

SUTSEM en  
Gráficas

“Recordar es vivir”  
Del archivo del SUTSEM

PALABRA LIBRE

# Gremio

18 NOVIEMBRE 2023  
NO. 684 AÑO 14  
EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

TRAPITOS  
AL SOL

Página 02

CAMINITO  
DE LUCHA

Página 05

¡TU PUEDES SER LA MEJOR  
VERSIÓN DE TI MISMO!

Página 09

LUZ Y SOMBRA  
El huracán  
más letal

Páginas 11

RUTA CULTURAL

Página 10

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

## FELICITAMOS A CENPROS POR SUS 35 AÑOS FORMANDO PARA LA ACCIÓN

Por sus 35 aniversario el CENPROS realizó un encuentro sindical en el castillo de Chapultepec en la ciudad de México.



# ¡ÚNETE A LOS FUERTES!

# Trapitos al Sol

Alba cristal. La mujer engréida, pagada de sí, que sigue creyendo que por cualquier municipio del Estado, con el poder de la marca y de su físico puede ser presidenta municipal, de repente, por obra y gracias de un escandaloso comunicado anónimo, que con cifras precisas destapa la cloaca para decirle a la ciudadanía la corrupción que impera en la 4T dándole al traste el eslogan del ídolo de los chairros, AMLO: No robar, no mentir y no traicionar y es lo que más hacen todos ellos. En este mitote de Alba Cristal hay gato encerrado. Por la comprobada corrupción fue destituida como líder del congreso del Estado por sus propios compañeros morenistas y queda ante la opinión pública como palo de gallinero. Dos días después, aparecen en los noticieros chayoteros muy sonrientes todos los diputados morenistas rodeando al gobernador y la susodicha por un lado y la nueva presidenta, las dos abrazadas por el gobernador, como si nada hubiera pasado. ¿Qué habrá pasado para que el gobernador haya logrado que todos ellos fingieran unidad? La pobre Alba Cristal tuvo que tragársela sin hacer gestos. ¿También le prometieron mandarla de embajadora a San Pedro de los Sagüaros? Así, calladita se ve más bonita. Da coraje la traición de todos los morenistas. Sucios hasta la médula ¡aguas! Lo que le paso a Alba le puede pasar a

cualquiera de ellos. Entre ellos mismo se están desengañando. Como siempre, en campaña presenciamos cosas inimaginables. Al interior de algunos partidos hasta quieren sacarse los ojos unos contra otros por el poder, en morena eso les han enseñado, el odio unos a otros, la mentira, la hipocresía y promesas huecas. Dos años de desgobierno en Nayarit con puros agravios a los ciudadanos de a pie, no hay diálogo del pueblo con el gobierno, desconocen y niegan los derechos conquistados de los trabajadores, han pasado con puras frivolidades y ahora todos muy sonrientes visitan los domicilios de los votantes intentando engañarlos nuevamente como estrategia de una política cada vez más depravada.

Conforme se acerca la fecha de la votación en México se agudiza la incertidumbre por lo revuelto que está el ambiente político. El movimiento ciudadano, sin escrúpulos, negocia por seguir apoyando al partido oficial dividiendo el voto ciudadano; los priistas y perredistas quedaron estigmatizados con los malos políticos que durante muchos años los perjudicaron con sus actitudes mañosas

y convenencieras, muchos de ellos ahora operan en el peor partido que ha habido en México al que también están desacreditando, o sea al partido que seguramente será como llamarada de petate, arde muy alto y rápido se extingue.

Por lo que se ve, la gente del partido en el poder anda a la desesperada trabajando porque saben que existe la desilusión de mucha gente hacia sus autoridades y saben que han sido engañados como chinitos, esto por culpa de las maniobras del chairro enriquecido que según se comenta ya no está en sus cabales y sabe que su corcholata Claudia no levanta y su última jugada es dividir el voto, golpear a Claudia por debajo de la mesa y provocar un caos generalizado para argumentar que al no haber estabilidad política y social en el país no habrá condiciones para realizar elecciones pacíficas en el 2024. Y como buen aprendiz de tirano continuar en el poder viviendo y disfrutando de su estancia en un palacio como Rey y del dinero del erario público que los mexicanos fortalecemos con los impuestos. ¿Viendo cómo actúa AMLO, todavía lo duda usted?

## Gremio

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

En estas elecciones somos afines a la equidad en la justicia electoral por lo que se dará información de todos los partidos políticos. Ponemos a su disposición este correo electrónico para recibir información referente a las campañas electorales para su difusión en este medio.

**E-mail:** [laverdadnay@hotmail.com](mailto:laverdadnay@hotmail.com)

**Impresión:** INDEPENDIENTE

**Diseño:** L.C. César O. Rivera Barajas

**Dirección Gral:** Águeda Galicia Jiménez

**Domicilio:** Edificio del SUTSEM

(Frac. Las Aves Tepic Nayarit)

**Tel. 210 40 14, 16 y 17**

**[www.sutsem.org](http://www.sutsem.org)**





## ACUÉRDATE DE ACAPULCO...

Después, ya nada es igual...

El título de la canción que hace décadas escribiera Agustín Lara dio un giro de 180 grados, pasando de ser algo melódico lleno de amor, a ser un mar de lágrimas, gritos de desesperación, de súplicas que no tuvieron eco en las cúpulas gubernamentales, pero sí entre la población mexicana y de otros países.

Después de Otis, por supuesto que Acapulco ya no es el mismo; el huracán cambió ese maravilloso lugar visitado y disfrutado por millones de personas. La fuerza y brutalidad de Otis resultaron catastróficas. Comenzando por la parte más vulnerable e importante, las personas, hasta lo que le da brillo, desarrollo y fama mundial: la infraestructura y no sólo turística y hotelera, sino las escuelas, las carreteras, los hospitales, el comercio... los mil 882 kilómetros cuadrados, quedaron devastados.

La principal actividad económica acapulqueña es de servicios, que representan 73% del total, encabezada por la industria hotelera, restaurantes, transporte y comunicaciones, entre otros. Hoy, más de 400 mil empleos están en riesgo; Acapulco representa el 40% del valor total de la producción bruta de Guerrero, de acuerdo con los datos de los censos económicos del INEGI.

Información de la firma especializada en desastres naturales y guerras, Enki Research, publicada por el diario español El País, indica que las pérdidas podrían ascender a 15 mil millones de dólares, equivalentes a 272 mil millones de pesos. Especialistas coinciden en que esas pérdidas sólo representan los montos

asegurados, la mayoría por la infraestructura hotelera. No incluyen parálisis económica, tampoco daños mar adentro, ni el impacto de la reducción de la derrama económica de los millones de turistas que anualmente visitaban el puerto.

Incluso la Nasa ha volteado a ver a Acapulco; la semana pasada difundió unas imágenes satelitales tomadas el 21 de septiembre y el 31 de octubre, un antes y un después de la devastación. Los efectos de Otis que sería una tormenta tropical pero se transformó en el huracán más fuerte en impactar las costas del Pacífico mexicano, sí son desgarradores.

Los gobiernos dicen la situación de Acapulco no es preocupante; la población sólo piensa en cómo sobrevivir un día más.

## RECONSTRUCCIÓN DE LA JOYA

A través de los siglos, México ha sobrevivido por su gente, por el sentir de millones de mexicanos que unidos acuden al llamado una vez sí y otra vez también, a apoyar a los hermanos en desgracia.

Hoy se mira con optimismo a Acapulco, es joya turística deberá volver a brillar como ayer y como siempre... pero antes, se debe atender a su gente; esto deben entenderlo muy bien quienes hoy gobiernan este país, el estado de Guerrero y a Acapulco.

Pero en los meses previos a Otis, Acapulco ya no vivía días de esplendor y 'maravillosidad': fuera de esos hoteles donde uno se coloca la pulsera y elige si tomará margaritas en la piscina de agua dulce o en la de agua salada, en la ciudad rodaban cabezas, piernas desgajadas, muerte y soborno. Las barcas turísticas en la bahía ofrecían pretéritos relatos sobre villas semiabandonadas: allí está la casa donde vivió Cantinflas, aquel chalé era la residencia de Sylvester Stallone, en el helipuerto que se ve al fondo aterrizaba Frank Sinatra y arriba de esa colina, en el rosado Flamingos, murió un atormentado Tarzán... La costa seguía teniendo sus partes diamantinas del ayer, sí, pero

en la ciudad había toque de queda, como en tantas partes de México, cuando se apagan las luces y gobierna el narco, que últimamente era a pleno sol. Acapulco estaba en guerra... Y llegó Otis.

Acapulco ha tocado fondo. Hay que darse impulso y sacar la cabeza. Emergerá de profundidades y de abismos insalubres.

Cuando llegue la calma, embarcaciones turísticas dispondrán de una nueva fecha para acomodar sus relatos. Dirán: en las ruinas de ese hotel de la costera se alojaban Fulanito y Menganita cuando visitaban Acapulco; ahí estuvo la gran discoteca que desapareció bajo el aullido de Otis, allá había un legendario restaurante, todo sucumbió por decreto natural entre la noche de un martes y la madrugada de un miércoles de octubre de 2023...

Acapulco tiene que rehacerse de nuevo, pero primero hay que atender las lágrimas, las súplicas y el hambre de miles de acapulqueños.

## DIPUTADOS, INSENSIBLES

Seis diputados federales de Guerrero, incluidos los que representan a los dos distritos de Acapulco, votaron en contra de integrar al Presupuesto de la Federación del 2024, recursos para la reconstrucción del puerto guerrerense.

Rosario Merlín García y Pablo Amilcar Sandoval Ballesteros, que representan a los dos distritos federales de Acapulco, dijeron NO a la propuesta de destinar dinero para la reconstrucción de Acapulco.

Votaron, en el mismo sentido, Araceli Ocampo Manzanares, Sergio Peñaloza, Rosario Reyes, y Carlos Sánchez Barrios.

Sin revelar aún los apoyos que destinarán a Guerrero, Morena y sus aliados aprobaron en lo general en la Cámara de Diputados el dictamen del Presupuesto de Egresos de la Federación para el 2024 con 262 votos a favor, 216 en contra y una abstención. La mayoría morenista mantuvo en suspenso las medidas de apoyo para Acapulco, por lo que la oposición –que votó en contra– exigió medidas concretas y recursos etiquetados para la reconstrucción de Acapulco en el dictamen.

La Diputada María del Rosario Merlín García, representante de Guerrero, nació en Acapulco. Propuso destinar recursos públicos a la reconstrucción de Acapulco y a favor de los damnificados. ¡Pero sus compañeros votaron en contra!

**\*\*MIEMBRO FUNDADOR DE FRECONAY, A.C.\*\***  
Agradeceremos sus comentarios y sugerencias en el celular (311) 910 77 77 o bien, en el correo electrónico [enriquelibre@gmail.com](mailto:enriquelibre@gmail.com)





# ¿Alba se rompió como un cristal?



**Por: José Manuel Elizondo Cuevas.**

La vida te da sorpresas, sorpresas te da la vida... así dice la letra de "Pedro Navajas", la popular canción del maestro panameño Rubén Blades. Es muy cierta esa frase, ya que la vida es un auténtico misterio, llena de sobresaltos y cosas inexplicables.

No creo que exista una persona que fuera capaz de siquiera imaginar hace un mes que la poderosa mujer que lideraba el Congreso del Estado de Nayarit y muchos otros campos de la política estatal, pudiera dejar el cargo de Presidenta de la Comisión de Gobierno. Nadie, no existe nadie que haya podido suponer que la dama de hierro, aquella señora de mirada penetrante y sonrisa segura, que rayaba en lo burlón, desapareciera como por arte de magia del escenario político principal, así como actriz secundaria que hace mutis por la derecha (aquí se comprueba que no era de izquierda).

Yo había comentado, en algún otro modesto artículo, que navegar con esa imagen oronda, luciendo una suficiencia que lindaba en lo prepotente, no era una actitud que pudiera garantizar el arribo a un buen puerto. Había

mencionado también que bajo esa sonrisa de princesa, al más típico estilo de la popular Blanca Nieves, se ocultaba una mujer como la madrastra malvada. Creo que no andaba tan errado. Al menos así lo van demostrando los hechos que han ocurrido y los que quizá vayan a suceder. Dejo aquí la aclaración que estas analogías que presento son solo recursos literarios para darme a entender sin que se malinterpreten los conceptos y las intenciones.

Es imposible hacer un análisis detallado del asunto del rompimiento de este cristal. Lo que si resulta muy revelador es que existen ajustes muy importantes en el manejo de la política al interior del partido en el poder. De aquella apariencia de sólida unidad de la fracción parlamentaria

en torno a su, ya anterior presidenta, hoy ya no quedó nada. La remoción fue repentina y contundente. ¿Qué lecturas tiene ese abrupto cambio de timón?

Hay muchos comentarios en las redes sociales, evidentemente bajo el sello de lo extraoficial, que señalan que la separación de Alba Cristal se sustenta en la existencia de diversas irregularidades en el manejo de los dineros del congreso (bueno del pueblo), gastos indebidos y otros relacionados con la corrupción. Hasta el día de hoy todo es presunción, ya veremos más adelante que cosas se hacen oficiales. Lo que es un hecho es que ella ya no despacha en la oficina principal del recinto legislativo.

La impresión que me da es que algo importante sucede en torno a Alba, y no es únicamente lo de esos gastos físis que estuvo realizando, ni los despendios financieros realizados bajo el concepto de "chayote" y otras lindezas, creo que hay algo más. Pronto lo vamos a saber a ciencia cierta. Los rumores de que ya no podrá aparecer en ninguna boleta electoral son muy fuertes y eso sin duda que sería lo peor que a su ego y a sus aspiraciones les podría suceder. Hay señales que apuntan a que se trata de "limpiar" la imagen o "curarse en salud" antes de que algo fuerte vaya a reventar en los terrenos de las próximas contiendas locales y federales. Solo así se puede explicar el retiro tan brusco y repentino del apoyo partidista a la aún diputada local.

Que difícil pinta la situación para el partido oficial. Me refiero a que la susodicha había recibido el total apoyo de quien maneja los hilos de la política en Nayarit. No solo se le dio el liderazgo del congreso estatal sino que se le promovió mucho su imagen (no solo el delicado uso de los filtros en Facebook) sino su perfil humano, su proyección de mujer triunfadora, capaz y honesta, entre otras virtudes que hoy quedan, por lo menos algunas de ellas, en entredicho. Por si esto fuera poco, se le dio el espaldarazo para lograr su promoción como vicepresidenta de la Cuarta Región de la Comisión Permanente de Congresos Locales (COPECOL) que comprende los estados de Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Durango, Sonora, Sinaloa y, por supuesto, Nayarit.

Desconozco las reglas que rigen a esa organización, pero supongo que el hecho de no ostentar ya la titularidad del congreso estatal hará que dicho nombramiento recaiga en la actual presidenta, la diputada Nataly Tizcareño.

En fin, son muchas las cosas que habrán de cambiar en Nayarit y la política se pondrá al rojo vivo. Ya había problemas desde antes, con la reducción del porcentaje de aprobación del gobernador nayarita en el ranking nacional, ya que al único colega que le ganaba es al otrora jugador del equipo más sangrón de México (adivinaron) hoy gobernador de Morelos; ahora se viene el inesperado cese de Alba Cristal en el poder legislativo, que enciende focos de alerta, entonces ya solo falta ver qué cosas raras van a resultar en el poder judicial para completar el cuadro crítico que vive MORENA, ya que sus actores principales, los que debieran poner en alto su prestigio en la entidad, le están fallando terriblemente. Esa probabilidad de que haya un suceso especial, y no positivo por cierto, no es nada difícil, ya que recién se le entregó el bastón de mando a la magistrada Aracely Ávalos Lemus, supongo que obedeciendo a una estrategia de control político y administrativo de la justicia, que pronto deberá dar luces y avisos de su propósito. Demos tiempo al tiempo.

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

# CAMINITO DE LUCHA

POR GABY ALVARADO

## LEY TRES DE TRES IMPEDIRÁ QUE DEUDORES ALIMENTARIOS O VIOLENTADORES ACCEDAN A PUESTOS PÚBLICOS O DE ELECCIÓN POPULAR

De acuerdo a una entrevista hecha a Cecilia Patrón Diputada Federal es que junto con legisladores de todas las bancadas fue que se impulsó la Ley Tres de tres que fue aprobada a nivel estatal en el estado de Yucatán para posteriormente en el resto del país. Lo anterior significa un gran paso en materia legislativa ya que en palabras de la diputada "cualquier hombre que incurra a la violencia intrafamiliar, sea acusado de deudor alimenticio no podrá ostentar cargos como funcionarios ni de elección popular". "No sólo se trata de castigar, sino cerrarle la puerta a quienes violenten a las mujeres, a quienes no paguen el sustento a sus hijos, porque no merecen ocupar ningún cargo público". Cabe aclarar que lo an-

terior se aplica en todos aquellos casos en los que ya hay una sentencia de por medio, pero que ya se está trabajando para que este proceso avance aún más ya que las estadísticas y porcentaje de violencia en contra de las mujeres y menores de edad son muy altas. Es así como a través del artículo 38 constitucional se contempla como requisito para poder participar en cualquier cargo de elección popular o servicio público, en violencia familiar equiparada, doméstica, deudores alimentarios morosos, delitos contra la vida, violencia política, laboral. Lo anterior, después de tener sentencia firme. A pesar de que en materia legislativa se ha avanzado, hay que reconocer que, existen muchos casos de violencia en contra de las mujeres que quedan impunes ya sea porque la justicia en México es como lo dice el inolvidable Galeano "La justicia es como la serpiente, solo **muerde** a los descalzos" para muestra las agresiones a mujeres en Nayarit por parejas sentimentales de otras mujeres que ostentan cargos públicos de elección popular ya sea porque éstos se esconden detrás de la figura política de una mujer, tal es el caso de la pareja sentimental de la alcaldesa de Tepic quien ha sido denunciado en cortes locales por negarse e reconocer la paternidad y ser presunto deudor alimentario, este caso fue por de sí documentado por la víctima pero también por la misma señora que está a cargo de la presidencia municipal al salir a defender en redes sociales al presunto violentador, mismo que tenía protegido en su casa particular y en horario laboral, un

claro caso de nepotismo, abuso de poder, encubrimiento y no sororidad con otras mujeres que demandan justicia; otro caso de violencia física denunciada a través también a través de las redes sociales ahora por la pareja sentimental de la alcaldesa de Bahía de Banderas en el estado de Nayarit por parte de la C. Meraí Gutiérrez quien señala abiertamente a través de un video que ha pasado mucho tiempo escondida, huyendo y con miedo por su vida por denunciar el abuso físico, sexual, verbal, tortura e intento de asesinato por parte de la pareja sentimental de la alcaldesa, situación que es respondida de manera burlona en las entrevistas que dio en cuanto los medios de comunicación que la cuestionaron ¿Esa es la llamada sororidad a la que se refieren las alcaldesas que hay que predicar? ¿o es que la sororidad que ellas buscan es que, a pesar de sus omisiones ante la justicia, de sus burlas, del abuso de autoridad y nepotismo, ellas no sean señaladas por ser mujeres, rehúyen a su responsabilidad ante cualquier denuncia en las cuales se ven involucradas es falta de "sororidad" e inventos de quienes sí denuncian, de quienes levantan la voz en amparo de lo que es justo. La "sororidad" no se representa al decir en sus discursos: todas y todos. Y, hay que recordar a la ciudadanía lo siguiente: ambas señoras buscan un puesto de elección popular en la contienda del 2024 en dónde por supuesto, pretenderán incluir en la palestra de candidaturas a sus queridos, amores. ¿Sororidad? ¿Qué es la sororidad para ti estimad@s lectores?



# ¿Cómo podemos evitar ser obesos?

## Simplemente cambiando de hábitos

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

En México como en otras partes del mundo la obesidad experimenta un aumento excesivo y entre 1975 y 2016 prácticamente se triplicó en los adultos de todo el mundo (con un crecimiento del 5 % al 13 %, según datos de la Organización Mundial de la Salud).

Pero no olvidemos que esta enfermedad se puede prevenir y evitar.

Comer es una necesidad fisiológica: el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, unido a la poca actividad física diaria, provoca la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que se convierte en obesidad, su origen

está relacionado con varios factores:

- Genético, que implica una predisposición a desarrollarla.
- Psicológico, ya que comer compensa necesidades afectivas.
- Farmacológico, algunos medicamentos administrados de forma periódica conllevan a un aumento de peso.
- Ambiental, por hábitos alimenticios y estilos de vida; y hormonal.

Al ser un problema de salud potencialmente grave, lleva asociado el riesgo de padecer otras enfermedades crónicas y degenerativas, tales como: diabetes tipo 2, hipertensión arterial, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer, osteoartritis, colesterol y triglicéridos elevados, dificultades respiratorias, apnea del sueño, baja autoestima, depresión y otros problemas psicológicos.

Pero no todo está perdido por eso te dejamos algunas acciones sencillas, encaminadas a lograr este objetivo:

- Realizar actividad física: de 30 a 45 minutos diarios, o 150 minutos a la semana: caminar, trotar, subir y bajar escaleras...
- Establecer horarios fijos de comidas.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, principalmente frutas y verduras, así de como legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar el consumo de alimentos ricos

en azúcares y grasas, y ultraprocesados: helados, chocolates, pasteles, embutidos, refrescos procesados, comidas rápidas...

- Evitar frituras y rebozados; priorizar la plancha, el vapor, o el horno.
- Leer las etiquetas nutricionales de los productos (de dónde proceden sus calorías, qué tipo de grasa contienen).
- Evitar el consumo de alimentos frente a la televisión o computadora.
- Dejar de fumar y limitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Beber entre 6 y 8 vasos de agua pura al día.
- Realizar entre 4 o 5 ingestas al día para evitar llegar a las comidas principales con un hambre excesiva.
- Los tentempiés pueden ser frutas, lácteos, frutos secos, bocadillos saludables, etc.
- En las comidas principales, además de verduras y hortalizas, deben haber proteínas y también una pequeña porción de cereales integrales.
- Consume más ensaladas y verduras
- Aprender a cocinar para toda la familia con verduras y hortalizas
- Inicia la semana con un buen surtido de frutas e inclúyelas en tu dieta ya sea en ensaladas, tentempiés y/o desayunos".
- "No te quedes solo con las planchas y los hervidos o el típico plato de dieta.
- garantiza una buena hora del sueño (7-8 horas) por día
- Huye del sedentarismo.
- "¡Añade actividad a tu vida diaria!
- cambia el coche por la bici cuando sea posible y sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
- No abuses de los refrescos, alcohol, bebidas azucaradas o zumos envasados.
- no olvides de beber 1'5 a 2 litros de agua al día, 6 vasos mínimo.
- Infusiones, té o aguas infusionadas con frutas también pueden ser buenas alternativas".
- Elige cocciones saludables como la plancha, los hervidos, el vapor, el horno, el wok y el papillote, en lugar de fritos y rebozados.
- Lee las etiquetas nutricionales





POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

## ¡CORTE DE CIRCULACION!

### ¿PUNTO CIEGO? ¿O IMPRUDENCIA?

Es muy común escuchar o ver en las noticias de nota roja "auto le corta la circulación a motocicleta" o "camioneta o camión le corta la circulación a motociclista o vehículo", y como resultado graves consecuencias entre ello, la muerte.

El corte de circulación se presenta cuando dos vehículos circulan sobre la misma vía y misma dirección, mismo sentido u opuesto (paralela o perpendicularmente), donde uno de ellos realiza maniobras de viraje al extremo ocupado por el otro vehículo y colisión su parte frontal contra zona lateral del otro.

Pero, ¿porque comúnmente suceden este tipo de accidentes?

de acuerdo a mi particular punto de vista, una de las razones principales es, la ¡imprudencia!, muchos conductores dan vuelta en lugar prohibido, para ahorrar tiempo, o para ahorrar cierta distancia, y usualmente lo hacen de manera repentina, y sin fijarse si viene vehículo o no, de tal manera que al hacer este tipo de maniobras, el conductor del otro vehículo automotor que viene en el mismo sentido o en sentido opuesto, no le da tiempo a reaccionar o a esquivar el golpe, lo más grave y delicado es

cuando se trata de un motociclista, máxime si viene a exceso de velocidad, sin duda, el impacto será más fuerte y mortal.

Otro caso se da al dar vuelta con flecha en siga, los que vienen conduciendo en sentido opuesto por la misma velocidad y la distracción se impacta sobre el primer vehículo.

Y otra de las razones que se dan es por el punto ciego, que son zonas que no se alcanzan a ver en los espejos retrovisores, generalmente porque los bordes o marcos de la carrocería obstaculizan la visión, ojo también sucede con el parabrisas, tanto del poste izquierdo como el ubicado al lado del copiloto.

#### Vuelta en "U" cuando está prohibida:

Es común que dentro de vialidad encontrar señales de tránsito que indican que dicho espacio o zona está prohibido dar vuelta en "U", es decir un giro de 180 grados siguiendo el camino por la misma calle, pero en sentido opuesto. Por lo tanto, está prohibido hacerlo en los siguientes lugares:

- Pasos peatonales,
- intersecciones de calles y caminos
- a una distancia inferior a 200 metros de una cima, cruce ferroviario, puentes, viaductos y túneles.
- Cerca de una curva.
- Calles sin camellón central o donde exista línea continua.

#### Dónde si se puede dar vuelta en "U":

- Calle de doble tránsito donde no exista línea continua ni letrero que lo prohíba.
- En Avenidas con alto tráfico, es posible en-



contrarse con semáforos especiales en cruces que, siempre y cuando se indique en un letrero, dan la posibilidad de dar esta vuelta en U cuando se enciende la flecha verde. Esto no se aplica a las que solo se refieren a viraje a la izquierda.

Así es que amigo conductor de cualquier vehículo automotor, actuemos siempre con responsabilidad y mantener una actitud de alerta respecto al entorno, no rebasemos donde no debemos hacerlo, no demos vuelta donde está prohibida, y aparte que hay señalamiento de tránsito, de antemano sabemos que no debemos hacerlo, tengamos siempre ese principio de responsabilidad y de la conducción defensiva o preventiva,

La conducción defensiva significa no poner en peligro la vida de nadie, ahorrando tiempo y dinero, a pesar de las condiciones presentes y las acciones de otros; es una pieza clave para convertirnos en mejores conductores; conducir en forma defensiva, es anticipar las acciones de otros y aplicar técnicas correctas de manejo según la situación que se presente; el conductor defensivo aprende a ceder, ceder algunos derechos que la ley de Tránsito le da, y el mayor de todos los derechos: el derecho de vivir. Proteja su vida y la de otras personas, esta es la finalidad de la conducción defensiva, no se deje llevar por ciertos factores que lo impulsen a una conducción ofensiva, como, marchas, cierres de calles, pavimento en mal estado, conductores agresivos, distraídos entre otros.

Los accidentes sin excepción, se producen por error del conductor; el mismo error puede causar desde un accidente leve o fatal, lo único que determina la gravedad, son las circunstancias del momento.

"Recuerda también que después de un accidente, la vida ya no es igual, aprovecho para invitarlos a que juntos hagamos un cambio en la **CULTURA VIAL**.

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



# AL AIRE

Por Miguel Ángel Ocegueda Guerrero

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, hoy traigo para ustedes, el contenido de la canción "JUST CALLED TO SAY I LOVE YOU" ("Yo solo llamé, para decirte, te amo") del cantante y compositor Norteamericano Stevie Wonder, que publicó en un video @eltrukutrupeal a través de TikTok en redes sociales.

Esta canción no va de algo romántico, no hay cupidos, no hay amores imposibles, no hay novios o novias. Yo la baile en el kínder como vals de graduación. Stevie Wonder gritó "Te amo" y eso provocó que todos pensáramos que la canción, era de amor. Stevie, lo que escribió fue: Hey, no hay fechas especiales para abrazar a la gente de tu lado y decirle "Te quiero, te extraño, eres muy importante", no es navidad o tu cumpleaños, es un día común y corriente para decirle a esa persona: "me importas", no te lo guardes, es más, prueba ahora mismo, toma el WhatsApp, escríbele a tu esposa, a tu hermano, a tu amigo, a tu amiga, a tu papá, mamá, tía o familiar y dile "te quiero, te necesito". Prueba, seguro te va a decir "que te pasa" y tú dile "nada, que te quiero" y verás que todo cambiará a tu alrededor.

Un genio musical, un invidente que veía la vida mejor que cualquiera que nosotros, que tiene buena vista. Se inspiró en el tema en 1984. Conózcanla: Just Called to Say I Love You (Yo Solo llamé, para decirte, te amo).

No hay un nuevo día para celebrar, no hay chocolates cubiertos de caramelo, con forma de corazones para regalar.

No hay primer día de primavera, no hay ninguna canción para cantar, de hecho, es solamente otro día cualquiera.

No hay lluvia de abril, no hay flores floreciendo, no hay bodas los sábados dentro del mes de junio, pero lo que es y es algo cierto, me he inventado estas tres palabras, que debo decirte:

Yo solo llamé, para decirte, te amo.

Yo solo llame, para decir, lo mucho que me importas.

Yo solo llamé, para decirte, te amo.

Y lo digo en serio, desde el fondo de mi corazón.

No hay veranos alegres, no hay un julio cálido, no hay lunes que iluminen, una tierna noche de

agosto.

No hay brisa de otoño, no hay hojas cayendo, ni siquiera hay tiempo, para que los pájaros vuelen hacia los cielos del sur.

No hay el sol de libra, no hay Halloween, no hay un gracias por dar, a toda la alegría navideña que traes, pero lo que es, aunque es viejo, es tan nuevo para llenar tu corazón, como nunca lo harán tres palabras.

Yo solo llamé para decirte, te amo.

Yo solo llamé, para decir, lo mucho que me importas.

Yo solo llamé, para decirte, te amo.

Y lo digo en serio, desde el fondo de mi corazón ( Se repiten nuevamente los últimos 4 versos ) y concluye cantando De mi corazón, de mi corazón, de mi corazón.

LAS EFEMERIDES MÁS IMPORTANTES DE NAYARIT Y MÉXICO, DEL 13 al 19 DE NOVIEMBRE DEL 2023.

DE NAYARIT

13 de noviembre de 1936.- Se dotó de tierras al ejido San José de Mojarras, municipio de Santa María del Oro.

14 de noviembre de 1919.- Los restos mortales del poeta nayarita Amado Nervo Ordaz, se depositaron en la rotonda de los hombres ilustres, en la ciudad de México.

15 de noviembre de 1991.- Por decreto de la Diócesis de Tepic, se coronó a la virgen de Guadalupe en la parroquia del Pichón, del municipio de Tepic

16 de noviembre de 1951.- Nació en Peñas del municipio de Tuxpan, Fidencio Escamilla Cervantes, Profesor y Poeta.

17 de noviembre de 1875.- Nació en Tepic, Enrique Gregorio Elías Salazar, Líder obrero y Político.

18 de noviembre de 1883.- Nació en Tuxpan, Pedro Exiquio Elías Salazar, Líder Obrero, Orador y Periodista.

19 de noviembre de 1811.- Murió en combate contra las tropas realistas, el jefe insurgente de la región norte Juan Gamboa.

DE MEXICO

13 de noviembre de 1834.- Natalicio de Ignacio Manuel Altamirano, Abogado, Periodista, Orador y Poeta, oriundo de Tixtla, Guerrero.

14 de noviembre de 1789.- Se formó en México, por el rumbo de la Villa de Guadalupe, como a las 20:30 horas, una colosal Aurora Boreal, asustando

a mucha gente, creyendo que era el fin del mundo.

15 de noviembre de 1776.- Natalicio de José Joaquín Fernández de Lizardi, Periodista, Novelista y Poeta oriundo de la ciudad de México.

16 de noviembre de 1850.- Natalicio de Agustín F. Cuenca, Poeta oriundo de la ciudad de México

17 de noviembre de 1845.- Natalicio de Félix Parra, Relevante Pintor Michoacano

18 de noviembre de 1917.- Nació Pedro Infante Cruz, Cantante y actor Cinematográfico, oriundo de Mazatlán, Sinaloa

19 de noviembre de 1659.- Muerte en la hoguera del Irlandés Guillen de Lampart, acusado de hereje y conspirador de la independencia de la Nueva España.

LAS FRASES CÉLEBRES DE LA SEMANA:

"NO TRABAJES MÁS DURO, HAZLO CON MÁS INTELIGENCIA"

Ken Blanchard (1939- ); Escritor Estadounidense

"SI QUIERES CONVENCER A UN ENEMIGO, PRESENTALE LOS MEJORES RASGOS DE SU CARÁCTER, NUNCA SUS DEFECTOS"

Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948); Pacifista, Político, Pensador y abogado Hinduista Indio.

HUMORISMO

\*\*\* Si un León Atacara a tu esposa y tu suegra al mismo tiempo,

¿A cuál de las dos salvarías?

Yo salvaría al León, porque entre esas dos fieras, matan al

Pobre animal

\*\*\* le preguntan a una jovencita: ¿Cuántos años tienes?

Veinte, dice ella

¿Cómo le haces, para tan joven, tener dos automóviles

Nuevos?

Es que trabajo con la DEA, responde la muchacha

¿Es alguna policía?

¡NO!, trabajo duro con la de abajo de mi ombligo.

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.

# ¡TU PUEDES SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Por Liliana Hernández:

## “EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD EN LA PSICOTERAPIA”

(3ra. y última parte)

Hola amigas y amigos; reciban un fuerte abrazo de corazón a corazón especialmente para todas y todos los trabajadores del SUTSEM, y por supuesto también para quienes disfrutan cada semana de la lectura del Semanario: “GREMIO” la Verdad de los Trabajadores (en digital). Seguimos reflexionando el tema de la “Psicoterapia” con el punto de vista de Un Curso de Milagros, en esta ocasión veremos la 3ra. Parte de “El Proceso de la Enfermedad en la Psicoterapia” (Anexo 2, IV libro de Un Curso de Milagros) En el punto 7. **Nos dice que la enfermedad es por la tanto un error, y necesita corrección;** y tal como ya hemos subrayado, la corrección no puede tener lugar “justificando” el error primero y, luego pasándolo por alto. Si la enfermedad fuese real, en verdad no podría pasarse por alto, pues obviar la realidad es demencia. Ese es, no obstante, el propósito de la magia: hacer que las ilusiones sean verdad mediante una percepción falsa. Esto no puede curar, porque se opone a la verdad. Tal vez una ilusión de salud substituya la ilusión de enfermedad por un breve periodo, más no perdurará. Las ilusiones no pueden ocultar el miedo por mucho tiempo, pues este forma parte de ellas. Escapará y adoptará otra forma, al ser la fuente de todas las ilusiones. (Anexo 2, IV;7, libro de Un Curso de Milagros)



- **No debemos justificar el error de la enfermedad, es muy importante reconocerlo para no darle realidad, ya**

que el propósito de la magia es tener una percepción falsa y así no se da la curación en la mente, porque persiste el miedo, ya que es parte de la enfermedad, y es la fuente de todas las ilusiones.



aquí la situación más difícil del terapeuta, cuando el paciente se siente atacado en su propia imagen, que la considera su seguridad.

10. El psicoterapeuta pues, tiene una enorme responsabilidad. Debe de hacer frente al ataque sin atacar y, por consiguiente, sin defenderse. Su tarea consiste

8. La enfermedad es demencia porque toda enfermedad es enfermedad mental, y en esto no hay grados. Una de las ilusiones que hace que la enfermedad se perciba como real es la creencia de que la enfermedad forma varía en intensidad: que el grado de amenaza difiere según la forma que adopte. En esto radica la base de todos los errores, pues todos ellos no son más que intentos de transigir, al ver sólo una pequeña parte del infierno. Esto es una burla tan ajena a Dios que por siempre ha de ser inconcebible. Pero los dementes lo creen porque están locos. (Anexo 2, IV;8, libro de Un Curso de Milagros)

➤ **Reconociendo que toda enfermedad procede de la mente, nos haremos observadores de nuestros pensamientos; ¿son de la mente errada? ¿son de la mente recta? Al responder estas preguntas la salud viene de a poco, cuando entregamos nuestros pensamientos de la mente errada al Espíritu Santo, Quién los deshace con tu pequeña dosis de buena voluntad.**

9. Un loco defiende sus ilusiones porque ve en ellas su salvación. Por lo tanto, atacará a todo aquél que trate de salvarlo de ellas al creer que está siendo atacado por él. Este curioso círculo de ataque-defensa es uno de los problemas más difíciles que debe enfrentar el psicoterapeuta. De hecho, ésa es su tarea principal, la esencia de la psicoterapia. Al terapeuta se le ve como alguien que está atacando la posesión más preciada del paciente: su imagen propia. Y puesto que esta imagen se ha convertido en la seguridad del paciente tal como él la considera, el terapeuta no puede sino ser percibido como una verdadera fuente de peligro, que hay que atacar e incluso matar. (Anexo 2, IV;9, libro de Un Curso de Milagros)

- **El problema de la enfermedad de la mente, es que estando en ella se defienden las ilusiones porque ve falsamente en ellas su salvación, y si tratan de salvarlo se siente atacado, entra en un proceso de ataque-defensa, e**

en demostrar que las defensas no son necesarias, y que **la indefensión es fortaleza**. Esta debe ser su enseñanza, si quiere que su lección sea que la cordura es seguridad. No puede hacerse suficiente hincapié en el hecho de que el demente cree que la cordura es una amenaza. Este es el corolario del “pecado original”: la creencia de que la culpa es real y de que está plenamente justificada. Por lo tanto, la función del psicoterapeuta consiste en enseñar que la culpa, al ser irreal, no tiene justificación, ni ofrece seguridad alguna. Por consiguiente, siempre será indeseable además de irreal.

11. **Esta única doctrina de salvación es la meta de toda terapia, pues alivia la mente de la insensata carga de culpa que tan fatigosamente arrastra, y de este modo la curación se logra. No se cura al cuerpo. Simplemente se le reconoce como lo que es.** Si se percibe correctamente, se puede entender su propósito. ¿Qué necesidad hay entonces, de enfermedad? Con este único cambio, todo lo demás vendrá por añadidura. No hay necesidad de largos análisis ni discusiones o búsquedas fatigosas. **“La verdad es simple, al ser una y la misma para todos”.** (Anexo 2, IV;10-11 libro de Un Curso de Milagros)

Están todas y todos invitados para integrarse a Un Curso de Milagros, que se lleva a cabo en el SUTSEM todos los Lunes a las 6 de la tarde, con el Objetivo de lograr **TU PAZ INTERIOR Y CON LA PSICOTERAPIA TU SALUD MENTAL**. Además, te informo que continuamos con el programa de Fomento a la Lectura, y tenemos libros de “préstamo a domicilio” en la Sala de Lectura “La Magia en el Leer”, donde te puedes llevar el libro que elijas de una gran variedad de títulos por una semana, los requisitos son: dejar tus datos en el libro de registro y dejar una copia de tu credencial del SUTSEM. También si deseas que te comparta el libro en digital de Un Curso de Milagros (azul) y la lección del día, puedes enviarme un mensaje a mi Whatsapp: (311)109-41-51. Recuerda: ¡Tú puedes ser la mejor versión de ti mismo! Mil gracias por leernos, recibe un abrazo muy fuerte. ¡Sé feliz, bendiciones y hasta la próxima!

# RUTA CULTURAL

Por: Estrella Ortiz

## Noche de Imitadores

Para este fin de semana vámonos a Ixtlán del Río, a disfrutar de una fascinante Noche de Imitadores y Comedia. 4 horas de música y diversión con las imitaciones de Charlotte Cienfuegos y el Simi Potrillo imitando a Alejandro Fernández, Jenny Rivera entre otros artistas. No te quedes sin disfrutar este show inigualable este sábado 18 de Noviembre a las 8 de la noche en Hacienda Ruiseñor.

## Festival Amado Nervo

El Festival Cultural Amado Nervo está por comenzar súmate a la fiesta del arte y la cultura, que nos hará vibrar con los talleres, conferencias, exposiciones, espectáculos artísticos y mucho más, que nos esperan del 18 al 25 de noviembre. Todas las actividades serán gratuitas.

El sábado 18 Porter será la banda encargada de abrir el festival en un escenario colocado en la intersección

de la avenida México y la esquina de la calle Zapata, donde también se llevarán a cabo actividades al aire libre. Los museos y teatros abrirán sus puertas para un sinfín de presentaciones como la obra de teatro Silencio en el teatro Miguel Alemán a las 6 de la tarde el domingo 19; el martes 21 en el CAC Emilia Ortiz veinte años de ópera y canción de Concierto con Pablo Atahualpa. El 22 de noviembre danzas de la Yesca, Ahuacatlán y San Pedro en el museo de los 5 pueblos y así cada día muy variadas

actividades en sedes diferentes, además de los talleres de música, poesía, teatro, etcétera.

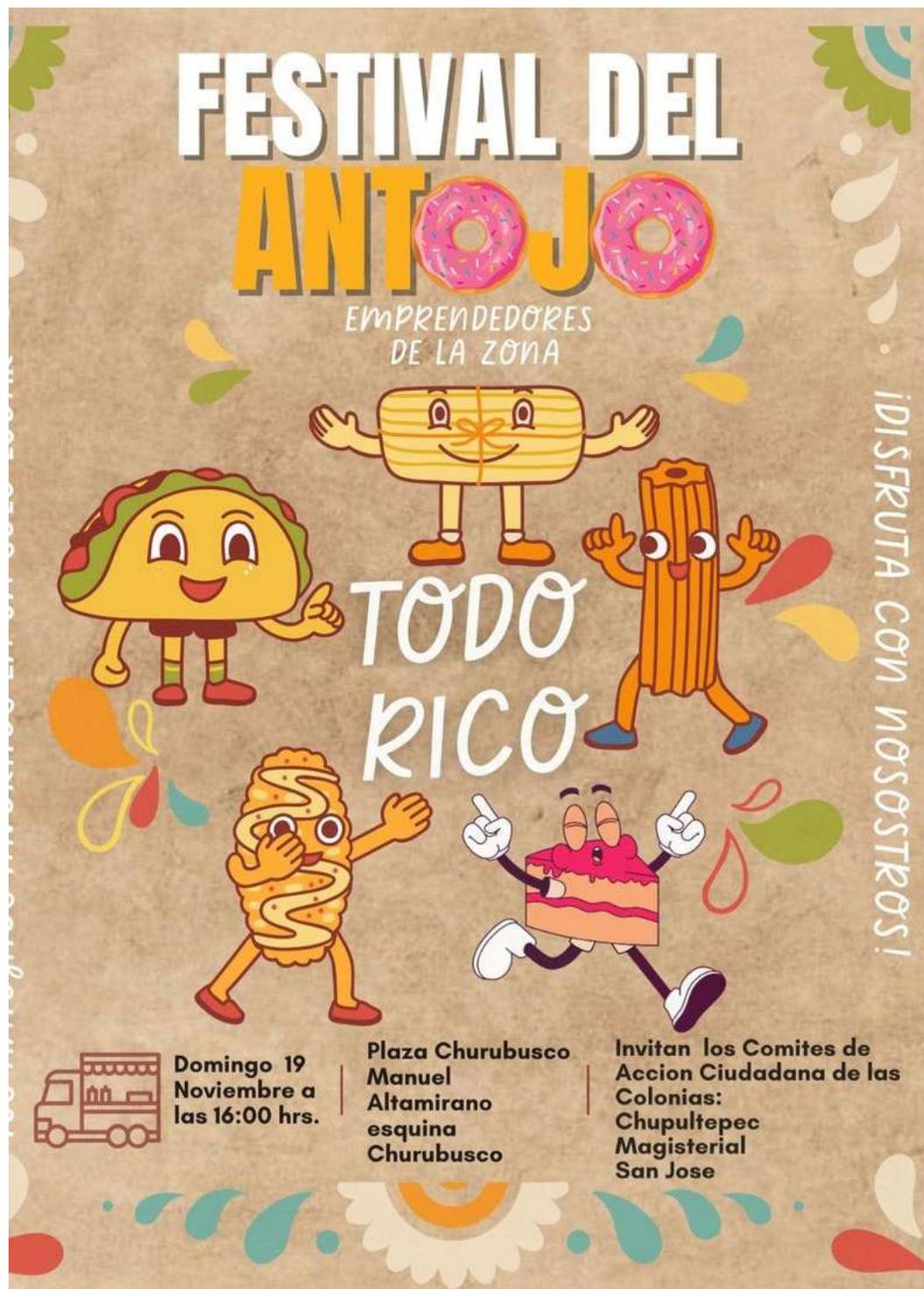
Consulta la cartelera y arma tu ruta en las páginas oficiales del CECAN.

## Festival del Antojo

Una propuesta muy original es el festival del antojo, una exposición de productores locales con todo tipo de antojitos desde tacos, churros, tejuino, postres, tamales, aguas frescas y otras propuestas gastronómicas para disfrutar el fin de semana. Será este domingo 19 de noviembre a partir de las 4 de tarde en la Plaza Churubusco de la colonia Chapultepec. También habrá participaciones artísticas y culturales para amenizar la tarde.

## Desafío Buñuel

Este viernes 17 de Noviembre no te pierdas la proyección de cortometrajes del Desafío Buñuel México en el teatro del Pueblo Alí Chumacero a las 8 de la noche. Además se proyectará el corto ganador del último Desafío Buñuel España y uno nayarita.



# De Luz y Sombra



## El huracán más letal

Por Isabel Guzmán

¿Se acuerda usted de Juanito el de Iztapalapa? Bueno, Rafael Acosta es un individuo que logró ganar las elecciones para jefe delegacional luego de un conflicto interno en el PRD para elegir candidato al puesto de jefe de gobierno, el hombre, quien fue utilizado desde un principio por Andrés Manuel López Obrador para allanar el camino a Clara Brugada, a quien Silvia Oliva Fragoso le había frenado las intenciones de aparecer en la boleta luego de una impugnación. La cosa fue que "Juanito" logró ganar la elección como jefe delegacional, aunque ya iba condicionado a dejar el cargo, la mañana del 01 de octubre de 2009, Rafael Acosta Ángeles tomó protesta ante la Asamblea Legislativa del Distrito Federal y asumió la jefatura de Iztapalapa. Una vez que el hombre supo lo que es el poder, en diversas ocasiones reveló la intención de no renunciar, pero como Clara Brugada era íntima amiga de AMLO, Marcelo Ebrard recibió la consigna de obligarlo a dejar el puesto y para ello, se le fabricaron diversos delitos que solo le dejaban dos opciones, la renuncia o la cárcel. Nunca pisó una prisión, pero Andrés Manuel López Obrador y sus cómplices se encargaron de acabar con él políticamente. Aquello fue un retrato perfecto de la simulación y la perversidad con que se mueven los altos círculos políticos de México.

Félix Salgado Macedonio es un nefasto personaje también muy cercano a Andrés Manuel López Obrador, con una trayectoria política al amparo del crimen organizado, él, que ahora es senador, quiso aparecer en la boleta electoral como candidato a gobernador por MORENA en el 2021, poderoso, influyente, corrupto e impune, el individuo fue acusado en diversas ocasiones de violación agravada, hubo testimonios, sus víctimas presentaron una serie de pruebas en su contra que debieron enviarlo a la cárcel, sin embargo, el presidente de México como lo que es, un hombre calculador y autoritario, ordenó que se detuvieran los procesos en su contra para que pudiera alcanzar el máximo puesto de elección popular en el estado de Guerrero, sin embargo, el INE anuló su candidatura bajo el argumento legal de que no había cumplido con los informes de ingresos y gastos de campaña, la realidad es que la presión social y mediática influyeron para que Salgado Macedonio quedara desechado como candidato. No obstante, el amigo y padrino de Salgado Macedonio, AMLO, hizo la jugada maestra para salirse con la suya y en

lugar del padre, apareció el nombre de la hija del violador en la boleta electoral: Evelyn Salgado Pineda.

El 15 de octubre de 2021 tomó protesta como "gobernadora constitucional del estado de Guerrero" la hija de un violador, ligado al narcotráfico, cacique del paraíso y demonio de Iguala. Ella, la sustituta de su padre, a 2 años de haber sido ungida como dueña y señora del estado de Guerrero ha demostrado que igual que Juanito de Iztapalapa, resultó una farsante, una marioneta de quienes le ordenan lo que debe y no debe hacer, una ambiciosa mujer que solo está en un puesto como prestanombres de su padre quien además de ser malvado y ruin, es un corrupto que desde el senado ejerce total y plenamente su voluntad para decidir el destino de la gente de Guerrero. La hija firma como gobernadora pero el padre es quien ordena, ella solo obedece.

A Juanito de Iztapalapa se le recuerda como un individuo sin formación política, con arraigo popular y hasta cierto punto simpático, pero sobre todos los adjetivos, se le recordará como el títere que ayudó a una amiga íntima de AMLO a perpetuar su cacicazgo en aquella zona de la ciudad de México. A Félix Salgado Macedonio se le recordará como el excéntrico amigo de AMLO pero también como violador y abusador sexual, corrupto, y como protector de grupos del narco y en el estado de Guerrero por el crimen organizado del cual se dice no solo es parte sino socio y capo. Al final, individuos como esos seguirán enquistados en el poder protegidos o desechados por otros que están más arriba de ellos en la cadena de mando, son reptiles, son dañinos para nuestra sociedad, son escoria, son basura, emanados de cualquier partido, de cualquier alianza, de cualquier organización, cuando ya están maleados y corrompidos no hay poder humano ni sobre humano que pueda cambiar lo que son: Mierda.

Pero Evelyn Salgado Pineda además de ser recordada como una marioneta de AMLO y de su propio padre, tendrá que cargar con los nombres y apellidos de todos quienes perecieron en Acapulco luego del paso del huracán "Otis" por el estado de Guerrero y es que, decidió que alertar a la gente del puerto, a los visitantes y a quienes trabajan en actividades marinas y portuarias le dejaría pérdidas económicas a su estado, Evelyn, obediente a su ambicioso y corrupto padre ni siquiera ordenó medidas preventivas

previas al paso del fenómeno natural, el resultado de su criminal desidia ni siquiera está cuantificado pero por lo que hemos podido saber desde los portales de noticias y las redes sociales, los reportes de personas incluso familias desaparecidas seguirán sumando, las muertes que sí han sido contadas son muchas y las pérdidas materiales y económicas alcanzan tal magnitud que "Otis" ha sido catalogado como el peor huracán de esa zona del pacífico. El padre violador de inmediato quiso defender a su inútil hija y alegó que sí fueron alertados los acapulqueños y los visitantes, la realidad es otra, la realidad es que prefirieron sacrificar la vida y la estabilidad de miles de guerrerenses que perder unos cuantos pesos con un cierre parcial de actividades, Evelyn es la culpable directa de la muerte de todas esas personas, ella y su gabinete deben ser juzgados y castigados por negligencia y por crímenes de lesa humanidad.

El estado de Guerrero se encuentra en una zona paradisiaca de nuestro hermoso país, pero además, es un lugar elegido por el crimen organizado para realizar todo tipo de operaciones, desde el uso del puerto de Acapulco como ruta marítima para transportar por mar todo tipo de mercancía, desde narcóticos hasta víctimas del tráfico humano y también por su zona montañosa que le provee de una alta producción de amapola y marihuana, la desaparición de los 43 estudiantes de Iguala es un suceso que nos da una pequeña muestra de lo que son capaces de hacer los narcotraficantes y el gobierno cuando sienten que sus intereses pueden ser trastocados.

La verdadera razón por la que la gobernadora farsante Evelyn Salgado Medina decidió que la vida de los acapulqueños era menos valiosa que parar las actividades en la zona costera de Guerrero no la sabemos pero sí la sospechamos, ella obedece al narco y es normal, dado que su padre ha sido señalado por ser parte de ese engranaje sangriento y cruel que tiene a la gente de su estado sumida en el miedo y el horror, tanto por los narco bloqueos, enfrentamientos y asesinatos violentos que se viven día a día y ahora, por la desolación que dejó el paso del huracán "Otis" que ciertamente, fue devastador pero que jamás, ningún fenómeno natural será tan letal y destructor como el crimen organizado, ese que hoy manda en todo México, ese que está formado por los narcos y los gobiernos solapadores, ese, que en Guerrero está bien representado por el clan de los Salgado. Malditos sean.

# “Recordar es vivir”

## Del archivo del SUTSEM

*En uno de los multitudinarios torneos deportivos del SUTSEM estuvo la hermosa presencia del campeón boxístico El Topo Rosas, quien formó parte de nuestro sindicato como trabajador del Ayuntamiento de Tepic*



# SUTSEM Orguilloosamente



***En el SUTSEM siempre se vio el bienestar de la niñez: juegos infantiles, guarderías, viajes a los niños con promedio sobresaliente, becas, etc.***



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



**SUTSEM Orgullosamente**

# SUTSEM en Gráficas

*La presencia del SUTSEM en los informes del segundo año de trabajo de los ayuntamientos fue para fortaleza de los trabajadores de las secciones. Representantes del Comité Estatal se vio en Ahuacatlán.*



*En Amatlán de Cañas, municipio serrano.*



**SUTSEM ORGULLOSAMENTE**



***En Jala Nayarit se reconoce el trabajo del maestro Antonio Carrillo, presidente municipal.***



**ORGULLOSAMENTE**  
**SUTSEM** Orgullosamente



**CRÉDITO  
A TRAVÉS  
DE VALES**



## **PROMOCIÓN EXTENSIVA A FAMILIARES DIRECTOS**



**CONSULTA  
MÉDICA**

**-10%  
DESCUENTO**



**ANÁLISIS  
CLÍNICOS**

**-10%  
DESCUENTO**



**PRUEBA COVID  
DE ANTÍGENOS**

**\$299**



C. Zaragoza #175-B  
Col. Centro  
311-263-2824



Av. Paseo de La Loma #201  
Fracc. Fray Junípero Serra  
311-230-36-46

RESPONSABLE SANITARIO: Q.F.B. Norma Patricia López Estrada Cédula Profesional: 1829224 por la U.N.A.M. Promoción, no compatible con otras promociones. Precio sujeto a cambios sin previo aviso. Recuerda acudir con tu médico antes de realizarte cualquier análisis diagnóstico.

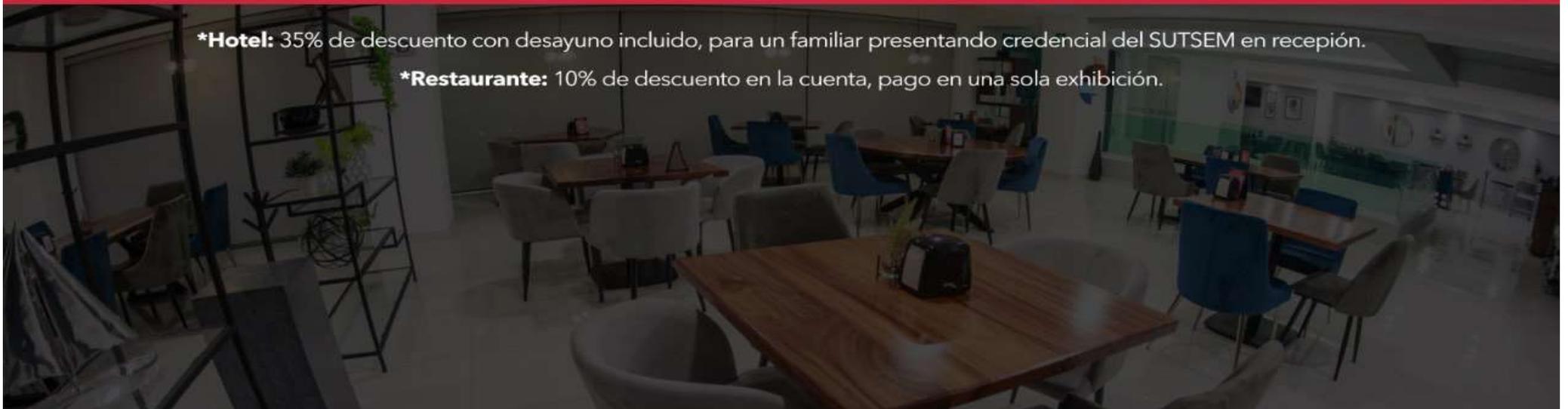


CONVENIO  
**SUTSEM**  
 TRABAJADORES Y FAMILIARES\*

HOTEL & RESTAURANTE  
**35%** **10%**  
 DE DESCUENTO

\*Hotel: 35% de descuento con desayuno incluido, para un familiar presentando credencial del SUTSEM en recepción.

\*Restaurante: 10% de descuento en la cuenta, pago en una sola exhibición.





☎ **311 317 7717**



Arq. Antonio Rivas Mercado  
Ote. 15, Col. Centro entre  
Av. Mexico y C. Zacatecas

## ¡EL SUTSEM A LA VANGUARDIA!

**Siempre procurando por la salud física, emocional y estética de sus agremiados y sus familias. Pone a tu disposición una alternativa para elevar tu calidad de vida.**



**ROMANA**  
CENTRO MEDICO INTEGRAL

**Sera el gerente de que reciban atención medica profesional, etica, personalizada, con sentido humano y calidez en esos momentos de crisis.**



**Facilidad de pago**



**Descuentos via Nomina**



**Descuentos especiales**



**311 317 7717**



Arq. Antonio Rivas Mercado  
Ote. 15, Col. Centro entre  
Av. Mexico y C. Zacatecas

**En busca de**

**LA MEJOR VERSIÓN DE TI**

# LETICIA MOSCOSO

ASESORA DE VENTAS



- \* DEMOSTRACIONES DE NUESTRO PRODUCTO
- \* MANTENIMIENTOS
- \* ETC.



3111617062



## Himno del SUTSEM

Compañeros del SUTSEM unidos  
 A la marcha por la dignidad  
 Nuestras luchas serán siempre justas  
 Pues luchamos por 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 patronales  
 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**