su hombro.

Y si por falta de respeto a tu dignidad tuvieras algún día que marchar,

recuerda esta máxima:

“Cuida de no regresar a los sitios en donde no hayas amado a la vida, de esos lugares en donde haya sólo palabras, y doble moral. A esos lugares tú no perteneces, de esos lugares aléjate para siempre y nunca regreses”

Mi Facebook es Gaby Alvarado, gracias por leerme, darle like a mis publicaciones y por compartir. ¡HASTA LA PRÓXIMA!



LAS COSAS GRANDES BUENAS O MALAS UNEN A LOS SERES HUMANOS

Hoy con el problema de la pandemia del Covid-19 y la cercanía del fin de año al parecer ha hecho que se ablande el corazón del Presidente Municipal de Tepic, y según tengo entendido el día Jueves de 3 de Diciembre de 2020 hubo una reunión en el SUTSEM con la Señora Águeda Galicia Jiménez y el Presidente Municipal Javier Castellón Fonseca para establecer las fechas de pago del ajuste de calendario, vacaciones, ahorro y la primera parte del aguinaldo por lo que para que se tenga mejor información esperaremos la circular correspondiente a ésta prestaciones que vendrán un poco la economía familiar de los trabajadores, quienes siguen esperando información sobre la respuesta del Laudo a favor que ya se tiene, y se establezca una fecha para finiquitar éste asunto que tiene desorientados a los trabajadores, pues si un Juez Federal fue quien falló a favor de los trabajadores por lo tanto seguirán esperando que se liquide lo que corresponde y que es un derecho.

Por otra parte, en nuestro querido México ya se están seleccionando a los posibles candidatos a los diferentes cargos de elección popular y deseamos de todo corazón que se les dé la oportunidad a quienes en verdad merezcan contender por algún cargo público y que lo puedan ejercer con Honor Justicia y Respeto a los ciudadanos en general para que puedan rendir buenas cuentas al final de su ejercicio, pues bien esperemos y veremos.

Como colaborador de nuestro medio informativo GREMIO deseo enviar un saludo y una Felicitación de Navidad y año Nuevo a todos nuestros compañeros hombres y mujeres que tienen que trabajar y arriesgar su vida en la atención de los ciudadanos, pido por ellos a Dios para que nos proteja, así como por aquellos que ya se adelantaron y que ya descansan en paz.

FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO PARA TODOS.

Pepe-Rim.



POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

¡FELIZ NAVIDAD Y UN MEJOR AÑO 2021!

Quiero primeramente agradecer a Dios y a la señora Águeda, Galicia Jiménez, directora del SEMANARIO GREMIO (La verdad de los trabajadores) por darme la oportunidad hace 5 años, de iniciar en este periódico como colaborador y escribir hasta la fecha, mis comentarios y sugerencias en mi columna "Cultura Vial" con el fin de llegar por este medio a nuestros lectores de aquí del Estado y de manera digital al resto del país y en gran parte de Latinoamérica para crear conciencia de la gran responsabilidad que tenemos como ciudadanos al ser conductores o peatones en la vialidad y que juntos hagamos un cambio y en lo posible, evitar o

disminuir el índice de accidentes.

Estamos días de concluir este año **2020** y como los contadores que hacen su cierre de fin de año para saber cómo anda la empresa, como están sus activos y sus pasivos es decir, cuánto tienen y cuanto deben, si han obtenido ganancias o pérdidas, estos datos los ven reflejado través de sus estados financieros, entre ellos el balance general y el estado de pérdidas y ganancias además del pago de sus obligaciones fiscales; así tendríamos que hacer un balance de nuestras vidas, que hicimos, que estamos haciendo y que dejamos de hacer (física, moral, espiritual y económicamente, de acuerdo al orden primordial que cada uno le pueda dar a su sentido de vida).

Cada fin de año y como es común, todo mundo hacemos planes para el próximo año venidero y considero que así sucedió a fin del año pasado, para algunos con nuevos deseos y promesas, unos, tener mejor salud, otros dinero y amor, unos que ya se iban a poner a dieta, otros ir al gimnasio, otros adquirir un carro nuevo, algunos que ya no iban a tomar, otros que ahora si se iban a poner a trabajar y otros más que ya no iban a robar etc. etc., pero lo que nunca nos imaginamos es que venía una calamidad, una pandemia del COVID-19 – que se originó en Wuhan China a finales del año 2019 y que prácticamente se propagó en todo el universo, de momento quizás no dimensionamos la magnitud de este terrible mal originando hasta la fecha, millones de contagios y más de un millón de muertes, en todo el mundo, la caída del mercado mundial de valores además de provocar un fuerte impacto socioeconómico amén del daño psicológico, en sí, fue un giro total en a nuestras vida en todos los aspectos, pero no hay que tener miedo, esto nos enferma, mejor tomemos todas las precauciones, tenemos que seguir nuestra vida, tenemos que LEVANTARNOS y seguir adelante y adecuarnos a esta normalidad; si tenemos necesidad de salir hay que hacerlo, pero siguiendo todas las medidas sanitarias recomendadas por el sector salud, y para quienes tengan que quedarse en casa, aprovechen para leer un buen libro e inculquemos en nuestros hijos ese hermoso hábito

de la lectura la cual sin duda nos ayuda a mejorar la gramática, la escritura, estimula el razonamiento y previene el estrés, o hacer ejercicio, tocar un instrumento musical, bailar, reír, ver películas, tomar un curso en línea de carpintería, albañilería, electricidad etc. hay muchas cosas productivas que podemos hacer además de entretenernos, importante también, mantener siempre una actitud positiva y sobre todo llevar una dieta saludable, encontremos en equilibrio en nuestras vidas, que nunca se incline la balanza hacia un solo sentido dejando de lado otros que son importantes, podemos decir que cada aspecto en nuestra vida necesita la misma atención, necesitamos cumplir con las responsabilidades del trabajo, la familia, los amigos, el estudio, pero sobre todo la responsabilidad con nosotros mismos en cuidarnos en nuestra salud física mental y espiritual, y solo el equilibrio nos va ayudar a que tengamos una vida más tranquila y feliz.

Sin duda que este 2020, será recordado por muchos años como el año de la Pandemia, del confinamiento y sabemos que este mal tampoco se va ir de un día para otro, lo bueno que ya hay más esperanza de vida con la aplicación de la vacuna contra el COVID-19 y que sea el comienzo de la recuperación económica en todo el mundo.

Este 2021 será un reto para todos, ¡seamos positivos y optimistas! Sin duda que será un mejor año. ¡Levanta ese ánimo! **y sigamos adelante.**

2021, año de elecciones ¡¡ será histórico en Nayarit, y todo parece indicar que el próximo 19 de septiembre ¡tendremos **Gobernadora** ¡

¡¡ Feliz Navidad y un próspero año nuevo **lleno de salud y de bendiciones!!**

Reciban un cordial saludo. Gracias por sus comentarios y sugerencias al correo, j_ismael1959@hotmail.com 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.

195.- ORAR ES “ADVIENTO”

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 EN NAVIDAD.

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

Isaías nos ofrece pistas para saber si somos luz y descubrir nuestra tarea y misión que se realizará en acciones muy concretas y reales: anunciar buena nueva a los pobres, CURAR A LOS DE CORAZÓN QUEBRANTADO, proclamar el perdón a los cautivos, ofrecer verdadera libertad... Cfr. Isaías 61, 1-2

* Si caminamos en las tinieblas de la corrupción y de la mentira

* Si nos escondemos en las oscuridades de los negocios chuecos

* Si nos alegramos en los placeres egoístas

* Si nos enamoramos de nuestras propias oscuridades

* No somos testigos de Jesús.

No somos Juan Bautista. Pero conoces a Jesús. Hay que estar dispuesto a manifestarlo, con todas sus consecuencias, por la lucha por la verdad y por la justicia, con el riesgo que nuestra familia nos deje solos, con las consecuencias de quedarse en las sombras.

Hoy la Navidad (cristianos) se presta mucho para decirnos católicos: manifestar ese conocimiento superficial de Jesús. Se presta para organizar una gran parranda y tener pretextos para nuestras diversiones.

Es tiempo oportuno para conocer realmente a Jesús. Acercarse así a Jesús y recibirlo con

fe equivale a aceptar que su mensaje tenga resonancia en nosotros, que condicione nuestras opciones, que marque nuestra conducta, que ilumine nuestra historia.

¿De quién soy testigo y qué estoy proclamando? Es Adviento tiempo de anunciar a Jesús. ¿Cómo lo estoy haciendo? ¿Dónde lo proclamo?

Hoy se necesitan nuestro testimonio.

* Testigos de la verdad, de la luz, de la justicia, de la solidaridad, de la paz, de la alegría, del Evangelio, de Cristo, de Dios.

* Testigos firmes que no se doblen ante las dificultades o ante las promesas y los halagos.

* Testigos creíbles y responsables que hablen más con sus obras que con sus palabras.

* Testigos que sean una voz que anuncia buena nueva en medio de tantas falsedades.

* Testigos de la luz en medio de tanta oscuridad que nos ahoga y desanima.

* Testigos de Cristo. Que nos enseñan a ser testigos, coherentes, claros y valientes.

“Me alegro en el Señor con toda el alma y me lleno de júbilo en mi Dios” Cfr. Is 61, 10

Alegrémonos el viene a curar a los de corazón quebrantado, proclamar el perdón a los cautivos, ofrecer verdadera libertad...

* De las cadenas y grilletes a los que tal vez NUESTRO CORAZÓN está atado y por eso no es libre para relacionarse en la oración humilde con ese Dios de la Salvación.

* De los miedos que nos paralizan el CORAZÓN y no nos dejan descubrir que ese Salvador es Padre y Amigo y Compañero de camino hacia la eternidad.

* De las tristezas que nos ahogan el CORAZÓN, que nos impiden sonreír al experimentar la ternura de ese Dios Libertador.

* De las falsas expectativas en NUESTROS CORAZONES, llenos de ilusiones que nos hace este mundo, que nos pintan el seguimiento de Cristo como un camino de rosas, de éxitos y reconocimientos, cuando en realidad sabemos que debemos seguirle por un sendero de cruz, de esfuerzo, pero con Él a nuestro lado.

Alegrémonos nuestros corazones porque vuelve a nacer el Sol de justicia que lanza su luz sobre nuestro mundo, también en estos momentos de coronavirus.

¿A dónde quiere llegar con su luz?

1.- A nuestros corazones; en la Iglesia en esta hora aciaga, pero al mismo tiempo entusiasmante y desafiadora.



2.- A nuestros corazones; en el mundo que se ufana de sus conquistas científicas, al margen de Dios e incluso en contra de Dios

3.- A nuestros corazones; en las familias hoy bombardeadas y cuyos escombros no nos permiten ver la belleza de esta iglesia doméstica.

4.- A nuestros corazones; en los jóvenes que se preparan para un matrimonio fiel y feliz.

5.- A nuestros corazones; en los seminaristas y sacerdotes para que descubren o redescubran la hermosura de la vocación de entrega alegre y gozosa al Señor en el celibato por el Reino de los cielos.

6.- A nuestros corazones; en los ancianos, pobres y desfavorecidos, hermanos enfermos, para que encuentren en Cristo la fuerza para sobrellevar y soportar sus dolores.

Y, en fin, la luz de Cristo quiere llegar a todos nuestros corazones: niños, artistas, comunicadores; al igual que el sol manda sus rayos a todos, así Cristo.

Para reflexionar: ¿Vivo con mi corazón alegre en mi vida cristiana? ¿Quién es la fuente de mi alegría en mi corazón? ¿He abierto las puertas de mi corazón a la luz de Cristo o tengo algunas ventanas cerradas donde no ha entrado todavía esta luz de Cristo? Sólo quien no abre su corazón quedará en la oscuridad.

Oremos con sencillez y humildad:

¡¡¡Oh Santísimo Corazón de Jesús!!! Señor, lléname de tu alegría y de tu luz mí Corazón. Señor, que sea portador a mi alrededor de tu alegría y de tu luz. Que mi alegría sea honda y profunda, fundamentada en Ti. Amén.

IGLESIA EN EL MUNDO

Laico: Víctor Alegría.

De Luz y Sombra



HORA DE LEVANTARSE

Por Isabel Guzmán

No cabe duda que los tiempos electorales están sacando lo peor de todos o de casi todos los que aspiran a obtener el voto popular o una posición política por la vía plurinominal, el canibalismo entre partidarios, la intriga y la traición son práctica cotidiana entre grupos e individuos a quienes sus apetitos de poder los obligan a torcer no sólo los principios de sus partidos sino que además, tuercen y enlodan su propia imagen, todos ellos y ellas dejaron de ser personas para convertirse en hienas hambrientas que no tienen llenadera y que rechazan la teoría de que "perro no come carne de perro".

A estas alturas y con la elección casi a la vuelta de la esquina los representantes de los viejos partidos políticos tomaron sus bacinicas y se la vaciaron entre ellos mismos, el hedor a caca que despiden es tan insoportable que les quedan muy pocos seguidores, entre alianzas antinaturales, idas y regresos a sus bancadas y guerra sucia contra los de casa y contra los de fuera, olvidan que los ciudadanos somos quienes elegimos y prácticamente nos dejan sin opciones para cruzar en las boletas.

El pueblo es vapuleado siempre, primero cuando los candidatos recorren las comunidades ofreciendo los bueyes y la carreta, le cuentan al pobre todas las maravillas que recibirán cuando ganen un hueso y para convencerlos dejan una limosna en especie con su nombre y rostro en las bolsitas para que nadie los olvide; después, cuando llegan al poder y el pueblo les exige que cumplan sus promesas, nuevamente es vapuleado, ignorado y hasta echado de los recintos oficiales, el político en turno olvida a quien le debe y como perro malagradecido muerde la mano que le facilitó el pan.

Ah pero los políticos de siempre resultan cínicos y olvidadizos, cuando ya se ven casi sin hueso

salen otra vez a pedir el voto para brincar a otro lugar donde puedan seguir mamando de la ubre presupuestal, sin embargo, a pesar de toda la mezquindad que emanan, el vapuleado pueblo es noble y les abre las puertas de su casa nuevamente, los elige y entonces, les abre las puertas del paraíso otra vez.

Los nayaritas no somos la excepción, tenemos inundada la entidad con las caras y frases de campaña de esos y esas políticas de vieja escuela, los y las que por años han resultado beneficiados con un puesto tras otro y lo van a seguir haciendo mientras existan electores nobles, olvidadizos y agachones, sí, agachones que votan por los mismos que no cumplieron y lo hacen por costumbre o porque los otros rostros que aparecen en las boletas no les dieron nada, olvidan esos electores que la limosna no sale de la bolsa de los políticos sino de la bolsa de ellos mismos, si no lo olvidan lo ignoran y ahí está el verdadero problema, nos hace falta reeducar y reeducarnos en ese sentido.

No es agradable pertenecer a una comunidad que vota por rencor o por tradición aunque en ello sigan condenando al estado a la miseria, a la corrupción y la desigualdad, una comunidad que apoya con el sufragio a los diputados que se le fueron a la yugular a la clase trabajadora, que le cree a la política que le ayudó a los extranjeros a apoderarse de las playas, que le hace promoción a esos políticos que recibieron dinero del diablo Veytia o que inundan las redes sociales con alabanzas para quienes votaron en contra de la beca universal y la pensión para los adultos mayores. Por eso sostengo, Nayarit es un pueblo de electores

agachones y no, no me gusta.

Tenemos la oportunidad de levantarnos y hacer las cosas mejor, darle un voto de confianza a nuevas caras en la política y a nuevos partidos, es comprensible que no creamos en la posibilidad de un cambio para bien pero votar por los mismos y las mismas es apostar al perdedor a sabiendas, si los y las nayaritas queremos un mejor estado no debemos desperdiciar el voto nunca más, debemos tener siempre presente que gracias a nosotros esos y esas que están en los puestos políticos llegaron, se enriquecieron y no hicieron absolutamente nada por nadie, ni por el estado, ni por las ciudades y menos por la gente, es hora de darle a otros esa oportunidad y levantarnos del lodo en que nos tienen los y las autoridades actuales, es hora de ser un pueblo como lo describe el corrido "gallardo y altivo", aún es tiempo de revisar con lupa las nuevas propuestas, aún es momento de sumarnos al movimiento para levantarnos y levantar a Nayarit.

Ya casi arranca el proceso electoral y en unos días nos harán sentir importantes con llamadas, mensajes y visitas para pedirnos el sufragio, recuerde que lo van a querer comprar con una despensa, una gorra, una camiseta corriente o un billete de veinte pesos, tome lo que le ofrezcan y vote por quien quiera pero antes de eso piense en su calle, en su colonia, en su ciudad y fríamente observe el resultado de haber votado por los que están ahorita en el poder; entonces, y hasta entonces decida su voto, vea las caras nuevas, las nuevas propuestas y vote, vote para levantar a Nayarit y para levantarnos a todos los nayaritas.

LEVANTEMOS A NAYARIT



SUTSEM en Gráficas

- **SUTSEM, Sindicalismo de Vanguardia, medio de comunicación del SUTSEM, dio a conocer el convenio que Dental Plus tiene con los SUTSEMistas. Clemente González, Líder seccional del SUTSEM en Tuxpan, Nayarit. Expuso la problemática que existe con el Ayuntamiento. Lic. Dora Luz Delgado Loreto, representante de la Comisión de Derechos Humanos hablando sobre derechos de los trabajadores.**



- **La Procuraduría de la Defensa del Contribuyente (PRODECOM) continúa apoyando a los SUTSEMistas revisando las aportaciones al SAT y aclarando sus dudas.**



- **El trabajo en equipo siempre dará buenos resultados. Los integrantes del Comité del SUTSEM se preparan para llevar alegría a los niños en las fiestas navideñas. Embolsar dulces es divertido y tranquilizante.**



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

- **Los integrantes del Comité, cotidianamente procuran las soluciones a las necesidades y problemas de nuestros compañeros realizando las gestiones de manera presencial.**



- **Los SUTSEMistas que trabajan en la Contraloría del Estado acudieron a su sindicato para realizar una reunión de trabajo.**



- **En el edén, Barranquitas del SUTSEM, se llevó a cabo la entrevista que la joven periodista Lic. Daniela Gurrola le formula a la Líder del SUTSEM Águeda Galicia Jiménez.**



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

- *La Red Juvenil de Huajicori, son el ejemplo de vocación de servicio y en esta ocasión le tocó el beneficio al Barrio de Guapinol al que limpiaron y pintaron los juegos para los niños.*



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

- Los SUTSEMistas deben sentirse orgullosos de todo lo que se hace para poner en alto el nombre del SUTSEM, pintar el edificio es una de las muchas acciones que se realizan.



- El SUTSEM siempre gestiona servicios de salud para sus agremiados y para el público en general. En esta ocasión es la atención gratuita de examen de la vista.



- Los trabajadores del SIAPA Tepic, siempre cumpliendo con eficacia en las duras tareas de reparación de fugas de agua potable y drenajes.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
ORGULLOSAMENTE

- Una de las muchas acciones de servicio social que realiza la Red de Jóvenes es la limpieza de áreas verdes, invitando a la comunidad a integrarse al trabajo de embellecimiento de la ciudad.



- Las demostraciones de armonía y compañerismo dentro del Comité del SUTSEM se manifiestan de muchas formas, hasta en los festejos de cumpleaños.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
NACIONAL PARA LA DEFENSA DE LA JUSTICIA LABORAL
SUTSEM
S.U.T.S.E.M.
NAYARIT

SUTSEM Orgullosamente

Momento político

Como ya se ha hecho una tradición, cada año días antes de la navidad y del año nuevo nos reunimos los comentaristas y articulistas del periódico semanario "El Gremio", contando con la presencia de la dirigente estatal del SUTSEM, Agueda Galicia Jiménez, alma mater de la publicación, y esta vez no fue la excepción, sino que estuvimos puntualmente presentes a la cita este 13 de diciembre del 2020 para hacer un balance del cumplimiento de ejercicio periodístico, con ética y profesionalismo en cada colaboración.

El gremio independientemente de ser un vocero de las actividades de la organización sindical, incluyendo las deportivas y artísticas, da una amplia difusión de la política laboral, en defensa de los trabajadores, así como sus relaciones con las autoridades de los tres Poderes de Gobierno.

Podemos decir que ningún sindicato de burócratas de los estados y municipios cuenta con un periódico, ni con programas de radio y televisión, en que participen para dar a conocer sus labores y la estructura, que le da fuerza y unidad, como lo hace el SUTSEM.

Para los comentaristas y articulistas hay una amplia libertad sobre lo que se escribe, sin censura de ninguna naturaleza, empleando todo tipo de temas incluyendo lo relacionado a política y políticos.

Es tiempo de entrar a materia de la política, al acercarse el proceso electoral del 2021, en que se renovará la legislaturas federales y locales, ayuntamientos y quince gubernaturas.

En Nayarit se formalizan las coaliciones de partidos políticos con sus candidatos a la gubernatura, en la que participarán la mayoría de

esos institutos, pudiéndose citar a PRD, PAN, PRI, MORENA, PT, VERDE ECOLOGISTA, NUEVA ALIANZA . Por primera vez entrará en la contienda electoral el partido LEVANTATE por Nayarit, de reciente creación, teniendo su origen en los trabajadores de la burocracia y con amplia ramificación en los ciudadanos de los distintos sectores sociales, que sin duda dará la pelea por la renovación del 2021, en los distintos municipios de la entidad.

Hasta la próxima

Brigido Ramírez Guillén decano del periodismo



¿TIENES FRÍO? COMAMOS HELADO!!!

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

¿Tienes frío? Por lo general cuando hace frío lo único que pensamos es en tomar un café, un té o un chocolate caliente. Sin embargo, varios estudios han llegado a la conclusión de que la mejor solución para combatir el invierno o un día frío, es el helado.

Antes se tenía el mito de que si comías un helado durante una temporada fría, corrías el riesgo de resfriarte... Lo que sí es cierto, es que el helado desinflama las amígdalas y ayuda a que una persona aumente su consumo de frutas, pero eso no es todo, a continuación te enumeramos algunas razones más del por qué está bien consumir helado cuando hace frío.

Porque nos levanta el ánimo: Está comprobado científicamente que el helado genera felicidad, porque es la llave mágica para que generemos endorfinas y así alegrarnos en esas tardes grises.

- Porque es un alimento completo: El helado es una combinación deliciosa de calcio, fibra, minerales, vitaminas y proteínas, ideal cualquier dieta saludable!
- Porque es una alternativa a la fruta: Además de comerla diariamente de manera natural, los helados de fruta ofrecen un nuevo formato de consumo. Son ideales para niños que son reacios a comer determinadas frutas.
- Porque contrario a lo que se dice, no son una de las causas del resfrío: Otro de los mitos que se han expandido con el tiempo, se puede consumir helado en cualquier época del año, no solo en verano.
- Porque son una alternativa a los lácteos de toda la vida: Leche, queso, yogur... y helado, por supuesto. El



calcio es fundamental para el desarrollo de los huesos en la etapa de crecimiento, para las embarazadas y para prevenir la osteoporosis en la menopausia.

- Reconstituyentetras una sesión de deporte: Al venir del gimnasio o después de unos steps en casa no hay mejor recompensa para tu cuerpo que un buen helado. Te proporciona el glucógeno perdido para poder usarlo más tarde y recarga las pilas de la energía que perdiste haciendo ejercicio. Además, las proteínas del helado ayudarán a que tus músculos vuelvan a responder tras el desgaste físico.
- Alivio para la garganta: Aunque pueda parecer que algo frío no puede ser bueno para nuestro cuerpo, no hay nada más alejado a la realidad. Si te duele la garganta o tienes incluso molestias al

tragar típicas de estados gripales y catarrales de esta época del año, un helado te puede ayudar a aliviar tu garganta porque baja la inflamación y ayuda a cicatrizar en caso que haya heridas. Hay médicos que lo recomiendan cuando se tiene anginas, pues no es nada malo acostumbrarse al frío, ya que así nuestro cuerpo se acostumbra a él y disminuirán las posibilidades de acatarrarte por pasar frío.

- Te ayuda a relajarte y a ser feliz: ¿Conocéis a alguien que no le gusten los helados? Alguno habrá, pero la sensación que se tiene tras comerlos es algo físico que puede ocurrirte con el helado y con cualquier alimento que te guste. Simplemente se activan las hormonas que controlan nuestra felicidad y que hacen que lo relacionemos con algo placentero y único. ¡Aléjate

del estrés y date el capricho!

- Porque es riquísimo.: No necesitamos más explicación.

Recordemos que los beneficios de los helados están íntimamente ligados a sus componentes. Cuanto más naturales, menores los azúcares añadidos y menores grasas lleven, mayores beneficios nos traerán. Así pues, fijate en el principal componente del helado y luego, déjate seducir por este placer tan rico.

La variedad de productos que podemos usar para hacer helado es tan alta que no sorprende que uno de sus beneficios sean su aporte nutricional. Hay que vigilar eso sí con los que tienes alto contenido en grasas y azúcares, pues pueden ser una bomba de calorías. No obstante, su aporte de fibras, proteínas, lípidos, aminoácidos y minerales es beneficioso para nuestro organismo. Pero como todo, no hay que abusar de ellos. Así si los dosificamos tendremos la sensación que su consumo es algo especial.

Asesinan al exgobernador de Jalisco Aristóteles Sandoval

El político del PRI, de 46 años, fue asesinado por la espalda la pasada madrugada en el baño de un restaurante de Puerto Vallarta

Por la Redacción

FOTO: GOBIERNO DE JALISCO | VIDEO: EPV

El exgobernador de Jalisco, Aristóteles Sandoval, ha muerto la madrugada de este viernes en un atentado en un restaurante de la localidad turística de Puerto Vallarta. El político del Partido Revolucionario Institucional (PRI), de 46 años, que encabezó del Gobierno del Estado del 2012 al 2018, recibió varios disparos por la espalda en el baño de un restaurante, según ha informado la Fiscalía local. El suceso, ocurrido a la 1.40, vuelve a colocar en la mira a prominentes políticos que han lidiado con la ola de violencia, resultado de los crímenes relacionados con los carteles de la droga. El crimen organizado ha vuelto a golpear con fuerza a México.

Sandoval vivía en Guadalajara, la capital del Estado, y se había trasladado a Puerto Vallarta para pasar unos días de descanso. Según el relato de las autoridades, el exgobernador estaba en esa localidad desde el 12 de diciembre y contaba con un equipo de seguridad, asignado por el Estado, de unas 15 personas. La noche del jueves, alrededor de las 22.00, Sandoval llegó al bar Distrito 5 en la avenida Francisco Medina Ascencio, la principal del puerto. Allí se reunió con tres personas más, cuyas identidades no han sido reveladas: dos hombres y una mujer. Tres horas más tarde se separó del grupo "El exgobernador se levanta de la mesa, se dirige al baño y en el baño es donde es atacado por un sujeto de manera directa con un arma de fuego por la espalda".

Las escoltas del exgobernador entraron al baño para intentar rescatarlo y llevarlo a un hospital

"Cuando están intentando sacarlo, son recibidos con una serie de impactos", ha contado el fiscal Solís. Las autoridades estiman que un grupo de entre ocho y diez sicarios atacaron con ráfagas al equipo de seguridad de Sandoval cuando estaban trasladándolo malherido al hospital privado Joya, donde certificaron su muerte. Un vídeo, difundido en redes sociales, muestra el momento en el que los atacantes disparan a los vehículos en los que el exgobernador era trasladado. El fiscal ha denunciado en los medios de comunicación que los encargados del restaurante en el que ocurrió el atentado ordenaron la limpieza de la escena del crimen y que, hasta ahora, se han negado a entregar las grabaciones de las cámaras de seguridad del establecimiento. Hasta el momento, las autoridades no cuentan con detenidos por el atentado. "Se está haciendo un barrido de toda la zona y estamos esperando el resultado de la autopsia para determinar causas de muerte, pero es evidente que fue por los disparos de arma de fuego", ha añadido el fiscal.

Este es el segundo atentado en los últimos seis meses por parte del crimen organizado contra un personaje de alto perfil en la política mexicana. En junio, un grupo armado hizo una emboscada en un espectacular ataque al secretario de Seguridad Pública de Ciudad de México, Omar García Harfuch. El funcionario sobrevivió al atentado y lo atribuyó al CJNG, uno de los grupos más temidos en México, al que García Harfuch ha combatido desde otros cargos públicos. El presidente, Andrés Manuel López Obrador, ha lamentado el fallecimiento del político y ha



explicado que la investigación estará en manos del Gobierno de Jalisco y que la Guardia Nacional servirá de apoyo en la región para los operativos de seguridad. "Es un asunto que se va a investigar para que se conozca la causa, el móvil y se castigue a los responsables", comentó al comenzar su conferencia de prensa matutina del viernes. El actual gobernador, Enrique Alfaro, ha expresado también en su cuenta de Twitter su "solidaridad" con la familia de Sandoval "en estos momentos tan difíciles" y ha dado orden de que el gabinete de seguridad se desplace a Puerto Vallarta para encabezar las investigaciones.

Sandoval fue uno de los gobernadores aupados por el PRI durante el Gobierno de Enrique Peña Nieto (2012-2018), y formó parte de lo que se denominó "nuevo PRI", en el que sus miembros más destacados eran una generación de políticos jóvenes. Durante su Gobierno, la violencia relacionada con el narcotráfico se recrudeció y el Cartel Jalisco Nueva Generación (CJNG) incrementó su poderío en la región al mismo tiempo que se enfrascó en una lucha por el

territorio con el Cartel de Sinaloa. "En el caso de la seguridad no hemos logrado consolidar un modelo para tener una policía fuerte, ha habido mucha descoordinación", reconoció en una entrevista en 2017 con este diario.

Su mandato no estuvo exento de episodios en los que el crimen organizado golpeó al Estado. En mayo de 2018, unos meses antes del fin del Gobierno de Sandoval, un grupo armado intentó asesinar al exfiscal de Jalisco Luis Carlos Nájera cuando salía de un restaurante en uno de los distritos más concurridos de la ciudad de Guadalajara. Sandoval declaró que el atentado contra Nájera había sido una respuesta del CJNG a las acciones de su Administración para combatir sus crímenes. "La postura de mi Gobierno ha sido no negociar, no dialogar con delincuentes y no doblar los brazos", dijo entonces. Sandoval recibió desde el comienzo de su Gobierno advertencias del cartel: a ocho días de iniciada su Administración, un grupo de sicarios asesinó al secretario de Turismo, José de Jesús Gallegos.

Horóscopos del fin de semana

Mhoni Vidente

Aries. No te compares con otros Aries, ni atiendas a sus opiniones, busca lo que necesitas tú de una forma realista y positiva. La libertad nos acerca a la felicidad, consiste en intentar elegir siempre lo que de verdad queremos cuando podamos.

Puesto que fijarse en las cosas positivas de la vida es una actitud, como tal debemos de cultivarla y trabajarla. Con un simple cambio de actitud, podemos cambiar a bien muchas cosas. En primer lugar piensa que eres capaz de hacerlo.

El pensamiento positivo afecta a casi todo pues en tu mente lo positivo atraerá a lo positivo y rechazará lo negativo. Usa dos palabras mágicas: puedo y quiero. Puedo ser mejor y quiero ser mejor. Además en esta búsqueda no hay edad.

Tauro. Un poco de paciencia no te vendrá nada mal Tauro, deberás esforzarte y esa no es una de tus virtudes principales, lograrás resultados estupendos. No es fácil solucionar los problemas económicos durante este ciclo. No te impacientes, lo que esperas llegará pronto.

Día de encuentros. Un asunto legal pendiente empieza a solucionarse satisfactoriamente. Serás reconocido en tu trabajo por tu agilidad mental e iniciativa.

Es imperativo que mantengas un tono positivo y creativo en todo lo que hagas aunque las cosas no estén saliendo de la manera que deseas. Surgen múltiples alternativas en tu vida económica, debes ser muy prudente para no lanzarte por resoluciones apresuradas o improvisadas.

Géminis. Prueba a dar positividad a tu vida Géminis, no te cuesta nada y tu vida puede mejorar mucho. Solo necesitas pensar en positivo. Intenta hacer algo bueno por ti, por tu salud, por tu bienestar. Valórate más en toda tu persona, cuídate, lo mereces.

El contacto con la naturaleza y las actividades al aire libre, pasear o hacer ejercicio, son necesarias para una buena salud. Hay que alimentarse a base de frutas, verduras, cereales integrales que aportan vitaminas y sustancias antioxidantes.

Las técnicas de estiramiento muscular ayudan a que los músculos contraídos recuperen el tono y una forma más correcta. Aprende a relajarte, cuando se relaja la mente disminuyen o casi desaparecen las tensiones corporales o físicas. Expresa tus emociones, es necesario y sano liberar las tensiones hablando sobre nuestros miedos y preocupaciones.

Cáncer. si vas a comprar algo importante que requiere una inversión mayor deberás ser muy cuidadoso y leer escrupulosamente todas las condiciones. Las posiciones de los astros son propicias para ayudarte a mejorar todo lo

relacionado con las vías digestivas, debes poner de tu parte.

Te vas a enterar de algo que hasta hace algún tiempo era una especie de secreto o misterio. Recuperarás un dinero que pensaste habías perdido. Una reacción inesperada en alguien que considerabas amigo te abrirá los ojos frente a una situación sentimental.

Tendrás nuevos y ambiciosos proyectos económicos. Conquistarás una mejor posición en el trabajo que te colocara en el punto de mira de tus superiores. Recuperarás el tiempo perdido en el amor. Sales de una duda sentimental.

Leo. Prueba a hacer una escapada a un balneario o casa rural si es que puedes Leo. Dejarás atrás el cansancio, las tensiones y los problemas del trabajo. Conócete primero a ti mismo y quíete tal y como eres, y estarás en perfectas condiciones para acceder a los demás.

Ejecuta las acciones de manera apacible, pues la paz es la mejor medicina para el cuerpo, la mente y el alma. La paz no se puede comprar, debes aprender a cultivarla en tu interior, sobre todo con la práctica de la meditación.

Cuando se realiza ejercicio físico, es mejor ser constante que realizar un deporte intenso con menor asiduidad. Identifica los aspectos de tu vida que te causan estrés e intenta eliminarlos o compensarlos con terapias relajantes. Cualquier cosa se puede decir a los demás si se hace con una sonrisa, sutileza, sensibilidad y un tono de voz adecuado.

Virgo. Este es un día dichoso Virgo, la noche de la conquista y el placer sensual en toda su magnitud, sigue tus inspiraciones e impulsos. Es el ciclo de la conversación, la comunicación y las proposiciones. Si tienes una ilusión se materializará, habla y di lo que sientes.

Se acerca una etapa de mucha actividad en el aspecto del trabajo, tu actitud dedicada y responsable será tu carta de triunfo. Recuerda que envejecemos cuando dejamos de hacer las cosas que hacíamos o perdemos el entusiasmo.

No dejes que nadie perturbe tu alegría. En tu entorno familiar ocurrirán situaciones que alegrarán a todos. Tal vez haya demora en la recepción de un dinero, pero no te inquietes.

Libra. La clave de las relaciones efectivas es saber escuchar a los demás Libra, esto consiste en hacerlo con atención e interés. El secreto de un buen comunicador no consiste en mostrarse interesante, sino en mostrarse interesado en los demás.

En el trabajo, recuerda que unas bromas inocuas se aceptan siempre y hacen la comunicación más eficaz y espontánea. Las personas que hablan siempre de sí mismas o se quejan todo el rato, suelen ser evitadas por aburridas y pesadas.

Lamentarse todo el rato disminuye la autoestima y nos obliga a enfrentarnos a una imagen negativa de nosotros mismos. No se puede pretender agradar a todo el mundo, es un esfuerzo inútil que conlleva un notable desgaste de energías.

Escorpio. Respira hondo y proyéctate con decisión para que conviertas cualquier circunstancia negativa en positiva Escorpio. Prevenir es mejor que curar. Si sientes que el pesimismo te está envolviendo, no dejes que te impida disfrutar tu realidad.

Tendrás un ciclo muy activo en tu trabajo. Un día con complicaciones porque pueden llegar visitas inesperadas o interrupciones molestas, tómatelo con sentido del humor.

Una persona mayor que tú te comienza a inspirar sentimentalmente y descubres algo más profundo en la misma. Circunstancias inesperadas. Verás resultados positivos con lo que estás haciendo así es que sigue tus planes.

Sagitario. Es bueno mostrarse tan sincero como la situación lo permita Sagitario, hablar, abrirse, preguntar lo que nos interesa sin miedo. En temas de amor, si has tenido una pelea con tu pareja y continúas en una posición intransigente complicarás una situación que podría resolverse hoy mismo.

Una escapadita cerca de casa en estos días resultará muy productiva y beneficiosa para ti. Proponte un cambio de imagen revolucionario. Si quieres avanzar en tu trabajo debes renovar ahora tu rutina y avanzar con un ritmo más dinámico, te sorprenderás a ti mismo.

Haz todo lo posible para poner a funcionar las ideas tan buenas que se te están ocurriendo y que te conducirán al éxito social y económico.

Capricornio. Hay que concederle un buen espacio a la amistad y a la ternura Capricornio, dedicar tiempo a quienes se quiere para mantener su cariño. Sonríe y actúa con naturalidad, es la mejor carta de presentación. Mira con interés sincero a quienes te hablen.

Abrirse a otra persona, escuchándola, es una forma de satisfacerla y enriquecerte. Muestra comprensión y tolerancia. Pide lo que deseas de una forma explícita y clara. La mayor parte de los equívocos surgen cuando no te entienden.

Poner humor es fundamental para que las amistades funcionen. A los que se quejan todo el día poca gente los aguanta. Mira a los ojos de los demás.

Acuario. Haz un poco de dieta y trata de evitar los excesos Acuario, en caso contrario te arrepentirás. Tus asuntos están muy tranquilos, no requieren tu atención. Estas en un momento muy fértil, tienes una actitud muy positiva.

Tendrás una buena idea para la economía. No escuches lo que dice la gente si ya sabes lo que quieres. Ten cuidado con las torceduras y los esguinces de tobillo. Vas a conseguir beneficios económicos de tu trabajo. Controla tus reacciones.

Tendrás los nervios un poco alterados. Ahora tus caprichos te pasan factura. Alguien de tu familia va a incordiarte, ármate de paciencia. Estás propenso a los resfriados. No gastes tan alegremente, piensa en el futuro.

Piscis. La sonrisa produce un acercamiento entre las personas y resta tensión a las discusiones y situaciones conflictivas Piscis. Quien sonríe muestra una buena disposición, resulta agradable y tiene más posibilidades de conquistar a los demás.

Quiérete más, eso está en tus manos, no en las de los demás, pues es una cualidad que radica en ti mismo, búscala. Acéptate tal y como eres, con tus virtudes y tus defectos.

Nadie es perfecto, por tanto, no pretendas serlo. Desarrolla tu sentido del humor, no le des tanta importancia a lo que no la tiene, ni a lo que digan los demás.

Breves Deportivas

Por Sarianne Macías

*Se pospone función de box "Autobox"...

Derivado del cambio del semáforo epidemiológico a naranja hasta la fecha del 20 de diciembre de 2020 por las autoridades de salud a nivel nacional y local, la función de box que sería denominada "Autobox" para el próximo 18 de diciembre del año en curso, será reprogramada para otra fecha.

Lo anterior lo dio a conocer el presidente de Huicholes de Nayarit Box, Williams Araiza Ramos, quien a través de un comunicado oficial, informó a la sociedad en general que acatando las recomendaciones sanitarias, dicha función sería reprogramada.

*Robles y "La Jaiba" a la final de expansión...

el cuadro de Tampico, en donde milita el defensor nayarita Carlos Robles jugará la final de la liga de expansión MX.

Robles ingresó de cambio a los 75 de juego en el partido de vuelta en donde la Jaiba Brava empató



2-2 con Celaya para imponerse en el global de 3-2.

*Se queda en el camino "Chupi" González...

El cuadro de Atlético Morelia donde se encuentra el nayarita Armando "Chupi" González se quedó en semifinales al empatar 0-0 ante Atlante y dejar el global 1-1.

El delantero nayarita ingresó de cambio a los 65 de tiempo reglamentado en el juego de vuelta.

*Termina el 2020 y en el deporte...

Si bien el mundo se paralizó desde marzo de 2020 derivado de la pandemia por COVID-19, trajo noticias alentadoras e históricas para Nayarit, tal es el caso de la hazaña de Víctor González, el primer nayarita originario de Tuxpan, Nayarit en conquistar un campeonato con Doggers LA en Grandes Ligas el pasado mes de octubre, además de ser el pitcher ganador del encuentro en donde también el paisano Julio Urias, de Sinaloa, salvó el

juego, poniendo el nombre de sus estados muy en alto y también el de México.

Por otro lado, Paulina Haro, conquistó 2 medallas en Halterofilia en el Campeonato Panamericano Sub-20 vía online, ambas del metal plateado, además de ser acreedora en esta edición 2020 al Premio Estatal del Deporte 2020 como deportista.

También hubo pérdidas humanas a consecuencia de esta pandemia de personajes deportivos o inmiscuidos en el deporte que perdieron la vida a causa del COVID-19, como el caso del Prof. Paco Salinas, quien por muchos años estuvo en diversos escenarios deportivos ya sea como entrenador de fútbol o como maestro de ceremonias, sin olvidar su trayectoria en el ámbito de la educación física, como asignatura escolar.

Los gimnasios y algunos entrenadores tuvieron pérdidas materiales y financieras por acatar las medidas sanitarias, hubo momentos que la desesperación ganó y salieron a manifestarse a las calles para solicitarle al gobierno en turno la apertura de sus espacios, la cual fue escuchada y hace apenas un par de meses fueron abiertos bajo estrictas medidas de sanidad.

*Para reflexionar...

Finalmente, hubo a quienes el confinamiento les permitió desde sus hogares realizar una activación física o ejercicios planificados por un instructor/ instructora y eso ayudó bastante, no olvidemos que a pesar de lo saturado que estuvo este 2020 anímicamente y emocionalmente, el deporte y la activación física siempre serán dos armas que traen beneficios a la salud física pero sobre todo mental.

Vienen las fechas decembrinas, Navidad y Año Nuevo, que sea próspero para sus familias, no bajemos la guardia cuando de salud se trate, cuidate y cuida a los tuyos, evita los excesos, para muestra un botón al ocupar nuestro querido México los primeros lugares en obesidad y sobrepeso, enfermedades que ponen en apuros a nuestro bienestar y sobre todo, en estos tiempos de SARS-Cov-2, elementos principales de mortalidad.

Felices fiestas, disfruten en familia y esperamos encontrarnos en el 2021 con salud y con nuestra familia de nuestro lado.

COMENTARIOS DEPORTIVOS

POR ARTURO RUIZ (EL CREMAS)

El fútbol mexicano ya tiene campeón del torneo Guardianes 2020, los Esmeraldas de León conquistaron su octavo título de liga al imponerse al conjunto universitario con marcador de dos goles a cero, después de haber conseguido el empate a un gol en el primer juego en calidad de visitante. En el juego de vuelta en León, Guanajuato, fue suficiente **un gol, con complicidad de Alfredo Talavera, para** que esta noche León, el mejor equipo del Torneo Guard1anes 2020, cerrara la temporada con broche de oro, ganando su octavo título en Primera División, y empatando a Cruz Azul como el cuarto equipo del fútbol mexicano con más campeonatos en el máximo circuito. Emmanuel Gigliotti, el delantero criticado por su falta de gol a lo largo de la temporada, una vez más fue la clave para que la Fiera se impusiera a los Pumas en la cancha del Nou Camp 2-0 (3-1 marcador global), con un tanto al minuto 12, que abrió el camino para que los dirigidos por Ignacio Ambriz se coronaran luego de seis años de haber levantado el último título. Los universitarios intentaron reaccionar en busca de empatar el marcador. Andrés Lillini



mandó a la cancha a Juan Iturbe antes de que concluyera la primera mitad, con el objetivo de tener un equipo más ofensivo, sin embargo les faltó profundidad e inteligencia en tres cuartos de cancha y a la hora de dar el último pase. Con el gol del argentino, la Fiera renunció un poco al ataque, replegó hacia su portería y buscó liquidar al rival por medio de contragolpes que tampoco pudo

finiquitar, aunque tuvo un par de oportunidades en los primeros 45 minutos para aumentar su ventaja, pese a que perdió a Ángel Mena al minuto 11 por una lesión. El primer tiempo terminó con 1-0 a favor de los locales, que en el inicio de la parte complementaria intentaron retomar lo hecho al principio del juego, logrando borrar a la ofensiva del cuadro del Pedregal, que

aunque tuvo el control del balón, no tuvo llegadas de peligro en el marco de Rodolfo Cota. Parecía cuestión de un tanto de cualquier equipo para que la Final se inclinara para un lado, y así fue, al minuto 83, ya con unos Pumas sin muchas ideas para atacar, Yairo Moreno, otro jugador que no había tenido mucha actividad, marcó el segundo y definitivo gol de la noche con el que León le dio calma al juego en los minutos finales. No hubo reacción del conjunto universitario, que por muchos momentos del juego, parecía descontrolado, ansioso y un tanto desesperado por no encontrar la manera de abrir a la zaga esmeralda, que hoy despidió a Ignacio González, uno de los artífices del ascenso y el Bicampeonato entre 2013 y 2014. El silbato marcó el final del juego al minuto 95, y con ello el León firmó y bordó su octava estrella al escudo, igualando a Cruz Azul, equipo que curiosamente ganó su último campeonato en la misma cancha donde la Fiera se coronó esta noche.





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 sí 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

¡DEPORTES QUE REGRESARON A LA ACTIVIDAD EN EL 2020!

Deportes que regresarán hasta el 2021.

Por: Alder Valderrama

A finales del mes de marzo algunos países comenzaron a cerrar fronteras por la pandemia del covid-19, con esto se tuvieron que suspender las competencias internacionales donde los deportistas mexicanos tenían contemplado participar, y que para la mayoría eran parte de su proceso rumbo a las olimpiadas de Tokio 2020, los cuales se debieron quedar en sus casas esperando de nueva cuenta la oportunidad para volver a competir, fué hasta septiembre que se pudo dar la primera participación. El ciclismo fue el primer deporte que realizó de nueva cuenta una competencia en el país, y fué el 4 de septiembre con el Campeonato Nacional de Ruta en Aguascalientes, donde se eligieron a los pedalistas que estarían en el Mundial de Ciclismo en Italia.



El viejo continente abrió sus fronteras en julio y comenzaron a reorganizar eventos deportivos de competencia, pero por las restricciones y debido a que México seguía en foco rojo, los atletas mexicanos pudieron salir a ese continente en septiembre, y la vela fue el primer deporte nacional que pudo competir en la nueva normalidad, y fue con Elena Oetling a principios de ese mes. Después fue el turno para el ciclismo mexicano en las rutas extranjeras. En ese mes también regresaron otros deportistas a las competencias, como es el caso del fondista Juan Luis Barrios, quien compitió en el Maratón de Londres. De igual forma se dio el Mundial de Medio Maratón Polonia, donde compitieron los fondistas Joel Pacheco, José Luis Santana y Jesús Arturo Esparza, además de las atletas femeniles que buscan el pase en maratón, como Brenda Flores. En éste diciembre, los fondistas tienen programado competir en el Maratón de Valencia, ya que les servirá de fogueo rumbo a las olimpiadas.

Hay deportes que no pudieron volver a las competencias en éste año, un ejemplo es el taekwondo, donde existía la esperanza de que volvieran al tatami en el Grand Prix Final de Cancún, a realizarse finales de noviembre, sin embargo, la World Tae kwondo decidió aplazar éste certamen hasta el siguiente, por lo tanto deberán seguir entrenando desde sus casas y pensando ya en el 2021.

Otros deportes que ya prácticamente se quedaron sin competencias en éste año fue la gimnasia de trampolín y los clavados, ya que sus torneos fueron programados definitivamente para el siguiente año. "Sólo queda una Copa del Mundo que ya la tienen registrada para abril del próximo año.

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

PROPONEN DIPUTADOS REGULAR EL TRABAJO EN CASA.

Por: Estrella Ortiz

Los tiempos han cambiado, las tecnologías han permitido que a pesar del aislamiento podamos realizar actividades como el trabajo desde casa lo que ha permitido desarrollar nuevas habilidades, pero también ha invadido la privacidad y el tiempo de los trabajadores.

Es así que el pasado 8 de diciembre la Cámara de Diputados en México propuso y aprobó con 426 votos a favor reformas a la Ley Federal del Trabajo con el objetivo de regular el llamado "home office" o trabajo en casa.

De acuerdo al dictamen emitido por el sitio oficial de la Cámara de Diputados, el teletrabajo es: "una forma de organización laboral subordinada que consiste en el desempeño de actividades remuneradas, en lugares distintos al establecimiento u establecimientos del patrón, por lo que no se requiere la presencia física de la persona trabajadora bajo la modalidad de teletrabajo en el centro de trabajo, utilizando

primordialmente las tecnologías de la información y comunicación para el contacto y mando entre la persona trabajadora, bajo la modalidad de teletrabajo y el patrón".

Se considera teletrabajo al intercambio de servicios permanente y no de forma esporádica, las condiciones de trabajo deberán ser firmadas y acordadas por ambas partes, de igual forma se garantiza al trabajador la libertad sindical y la negociación colectiva.

En esta modalidad el patrón deberá proporcionar al trabajador

equipo necesario para el buen desarrollo de su trabajo, enviar las asignaciones y el pago en tiempo, forma y fechas estipuladas, así como asumir los costos derivados del trabajo en casa que podría ser el pago de servicios de telefonía e internet, así como de la parte proporcional a la electricidad. Los empleados tendrán derecho a desconectarse luego del horario de trabajo establecido y deberán ser respetados sus datos personales y su intimidad.

La propuesta ya se envió al senado, donde será discutida y votada para su aprobación o rechazo.

