

**Recordar es
vivir**

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

PALABRA LIBRE

Gremio

8 JULIO 2024
NO. 702 AÑO 15
EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

**LEYENDAS DE
SUPERACIÓN E HISTORIA
DE ADVERSIDAD**

Página 02

AL AIRE

Página 06

**CULTURA
VIAL**

Página 08

**LUZ Y SOMBRA:
PERRO SI COME
PERRO**

Páginas 11

**RUTA
RECREATIVA**

Página 22

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

**UN NUEVO MOVIMIENTO NACIONAL SE
GESTA PARA CAMBIAR EL RUMBO DEL PAÍS
HACIA UN MEJOR PROYECTO DE NACIÓN**



¡ÚNETE A LOS FUERTES!

LEYENDAS DE SUPERACIÓN E HISTORIAS DE ADVERSIDAD

Por César O. Rivera Barajas

Hoy en vez de frases de motivación te traemos unas historias de adversidad en forma de cuentos de superación que esperamos que les gusten y sin más los dejamos con ellas.

Si quieres conocer estos cuentos de superación y motivación sigue leyendo este semanario Gremio que pondremos uno por semana y hoy tenemos la primera entrega.

Convivir con la ansiedad

En un pueblo hindú se encontraba un anciano maestro hindú que tenía un aprendiz que siempre al llegar la mañana llegaba tarde pero siempre era por razones familiares como de sus hijos, esposa o gente que se le atravesaba en el camino, o si el día estaba lluvioso o con mucho sol, un día se cansó de las quejas de su aprendiz, y así que, una mañana, lo envió por algo de sal. Cuando el aprendiz regresó el maestro le instruyó al joven infeliz poner una poco de sal en un vaso de agua y luego beberla.

-“¿A qué sabe?” preguntó el maestro.

-“Amargo,” respondió el aprendiz.

El maestro rió entre dientes, y entonces le pidió al joven tomar la misma cantidad de sal en la mano y ponerla en el lago. Los dos caminaron en silencio al lago cercano, y una vez que el aprendiz lanzó al agua una pequeña cantidad de sal, el maestro dijo, “Ahora bebe del lago.”

En cuanto el agua se escurría por la mandíbula del joven, el maestro le preguntó,

-“¿A qué sabe?”

-“Fresca,” comentó el aprendiz.

-“¿Te supo a sal?”, preguntó el maestro.

-“No,” dijo el joven.

Entonces el maestro se sentó al lado de este joven serio quien le recordaba de sí mismo y le tomó sus manos, diciendo:

“El dolor de la vida es pura sal; ni más, ni menos. La cantidad de dolor en la vida permanece exactamente la misma. Sin embargo, la cantidad de amargura que probamos depende del recipiente en que ponemos la pena.

Moraleja:

Así que cuando estás con dolor, o adversidades de la vida, la única cosa que puedes hacer es agrandar tu sentido de las cosas. Deja de ser un vaso. Conviértete en un lago. En pocas palabras hay que ser más resilientes y para lograrlos se ocupa.

¿Cómo hacernos más resilientes?

1. Acepta lo que sientes Comienza reconociendo y aceptando tus emociones, permitiéndote sentir y procesar el dolor

que acompaña a la adversidad. Al honrar tu experiencia, puedes comenzar a sanar desde adentro hacia afuera.

2. Cambia tu narrativa interna En lugar de enfocarte en lo que no puedes controlar, concentra tu energía en lo que sí puedes hacer. Aquí hay algunos ejemplos de cómo podemos cambiar nuestra perspectiva:

- En vez de lamentarte, practica la gratitud. Agradece en vez de centrarte en lo que te falta.
- Resalta tus fortalezas en vez de debilidades. Confía en éxitos pasados al enfrentar nuevos desafíos en cualquier plano de la vida.
- Enfócate en el presente en vez de obsesionarte con el futuro. Pon tu atención en lo que puedes hacer ahora y suelta las preocupaciones sobre el ‘después’.
- Celebra logros propios en vez de compararte con otros. Reconoce y aprecia tu progreso personal en lugar de sentirte inferior al compararte con el proceso de otros.

3. Aprende a adaptarte al cambio con flexibilidad. En lugar de aferrarte obstinadamente a un plan o una idea preconcebida, mantén una mente abierta a nuevas posibilidades. De hecho, al desarrollar nuestra capacidad de improvisación y ajuste, podemos encontrar soluciones creativas incluso en las situaciones más desafiantes.

4. Rodéate bien. Busca apoyo social ya sea a través de amigos, familiares o profesionales de la salud mental. Es importante encontrar a alguien con quien compartir nuestras cargas puede aliviar el peso que llevamos sobre nuestros hombros.

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

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



MEXICANOS Y SUS FINANZAS

Una de las grandes preocupaciones del ser humano, sin distinción del Continente o país donde viva, es la seguridad financiera y, por ende, lograr que su economía 'se estire' lo más posible, para cubrir sus necesidades más básicas.

En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF), realizaron estudios estadísticos entre la población mayor de 18 años, mismos que revelan datos muy interesantes como el hecho de que casi la mitad de la población dijo sentir preocupación de que las deudas se acumulen y casi una sexta parte de la ciudadanía consideró que su nivel de deuda era alta o excesiva.

Este documento denominado "Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023", nos servirá para comentar en la presente y otras colaboraciones futuras, sobre las finanzas de las y los mexicanos, no sólo cómo obtienen los dineros, sino también cómo los gastan y en qué porcentajes destinan a diversos rubros que son parte de la vida cotidiana.

De entrada, le compartimos que este programa, ENSAFI, contiene información estadística a nivel nacional y por entidad federativa, sobre la salud financiera de la población de 18 años y más en México. Esta es, el estado que posibilita a las personas para manejar sus finanzas de manera adecuada (control). Ello permite que hagan frente a sus gastos cotidianos (seguridad), afronten variaciones

negativas en sus flujos de ingresos y aumentos inesperados de sus gastos (resiliencia), logren sus metas y aprovechen oportunidades para lograr su bienestar y movilidad económica (libertad).

En cuanto a ahorro y deuda, durante el año próximo pasado, el 52.0 % de la población de 18 años y más tenía algún tipo de ahorro. Para las mujeres, el porcentaje fue de 49.3 % y para los hombres, de 55.2%; es decir, que los hombres son quienes más ahorran. De quienes ahorraban, 57.3 % tenía un monto equivalente a hasta una quincena de lo que ganaban o recibían y 10.3 % ahorraba montos superiores a tres meses.

Cabe recordar que ahorrar no significa 'guardar' lo que nos sobra de la quincena o semana; sino destinar un porcentaje de nuestros ingresos, ya sean por semana o por quincena, al verdadero ahorro que consiste, entre otros rubros, a no tomarlos como una "caja chica", sino un recurso económico que se tiene disponible para una verdadera eventualidad.

Por otra parte, 36.2 % de la población reportó tener algún tipo de deuda. En este tema, el porcentaje de mujeres fue menor que el de los hombres (34.1 y 38.7 %, respectivamente). Un 17.1 % consideró que su nivel de deuda era *alto o excesivo*, mientras que 48.9 % lo calificó como *moderado*. En promedio, las personas reportaron que el monto máximo que podían dedicar a pagar una deuda mensualmente, sin comprometer su patrimonio, era de 2,777 pesos. Al desagregar por sexo, las mujeres dijeron que el monto máximo sería de 2,262 pesos, y los hombres, de 3,382 pesos.

DE INGRESOS... Y CONTROLES

¿Es México, un país cuyos habitantes

económicamente activos obtienen los ingresos suficientes para satisfacer sus necesidades más apremiantes como vivienda, vestido, calzado, salud, educación y alimentación entre otros aspectos no menos importantes?, ¿qué tan bien se controlan esos ingresos?

El ENSAFI nos indica que el promedio de ingreso que la población de 18 años y más consideró necesario para cubrir sus gastos es de 16,421 pesos.

Entre las mujeres, esta estimación asciende a 15 mil pesos, mientras que entre los hombres es de 18 mil.

Por entidad federativa, las personas de *Ciudad de México* reportaron requerir un mayor ingreso promedio para cubrir gastos (29,500

pesos), y siguieron los ciudadanos de *Nuevo León* (23,500 pesos). Pero, en contraste, las personas de *Chiapas* reportaron requerir, en promedio, siete mil pesos para poder cubrir sus gastos más apremiantes. Siguieron las de *Tlaxcala*, con ocho mil pesos le es más que suficiente.

De la población entrevistada, sólo el 53.2% dijo que realiza *algún tipo de registro de sus ingresos y gastos*. Esta práctica fue más común entre las mujeres que entre los hombres (54.4 y 51.8%, respectivamente). Del porcentaje total, 32.8% consideró *cumplir con su registro de gastos*. Las diferencias al distinguir por sexo no fueron significativas.

Respecto a los hábitos de gasto, 14.4% admitió que *prefería comprar sobre ahorrar*, y, de manera similar, 13.8% afirmó que *siempre o casi siempre* gasta el dinero que tiene en lugar de ahorrarlo para gastos inesperados, es decir, para cualquier eventualidad en su vida.

En cuanto a la confianza en las habilidades financieras, 39.6 % de la población declaró tener *mucha* confianza al administrar su dinero y 24.2%, al planificar su futuro. En cada caso, el porcentaje fue ligeramente menor entre las mujeres que entre los hombres.

Sin duda, analizar nuestros ingresos y saber a conciencia cómo los destinamos, nos ayuda a administrar y en su caso, reasignar mejor nuestras finanzas. En próxima colaboración trataremos un poco sobre el amplio tema del estrés financiero.

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



CATEQUESIS

Estudio Bíblico y Oración

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 vida y llegar a aprehender la enseñanza y vivir para enseñar, con la Palabra de Dios.

Hay dos curaciones se relatan en un único episodio. Ambas suceden a través del contacto físico. De hecho, la mujer toca la túnica de Jesús y Jesús toma de la mano a la pequeña. Una tiene pérdidas de sangre y la otra está muerta – se consideran impuras y por lo tanto con ellas no puede haber contacto físico.

Y, en cambio, Jesús se deja tocar y no teme tocar. Jesús se deja tocar y no tiene miedo de tocar. Antes incluso de la curación física, Él desafía una concepción religiosa equivocada, según la cual Dios separa a los puros por un lado y a los impuros por otro.

En cambio, Dios no discrimina a nadie, Dios no hace esta separación, porque todos somos sus hijos, y la impureza no deriva de alimentos, enfermedades y ni siquiera de la muerte, sino que la impureza viene de un corazón impuro.

Aprendamos esto: frente a los sufrimientos del cuerpo y del espíritu, frente a las heridas del alma, frente a las situaciones que nos abaten e incluso frente al pecado, Dios no nos mantiene a distancia, Dios no se avergüenza de nosotros, Dios no nos juzga; al contrario, Él se acerca para dejarse tocar y para tocarnos y siempre nos levanta de la muerte.

Siempre nos toma de la mano para decirnos: ¡Hija, hijo, levántate! (cf. Mc 5,41), ¡Camina, ve hacia delante! “Señor, soy un pecador” – “¡Sigue adelante, yo me hice pecado por ti, para salvarte!” – Pero tú, Señor, no eres un pecador” – “No, pero yo sufrí todas las consecuencias del pecado para salvarte”. ¡Es hermoso esto!

Fijemos en el corazón esta imagen que Jesús nos entrega: Dios es el que te toma de la mano y te levanta, el que se deja tocar

por tu dolor y te toca para curarte y darte de nuevo la vida. Él no discrimina a nadie porque ama a todos.

Y entonces podemos preguntarnos:

- ✓ ¿Nosotros creemos que Dios es así?
- ✓ ¿Nos dejamos tocar por el Señor, por su Palabra, por su amor?
- ✓ ¿Entramos en relación con los hermanos ofreciéndoles una mano para levantarse o nos mantenemos a distancia y etiquetamos a las personas en base a nuestros gustos y a nuestras preferencias?

Nosotros etiquetamos a las personas.

Dios, el Señor Jesús, ¿etiqueta a las personas? Que cada uno responda. ¿Dios etiqueta a las personas? Y yo, ¿vivo constantemente etiquetando a las personas?

Mas bien nosotros excluimos a Dios de nuestras vidas, sabemos que en un mundo cada vez más artificial, nos hace vivir en una cultura del hacer, de lo útil, donde sin darnos cuentas excluimos a Dios de nuestro horizonte, dándole lugar a las dulces tentaciones (placer, fama, poder, sexo, riquezas, fantasías) que van penetrando en el corazón del hombre, el demonio se disfraza y seduce trastocando valores, encubriendo con engaños, presentando lo malo como bueno.

Dios que no excluye a nadie y quiere que cada uno alcance su plenitud. Este es el amor de nuestro Dios, de nuestro Dios que es Padre, que llama, QUE INVITA A LEVANTARSE, A PONERSE EN CAMINO, A DEJAR EL PECADO, porque él quiere la vida para cada uno de nosotros, quiere una vida plena, comprometida, salvado de una vida de vacío y esclavitud.

Miremos al corazón de Dios, para que la Iglesia y la sociedad no excluyan, no excluyan a nadie, para que no traten a nadie como “impuro”, para que cada uno, con su propia historia, sea acogido y amado sin etiquetas, sin prejuicios, para que sea amado sin adjetivos.

246.- TEMA: JESÚS NO DISCRIMINA A NADIE

Jesucristo, amigo de los excluidos. Dios no discrimina a nadie. No rechaza ni excomulga. No es solo de los buenos. A todos acoge y bendice. Jesús era muy sensible al sufrimiento de quienes encontraba en su camino, marginados por la sociedad, olvidados por la religión o rechazados por los sectores que se consideraban superiores moral o religiosamente.

Jesús no es solo de los buenos. A todos acoge y bendice. Jesús tenía la costumbre de levantarse de madrugada para orar. En cierta ocasión desvela cómo contempla el amanecer: “Dios hace salir su sol sobre buenos y malos”. Así es él.

Un día Jesús va a casa de Jairo, uno de los responsables de la sinagoga, porque su hija pequeña está gravemente enferma, por el camino una mujer con hemorroísa le toca la túnica y Él se detiene para sanarla. Mientras tanto, anuncian que la hija de Jairo ha muerto, pero Jesús no se detiene, llega a la casa, va a la habitación de la pequeña, la toma de la mano y la levanta, devolviéndola a la vida. (Cfr. Mc 5,21-43).

CAMINITO DE LUZ

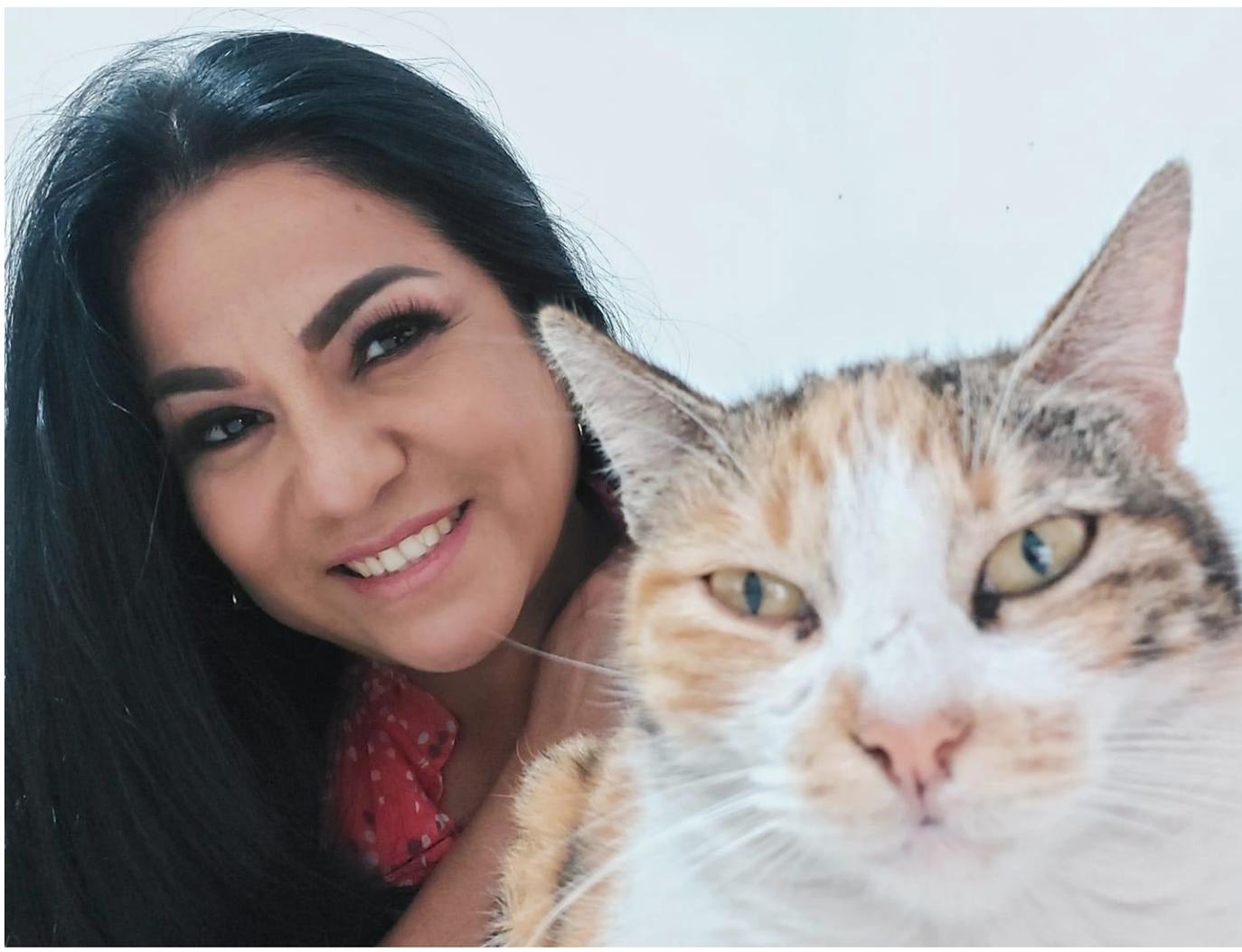
Por Gaby Alvarado

La magia de los gatos

De acuerdo con la creencia popular se piensa que los gatos son perezosos y que todo lo que hacen es comer y dormir. Sin embargo, esa creencia es falsa. Cada gato que llega a nuestra vida trae una misión por cumplir, no por nada cada vez hay más personas que los adoptan. Los gatos tienen el poder de remover diariamente la energía negativa acumulada en nuestro cuerpo y en los espacios en los cuales vivimos. En cuanto dormimos, ellos absorben la energía negativa y cuando hay más personas en la familia el trabajo de transmutación de vibraciones negativas para el gato es mayor, de ahí la importancia de que haya más gatos porque uno sólo no puede transmutar la energía negativa acumulada en los espacios.; ellos a su vez liberan la energía absorbida mientras duermen durante el día.

Pero ¿qué pasa cuando el gato no puede transmutar las malas energías y vibraciones acumuladas del lugar? Pues tiende a acumular peso y las personas creen que porque come mucho, pero no es así, cuando aumentan de peso es porque tienen exceso de energía negativa acumulada y necesitan liberarla. Por lo anterior, es bueno tener más de un gato en la casa, para que la carga de purificar los espacios de energía vital de las malas vibraciones sea dividida entre ellos ya que también nos protegen durante la noche, para que ningún espíritu indeseable entre en nuestra casa o cuarto mientras dormimos. Es por lo anterior que tienden también a dormir en nuestra cama cuando consideran que deben protegernos. Los gatos son criaturas protectoras cuando notan algo extraño en el exterior es por ello que saltan para proteger, si una persona va a su casa y sienten que éstas son malas rodean

a su humano para protegerlo. Si no tienes gatos, y un gato callejero entra en tu casa adoptándola como su hogar, es porque necesitas de un gato en ese momento en particular. Es un animalito que llegó a tu vida para protegerte y se ofrece como voluntario para ayudarte a sanar en diferentes planos ya sea físico, psicológico y emocional. Si lo anterior sucede y tú ya tienes otros gatos, tu misión será buscarle otro hogar. Los gatos llegan por una razón desconocida hacia nosotros a nivel físico, y en sueños se puede ver la razón del apareamiento del gato en ese momento. Puede ser que haya un débito, de los karmas que él tiene que pagarte. No lo alejes o espantes porque va a tener que regresar, de un modo u otro porque llegó para ayudarte. Los gatos son criaturas enviadas por Dios, son magos que traen energía cósmica del universo tridimensional para ayudarte a sanar.



AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, hoy traigo para ustedes, algunas consideraciones sobre "EL DAÑO", que circula en redes sociales, para que lo tomen en cuenta.

Cuando alguien de manera consciente o inconsciente, te hace algún daño, está, adquiriendo una deuda, pero no es contigo, sino con la energía.

El ego nos victimiza y nos hace creer, que todo aquel que nos hizo algún mal, esta, obligado de algún modo con nosotros. Lo anterior solo nos mantiene unidos energéticamente, de manera innecesaria.

Deja en manos de la energía los procesos que no te corresponden, para que puedas procesar aquello que está para tu mayor bien divino.

Cuando alguien te lastima, sucede que sencillamente ya no está vibrando en la misma frecuencia que tú. Deja ir a las personas, deja ir las situaciones, deja ir los sentimientos de baja vibración.

Amar proviene del alma, déjate guiar por ella. A ti que en alguna ocasión me hiciste daño, te envió todo mi amor siempre. Nunca fue mi proceso, te pertenece y yo me libero de ello.

A ti, que quizá te hice daño, te pido perdón, desde lo más profundo de mí ser. Libérame de este daño que te hice, no es tu proceso, es mi karma, mi trabajo personal. No quise herirte, solo fue mi intento de sobrevivir y entenderme.

Si me heriste, es una forma de reconocer que aún me queda trabajo por hacer en mi interior, y debo sanar mis heridas, sin pretender que las sane alguien externo.

Gracias por la lección, gracias por mí, Maestro.

FRASES MÁS COMUNES DE PAPA

1.- a tu edad yo ya trabajaba

- 2.- Lo que diga tu Madre
- 3.- Crees que el dinero nace en macetas
- 4.- Para cuando tú vas yo ya vine dos veces
- 5.- Que parte de No, ¿No entendiste?
- 6.- Y ese cabrón ¿quién es?
- 7.- Cuando yo era chico
- 8.- Pídele permiso a tú Mamá
- 9.- Córdete esos pelos
- 10.- Y eso ¿Cuánto me va a costar?.
- 11.- Yo soy tu Padre
- 12.- ¿Eso es lo que te enseñan en el Colegio?
- 13.- Yo solo quiero lo mejor para ti
- 14.- Que cree que te mandas solo
- 15.- ¿Vas a salir con esa ropa? ¡Ve a cambiarte!
- 16.- ¿No tienes que hacer tarea?
- 17.- No lo encuentro
- 18.- Cuando trabajes, vas a valorar lo que tienes
- 19.- Cuando termine el partido
- 20.- Mientras vivas en mi techo, tienes que seguir mis reglas
- 21.- Y porque los demás lo hacen, ¿tú también?
- 22.- ¿Dónde está el control?
- 23.- Ese es mi hijo.

PERSONAJES ILUSTRES DE NAYARIT DE MEXICO Y EL MUNDO

EVERARDO PEÑA NAVARRO.- Nació en Ixtlán del Río, Nayarit el 01 de Julio de 1887 y murió en Tepic, en 1970. Fue Prefecto Político de San Blas, diputado federal, presidente municipal de Tepic y gobernador interino en 1925. Creó el Museo Regional de Tepic y fue su Director. Destacó como Poeta e Historiador. Entre sus obras publicadas están: Estudio Histórico del Estado de Nayarit, Recopilación de datos históricos de la guerra de independencia en Nayarit, así como Misioneros y Colonizadores.

PORFIRIO DÍAZ MORI.- Nació en Oaxaca el 15 de septiembre de 1830 y murió en París, Francia el 02 de julio de 1915. Militar y político. Fue Abogado, general de división. Con el plan de la Noria en 1871 quiso derrocar a Benito Juárez de la presidencia, pero fue sometido y con el plan de Tuxtepec, derrocó a Sebastián Lerdo de Tejada del poder, asumiendo la presidencia en forma provisional, para después ser declarado presidente constitucional de 1877 a 1880. Entrego el gobierno al general

Manuel González y se vuelve a reelegir en 1884 permaneciendo en el poder hasta el 25 de mayo de 1911, en que lo derrocó la Revolución Mexicana, encabezada por Francisco I. Madero. Fue el segundo dictador que tuvo este país, el primero había sido Antonio López de Santa Anna de 1829 a 1847 en periodos cortos. En su gobierno se ampliaron las vías férreas, las redes telegráficas, se desarrolló la industria, el transporte y el comercio. En el aspecto social se coartaron los derechos de los ciudadanos, se fortalecieron los latifundios y se reprimieron las luchas indígenas y obreras, al grado de lograr UNA PAZ DE SEPULCRO.

FRASES CÉLEBRES DE HOMBRES Y MUJERES CÉLEBRES.

"EL HOMBRE NO TIENE QUE ESTABLECER UN FINAL PARA LA GUERRA, SINO LA GUERRA ESTABLECERÁ UN FINAL PARA LA HUMANIDAD"

John Fitzgerald Kennedy (1917- 1963) Político Estadounidense. trigésimo Quinto Presidente de USA.

"LA FELICIDAD NO CONSISTE EN LAS MUCHAS COSAS POSEIDAS, SINO EN EL MODO DE GOZARLAS, AUNQUE SEAN MENOS."

Frank Suárez (1950-2021) Escritor de Libros de Salud, Puertorriqueño

HUMORISMO:

*** En un restaurante un mesero pregunta: ¿Qué van a pedir?

¡De entrada le puedo traer unos camarones a la diablo!

El marido le dice a su mujer. Te hablan mi reina ¿que si quieres camarones?

*** Una niña pregunta a un señor recoge basura de árboles caídos, ¿Por qué no quiere llover? Y este le contesta. Por tanta contaminación y tala de árboles. Tú como niña que mensaje le darías a la humanidad por dañar tanto a la tierra. La niña contesta: Acuérdense que la tierra es nuestra madre y si chingas a la tierra, chingas a tu madre.

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.

¿Cuándo debemos cambiar el cepillo dental?

Por: Jona Ortiz/Freconay

El hábito de lavarse los dientes diariamente es crucial para mantener una buena salud bucal

Este es el periodo en el que debes cambiar tu cepillo de dientes.

El acto de cepillarse los dientes diariamente es fundamental para mantener una óptima salud bucal.

Al realizar esta práctica, se elimina tanto los residuos alimenticios como la placa dental. La placa es una capa blanca y pegajosa que se forma sobre la superficie dental y contiene bacterias.

Tras consumir alimentos o snacks azucarados, ciertas bacterias descomponen el azúcar en ácidos que corroen el esmalte dental, la capa dura que cubre los dientes. Con el tiempo, estos ácidos pueden dañar el esmalte, lo que eventualmente conduce a la formación de caries.

Si la placa no se elimina de manera efectiva, puede endurecerse y transformarse en sarro dental, lo cual complica aún más la limpieza dental. La acumulación de sarro también puede provocar inflamación de las encías, conocida como enfermedad periodontal.



Además de tener un buen lavado bucal, también es importante conocer cuándo es necesario reemplazar el cepillo de dientes, por lo que

a continuación te lo decimos.

¿Cuándo debo cambiar mi cepillo de dientes?

De acuerdo con la Asociación Dental Americana, es recomendable cambiar el cepillo dental cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas están desgastadas o deshilachadas. Este hábito no solo es vital para mantener una buena higiene bucal, sino que también asegura que el cepillo funcione eficazmente.

Independientemente del tipo de cepillo dental utilizado, con el tiempo las cerdas se desgastan y pueden perder su capacidad para eliminar la placa de manera efectiva.

Estudios clínicos han demostrado que un cepillo dental nuevo puede eliminar más placa que uno desgastado, lo que ayuda a mantener los dientes limpios y saludables.

Asimismo, es importante destacar que las cerdas del cepillo dental no pueden eliminar las bacterias presentes en la boca, pero un cepillo en buen estado puede prevenir la acumulación de placa y, por ende, reducir el riesgo de caries y enfermedades bucales.





POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

¡CONTINUARAN LAS LLUVIAS!

Parabrisas y limpiabrisas deben estar en buenas condiciones

Continúan y seguirán las fuertes lluvias y como tal, debemos entre otras cosas, tener al 100 % el parabrisas y los limpiabrisas, es común que muchos confunden o señalan como parabrisas al sistema o mecanismo de los limpiacristales por ello vamos a ver la diferencia funcionamiento y beneficio de ambos.

El parabrisas es el cristal delantero de un automóvil y un elemento esencial de la estructura de los carros aportando seguridad a los ocupantes del mismo, permite una mejor visibilidad protege contra el viento, la lluvia, insectos y otros elementos que se encuentran en el camino, pero también desempeña otras funciones muy vitales como:

- Permite una penetración aerodinámica con un movimiento acorde del viento, reduciendo la resistencia dinámica del aire en beneficio del rendimiento y estabilidad del automóvil.
- Una mayor resistencia en la carrocería ya que en caso de un accidente, el parabrisas provoca hasta en un 30 % la resistencia de la estructura del vehículo.
- En caso de choque, el parabrisas logra presionar y hacer tope al airbag (bolsa de aire) en milisegundos después del choque, permite ejercer esta resistencia al inflarse

hacia abajo, logrando proteger la cabeza del acompañante.

- Ejerce una presión para evitar o reducir los daños ocasionados al techo en caso de volcamiento.
- Filtra más del 90% de los rayos UV para proteger la piel y los ojos a los ocupantes, principalmente a los de asientos delanteros.
- Mejora la concentración al volante a través de una protección acústica ya que reduce el nivel de ruido dentro del vehículo hasta en un 40 % así como los zumbidos de las frecuencias bajas por el ruido aerodinámico, así como el ruido de las lluvias etc.

Hay quienes conocen a los parabrisas como "Luna" y al vidrio trasero como "Luneta o medallón"

Lo primordial es tenerlos siempre en buen estado, es decir, sin cuarteaduras o estrellados y bien limpio, mismo que para ello se requiere del sistema de:

LIMPIABRISAS:

Es común ver en este periodo de lluvias a muchos conductores de vehículos sacando la mano para limpiar el vidrio delantero (parabrisas) simple y sencillamente porque no le funcionan los limpiabrisas, todo por no prever y revisarlos con tiempo; sin duda que este sistema es fundamental en este periodo de lluvias, mismo que al parecer fue inventado y patentizado por una mujer estadounidense por allá a principios del siglo pasado se dice que en 1908 fueron los vehículos de la Ford, los primeros que salieron ya con este dispositivo y unos años más todos los vehículos norteamericanos lo traían, cabe señalar que previo a esto muchos especialistas pronosticaban según ellos que el movimiento de los limpiabrisas distraían con facilidad a los conductores y provocarían accidentes, cosa que al final no ha sucedido.

Las lluvias continúan y los limpiabrisas se convierten en un factor muy importante en la conducción, claro siempre y cuando este en buen estado ya que en esta condición tendremos una visibilidad clara, pero si las escobillas están en mal estado la visibilidad se reduce entre un 20 % y en un 30%; es común que un limpiabrisas sin mantenimiento hace ruidos, deja rastros o no

quita bien el agua, ¡aguas!, hay que revisarlos:

Si tú quieres ahorrarte una lana y quieres hacerlo por tu cuenta, sigue estos pasos:

- 1.-Lo primero que hay que hacer es contar con escobillas compatibles de acuerdo a la marca y modelo de tu vehículo.
- 2.- pon las escobillas en posición, enciende el coche y acciona las escobillas para que queden en vertical, así puedes realizar todo el cambio de manera sencilla.
- 3.-Extrae cada escobilla del limpiabrisas para quitarlas, levanta el brazo móvil y aprieta las pestañas de sujeción. Normalmente con un suave tirón es posible despegarlas.
- 4.-Coloca las nuevas escobillas sustituyendo las originales. El proceso ahora es a la inversa, se colocan sobre el brazo móvil y se encajan hasta garantizar que la escobilla está bien colocada.
- 5.-hay que comprobar su funcionamiento; cuando hayas terminado de cambiar las escobillas, comprueba que funcionen bien.

6.- Si quieres limpiar las escobillas utiliza un paño húmedo.

Es muy sustancial cambiar las dos escobillas, así garantizas que funcionaran las dos de mejor forma.

Muy recomendable Checar los limpiabrisas periódicamente y cambiarlos al menos una vez cada dos años, ya que el calor contribuye a un rápido deterioro de los hules, y estos, vibran, dejan rayas de forma permanente en la zona del campo de visión, ah y ojo si tu vehículo tiene limpiabrisas trasero, no te olvides de usarlo.

Si quiere limpiar las escobillas utiliza un paño húmedo.

Así es que amigo conductor, si no están en buen estado tus limpiabrisas todavía estas a tiempo de arreglarlos porque las lluvias ya empezaron y ¡continuaran!

¡Recuerda que después de un accidente, la vida ya no es igual!

Los invito 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 o al cel. 311 168 85 67.

¡TU PUEDES SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Por Liliana Hernández:

¿CUÁL ES NUESTRO VERDADERO SER?

(Reflexiones de Sarah 1ra. Parte; Un Curso de Milagros)

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. Continuamos con algunos temas interesantes de lo que es “Un Curso de Milagros” con el objetivo de: “Lograr la Paz interior”, en esta ocasión reflexionaremos el Tema “¿Qué es el Ser? El Ser es nuestra santidad como una extensión de Dios, que es la única verdad de Quiénes somos. Cuando experimentamos este Ser a través del instante santo, nuestro propósito en el mundo cambia, y nuestras vidas adquieren un nuevo significado. “Sólo este Ser conoce el amor”. Sólo sus pensamientos son perfectamente congruentes; sólo ese Ser conoce a Su Creador, se comprende a Sí Mismo y goza de un conocimiento y amor perfectos, así como de un estado de unión constante con Su Padre y Consigo Mismo.” (W.R.V.4.4-5) Esta no es la manera en que nos conocemos ahora, como personalidades, con creencias y conceptos siempre en un estado de cambio, sin embargo Un Curso de Milagros nos permite reaprender lo que es nuestro “Verdadero Ser”

El Ser está en un estado de perfecta paz, éxtasis, felicidad y dicha. Este Ser es nuestra protección y nuestro suave lugar de descanso. Es donde vamos a descansar, conectando con la verdad de Quiénes somos, donde todo está bien. Lo Tenemos todo y lo somos todo porque nos dieron todo en nuestra creación. “Tú eres la obra de

Dios, y Su obra es totalmente digna de amor y totalmente amorosa.” (Reflexiones de Sara Huemmert)

La Lección 178 nos dice: “Dios es sólo Amor y, por ende, eso es lo que soy yo” y donde repasamos las lecciones 165 “Que mi mente no niegue el Pensamiento de Dios.” y 166 “Se me han confiado los dones de Dios.” Cuando no experimentamos el sereno descanso, la paz profunda y la felicidad disponibles para nosotros, es sólo porque lo hemos negado. Siempre están allí en nosotros. Si ese es el caso, ¿por qué los negamos? Los negamos porque estamos invirtiendo en nuestras propias historias, en nuestras propias opiniones, y en nuestros propios pensamientos.



Queremos ser los que estén en control de nuestras decisiones, y, por lo tanto, tenemos miedo de entregar lo que conocemos de nosotros mismos. Sin embargo, se nos promete que este hermoso estado mental del Ser Crístico, está disponible para ser experimentado cuando liberemos nuestros obstáculos. Ello requiere de confianza y de apertura mental, tal como se describe en el Manual para los Maestros del Curso de Milagros, para vivir plenamente en este momento, y para conseguirlo debemos llegar a estar completamente desinteresados en nuestras metas personales. Es muy importante reconocer nuestra dependencia de Dios, podemos descansar en Dios, de lo contrario, cuando creemos que somos nuestra propia fuente, nos convertimos en prisioneros de nuestros propios pensamientos.

“Hoy, estamos llamados a dejar ir nuestro planear, nuestra manera de pensar y nuestro tratar de controlarlo todo, incluyendo el cómo alcanzar la iluminación. Solamente hay que estar dispuesto a que te sea mostrado lo Que eres y El Espíritu Santo tiene todas las respuestas para nosotros.” (Reflexiones de Sarah)

Nosotros no somos los sanadores de nuestras propias mentes. Hoy, permanecemos juntos en el reconocimiento de que la verdad de Quiénes somos es lo único que deseamos en verdad. “Pensar como Dios es compartir Su certeza acerca de lo que eres, y crear como Él es compartir el Amor perfecto que Él comparte

contigo.” (T.7.I.6.1) (ACIM OE T.7.II.6) Esto es en definitiva práctico cuando utilizamos todo lo que surge en nuestro día para apoyar un cambio de mentalidad. Le entregamos todo al Espíritu Santo, sin poner ningún límite o parámetro sobre lo que puede o no puede ser alcanzado, así que permite que todo lo que no es del Espíritu simplemente sea purificado, momento a momento, sólo di para tus adentros: “Aplaca nuestras dudas, aquietas nuestras santas mentes, y háblanos.” (W.R.V.2.2) Con esto, nada se nos impone en este proceso y el tiempo es usado para nuestra curación si elegimos usarlo de esa manera. Vamos tan rápido como nuestro miedo nos lo permitirá. “El ego no será destruido porque forma parte de tu pensamiento, pero como no es creativo, y es, por consiguiente, incapaz de compartir, será reinterpretado de otra manera para así liberarte del miedo.” (T.5.VI.9.4) (ACIM OE T.5.VIII.78) Somos los comandantes, quienes tomamos las decisiones en cuanto a la cantidad de miedo que estamos listos para soltar. Jesús es nuestro guía en esto; Él nos recuerda: “Siempre que tienes miedo es señal inequívoca de que le has permitido a tu mente crear falsamente y de que no me has permitido guiarla.” (T.2.VI.2.10) (ACIM OE T.2.IV.74) Él ha tomado este mismo camino que estamos tomando de regreso a Dios y “él permanecerá contigo para conducirte desde el infierno que tú hiciste hasta Dios.” (C.5.5.4)

“Nuestro papel es escuchar en nuestro interior y seguir la guía. La guía no es una elección entre ilusiones, sino que es el reconocimiento de que el Espíritu Santo siempre escucha la oración del corazón. Recibir la oración del corazón no es necesariamente dichoso para el ego, pero siempre es dichoso para el Espíritu”.

Están todas y todos invitados para asistir a Un Curso de Milagros, que se imparte todos los Lunes a las 5:30 de la tarde en la Sala de Lectura del SUTSEM, con el Objetivo de lograr **TU PAZ INTERIOR JUNTO CON TU SALUD EMOCIONAL**!. Si estas interesada o interesado, puedes registrarte a mi Whatsapp (311)109-41-51, para compartirte el libro en digital de Un Curso de Milagros (azul) junto con la lección del día. 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!

RECOMENDACIONES EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

Por Verónica Ramírez

Seguramente, escucharon el reciente caso de hostigamiento sexual dentro de una unidad del transporte público en Tepic, y te motivó a pensar cómo actuar ante en este tipo de circunstancias.

Es importante que las mujeres tomen ciertas precauciones y conozcan qué hacer para mantenerse seguras.

Si te sientes acosada o notas alguna situación sospechosa mientras estás en un camión o combi, comunícalo de inmediato al chofer. Los trabajadores del volante están capacitados y preparados

para intervenir, recomendó el dirigente de los choferes del servicio urbano, Antonio Ramírez.

Explicó que el chofer puede actuar bajando al acosador o cerrando las puertas hasta que llegue una patrulla. Esto asegura que el acosador sea puesto a disposición de las autoridades competentes.

Los conductores están comprometidos a apoyar a la sociedad y están dispuestos a coordinarse con las autoridades para solicitar asistencia inmediata cuando sea necesario.

Recordó que la seguridad es lo más importante. Los usuarios no deben dudar en pedir ayuda y hacer valer tus derechos cuando sea necesario.

Por otro lado, señaló que varios usuarios utilizan e credenciales falsas o viejas para hacerse pasar como discapacitados o estudiantes para obtener el descuento del 50 por ciento a los sectores vulnerables.

Afortunadamente, SEMOVI, lanzará en dos meses una tarjeta única para personas de la tercera edad, discapacitados y estudiantes, para prevenir abusos.



De Luz y Sombra



Perro sí come perro

Por Isabel Guzmán

La cuenta de políticos electos asesinados sigue aumentando, desde mi colaboración anterior hasta la fecha, los noticieros dan cuenta de al menos 4 "virtuales" ganadores de la última contienda electoral que murieron de forma violenta; no me sorprende, el crimen organizado pone y quita políticos en los puestos de elección popular desde el escaño más pequeño hasta el más alto y para muestra basta recordar a Genaro García Luna y al general Cienfuegos. Lo que sí me causa escozor es el hecho de que un buen porcentaje de los políticos liquidados antes y después de la elección portaban los colores de MORENA, es decir, del partido en el poder, del partido que domina casi todo el territorio nacional y que está abanderado por el amoroso Andrés Manuel López Obrador que a los delincuentes les manda abrazos y a los inocentes, balazos.

No existe una gran diferencia entre los políticos que mandaron asesinar a Luis Donaldo Colosio y a Francisco Ruiz Massieu y los de hoy, todos buscan lo mismo, tapar sus delitos, esconder su podredumbre y eliminar

a quienes conocen sus más sucios secretos, quienes ordenaron el asesinato de Camilo Mouriño o que se derribara el helicóptero de Rafael Moreno Valle son los mismos que hoy se deshacen de quienes les estorban en su propósito de servirle al narco más que a México, no tengo duda de que incluso, todos son parte de la misma mafia y sí, es la mafia del poder de hoy, la que consume nuestras esperanzas de que nuestro país quede libre de violencia y del crimen organizado, la que coarta nuestro derecho a vivir en un verdadero estado democrático y en una nación limpia, libre y sin políticos corruptos.

Pero además, los crímenes que se comenten diariamente en algunos de los estados más violentos del país no sólo alcanzan a los políticos en funciones, si no también a sus familias. Perro sí come carne de perro, está comprobado y me asusta pensar que si todos esos rufianes son capaces de asesinar a mansalva a hijos, hermanos y esposas de sus enemigos, por supuesto que son tan desalmados como para acabar con la vida de cualquier ciudadano inocente, de cualquier persona que les señale o les sepa algo que los comprometa. Vivimos en un país en el que incluso caminar a un lado de un posible blando del narco gobierno nos puede costar la vida.

Recientemente, leí de la desaparición de 3 jóvenes en Puerto Vallarta, ninguna cosa nueva pues es de todos sabido que Jalisco es una de las entidades más peligrosas del planeta, en el que la desaparición forzada y la aparición de fosas clandestinas ya nos son novedad, lo sorprendente es que esos tres turistas resultaron ser familiares de un diputado federal electo Óscar Cantón Zetina y de una ex diputada local Aurora Piñera, tabasqueños y abanderados de MORENA. Se sabe que

Jalisco es actualmente la boca del infierno, que desaparece gente sin deberla ni temerla, estudiantes, profesionistas, trabajadores y personal médico es plagiado por el cartel que domina casi todo México y jamás se vuelve a saber de ellos, esa entidad está "gobernada" por el partido movimiento ciudadano y aunque quieren aparentar que son distintos a los morenos, la realidad es que todos le sirven al mismo patrón, al narcotráfico y por eso es que no puedo entender a la clase política, que no solo exhiben sus peores miserias en tiempos de elecciones, sino que se dañan, se asesinan, se tragan entre ellos mismos.

Pero eso no es todo, la noticia de la semana es la "muina" que se carga Gerardo Fernández Noroña, quien pensó que tener un doctorado en grosería y haber demostrado que es un perfecto barabaján le alcanzaría para obtener una tajada más grande al cierre del proceso electoral, el payaso disfrazado de político recibió una patada en el trasero de su amada Clau, hoy presidenta electa quien lo dejó sin la posibilidad de ser secretario de estado o director de alguna dependencia, sino que lo bloqueó para encabezar a la bancada de su partido, y digo de su partido porque es el dueño y señor de las siglas del PT. Bueno, pues luego de la decepción post electoral, el famoso Noroña se dio el gusto de escupir su amargura y su coraje por todos lados, a lo que Es Claudia rápidamente reaccionó y le dejó un claro mensaje: No estará en la mesa principal, ni en la cocina, ni en el corredor, es más, no es invitado a la fiesta sexenal que se avecina. Por eso y muchas cosas más, estoy totalmente convencida que entre los políticos perro, sí come carne de perro,

Estamos en una época en la que el poder importa más que el deber y que el dinero convierte hasta al más decente en un ratero, en un corrupto y en un traidor. Los perros suelen ser muy fieles con sus "amos" pero estos jijitos de su mal dormir que están en las más altas esferas de la política no saben de lealtades, a la primera oportunidad muerden la mano que les dio de tragar. Por eso, entre más conozco a los corruptos, más prefiero mantenerme lejos de esos perros rabiosos.

Recordar es vivir

del Archivo del SUTSEM

El SUTSEM promovía importantes acciones como ésta: Se celebró una brillante conferencia por el reconocido doctor César Lozano por parte de uno de los organismos creado por la Sra. Águeda Galicia para unir a la mujer trabajadora denominado CODEMUT. Este evento inolvidable se realizó en el teatro del pueblo.



SUTSEM Orgullosamente



Uno de los grandes eventos que se realizaban fue la toma de protesta del Comité Estatal del SUTSEM realizado en uno de los recintos de la feria de Nayarit ante la presencia de Dirigentes de Trabajadores de la totalidad de los Estado del País y ante toda la base sindical del SUTSEM. ¿Quién recuerda estos grandes momentos?



ORGULLOSAMENTE



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM Orgullosamente

SIAPA VS MOROSOS

Por Verónica Ramírez

Urge que los morosos paguen sus deudas al SIAPA Tepic para tener dinero y cubrir los recibos de luz ante la CFE quien corta diariamente -durante ocho horas-, la energía de los pozos que abastecen de agua a las colonias.

La Directora General de SIAPA Tepic, Ingeniera Doris Pérez hizo un llamado a los ciudadanos para que acudan a regularizar sus pagos antes de proceder con los cortes del servicio.

Y es que hay colonias que juntas deben más de cien millones de pesos, por ello,

el organismo despliega operativos intensivos en las zonas con mayores rezagos, mencionando áreas específicas como Ciudad del Valle, el Centro Oriente y Villas del Roble.

Se han desplegado cuadrillas en los siete sectores operativos de Tepic, cada una realizando aproximadamente 15 limitaciones de servicio por sector al día. Estas medidas han motivado a muchos usuarios a regularizar su situación contractual y de adeudos.

La directora, advirtió que también van con todo



para combatir las tomas clandestinas, las cuales representan un problema significativo para la ciudad. Informó que hay entre 28 mil

y 30 mil tomas clandestinas en Tepic, lo que afecta la presión y el suministro de agua para los usuarios que cumplen puntualmente con sus pagos.

Y esto de "robarse" el agua es un delito y tomarán medidas legales contra quienes persisten en estas prácticas ilícitas.

En cuanto a la calidad del agua, Pérez afirmó que SIAPA Tepic garantiza un suministro seguro y clorado, cumpliendo con los estándares sanitarios del estado.

Además, explicó que se están llevando a cabo acciones para mejorar el sistema de drenaje sanitario y pluvial, especialmente durante la temporada de lluvias, para prevenir desbordamientos y otros problemas relacionados.



HORÓSCOPO DEL 8 AL 14 DE JULIO 2024

Aries: En el ajetreo diario, es fácil perder de vista lo que realmente importa y enfocarse en situaciones poco productivas. Por eso, tómate un tiempo para identificar lo que es valioso para ti. Escucha a tu mente, sexto sentido y corazón. Así sabrás si vas por el camino correcto o necesitas hacer un cambio.

Consejo del Tarot: Te corresponde la carta "Nueve de Oros" y señala que para tomar mejores decisiones debes confiar más en tu sabiduría interior.

Tauro: ¿Se te han juntado varios pendientes? Es normal que, en ocasiones, las responsabilidades se acumulen. Para no estresarte, lo mejor es que establezcas horarios específicos para cada tarea y trabajes en un espacio donde puedas concentrarte. Con estas estrategias, verás que todo resolverás rápidamente.

Consejo del Tarot: La carta que estará de tu lado es el "Seis de Bastos". Con su energía, si explotas tu creatividad, podrás sobresalir y triunfar.

Géminis: ¿Hay hábitos que quieres eliminar de tu vida? Saturno te dará la fortaleza para deshacerte de todo lo inadecuado. Para garantizar el éxito, crea nuevas rutinas que incluyan actividades que te brinden paz y bienestar. Al final, tu recompensa será una disminución de la ansiedad y una mayor estabilidad.

Consejo del Tarot: El arcano "Tres de Copas" estará de tu lado y señala que, a nivel laboral, el trabajo en equipo te llevará a grandes resultados.

Cáncer: Aprende a optimizar tus tiempos, pues hay aspectos en los que te complicas mucho y eso provoca que todo se haga más lento. Sin embargo, con cambios precisos en tu estrategia, simplificarás los procesos y mejorará tu productividad. ¿No sabes cómo lograrlo? Busca la asesoría de un experto en el tema.

Consejo del Tarot: El arcano "Nueve de Espadas"

invertido indica que en los próximos días será más sencillo liberar las emociones que has reprimido.

Leo: Saturno te invita a evaluar cuánto has avanzado en 2024. ¿Vas en la dirección adecuada? ¿Perdiste el rumbo? No importa cuál sea la respuesta; lo esencial es que seas sincera. Así podrás tomar cartas en el asunto. Además, todavía tienes tiempo para enmendar tus errores y seleccionar el camino correcto.

Consejo del Tarot: El "Diez de Oros" te da un consejo: "Para fortalecer tu autoestima, valora el esfuerzo que has puesto para llegar a donde estás".

Virgo: ¿Tienes dudas sobre cómo progresar a nivel profesional? Buscar la guía de personas con más experiencia en tu campo puede ser una manera de obtener claridad. Al aprender de sus vivencias y poner en práctica sus sugerencias, evitarás caer en errores comunes y acelerarás el crecimiento de tu carrera.

Consejo del Tarot: "El Sol" es para ti. Este arcano señala que debes animarte a explorar nuevos horizontes, pues ahí encontrarás grandes regalos.

Libra: Ten cuidado de no sobrecargarte con demasiadas responsabilidades, ya que a largo plazo no será sostenible y podrías acabar tirando la toalla o sufriendo repercusiones negativas en tu salud. ¿Cómo evitarlo? Reconoce tus propios límites y, sin sentir culpa, aprende a decir «no» cuando sea necesario.

Consejo del Tarot: El "As de Oros" te brinda un consejo: "Agradece lo que tienes. Recuerda que con una mentalidad positiva atraerá más prosperidad".

Escorpión: Los astros te asignan una importante misión: convivir más con tus colegas y compañeros de trabajo. La finalidad es que fortalezcas y amplíes tu red de contactos profesionales. Entre las recompensas, tendrás la oportunidad de intercambiar conocimientos y podrás generar alianzas para futuros proyectos.

Consejo del Tarot: Te toca el "Nueve de Bastos". Esta carta revela que, si eres valiente y perseverante, llegarás a la meta que tanto has

anhelado.

Sagitario: ¿Quieres decirle a alguien sus verdades? Antes de hacerlo, analiza las posibles consecuencias de tus actos. Reflexiona sobre tus motivos y pregúntate si esto te traerá más beneficios o problemas. Considera tanto a corto como a largo plazo. Así sabrás si es mejor abordar la situación o dejarla pasar.

Consejo del Tarot: El "Cinco de Espadas" invertido te aconseja no hablar de más en el trabajo, pues alguien podría traicionarte y robarte tus ideas.

Capricornio: No les mientas a los demás para quedar bien. Es mejor que practiques la transparencia en todas tus interacciones. El verdadero desafío aquí es que aprendas a comunicar tus pensamientos sin lastimar a tus seres queridos. Cuando lo logres, tendrás más amistades basadas en la confianza y el respeto mutuo.

Consejo del Tarot: Te acompañará el "Cuatro de Copas", el cual indica que, si quieres que haya magia, debes estar abierta a nuevas posibilidades.

Acuario: ¿Hay alguien que te está causando estrés o ansiedad? Busca la forma de establecer límites saludables y, si es necesario, distánciate por completo. Aunque este proceso no siempre es sencillo, especialmente si se trata de relaciones cercanas, es fundamental recordar que tu bienestar es lo más importante.

Consejo del Tarot: Te toca un arcano muy poderoso, "La Templanza". Con su ayuda, podrás alejar el caos, armonizar tu entorno y recuperar tu paz.

Piscis: ¿Estás pasando por situaciones que no te agradan? Es común enfrentarse a circunstancias desafiantes en distintas etapas de la vida. Sin embargo, en lugar de padecerlas, puedes aprovecharlas aprendiendo de ellas. Así te harás una mujer más fuerte y evitarás que algo similar se repita en el futuro.

Consejo del Tarot: El "Nueve de Copas" es para ti y te invita a pedir ayuda si la necesitas, pues hay muchas personas en las que puedes apoyarte.

ENTREGA DE TARJETAS

Por Verónica Ramírez

La tecnología avanza en las áreas rurales de Nayarit con la reciente entrega de tarjetas SIM de la CFE, como parte de la segunda fase del programa "Conectividad para el Bienestar".

Esta iniciativa tiene como objetivo reducir la brecha digital y mejorar el acceso a la comunicación en las comunidades más necesitadas.

La delegada de Bienestar en Nayarit, Martha Patricia Urenda Delgado explicó que estas tarjetas SIM están destinadas inicialmente a los beneficiarios de los programas sociales y, en una fase posterior, estarán disponibles para el resto de la población.

Las tarjetas SIM se entregan dentro de un paquete anual gratuito que incluye 5 GB de datos mensuales, mil 500 minutos de llamadas y 500 mensajes de texto.

En esta segunda etapa del programa, se distribuirán 3 mil tarjetas en la capital del estado y en localidades como Pochotitán, Huajicori, Ixtlán del Río y Ahuacatlán.

En esta entrega de este jueves, se enfocaron en los jóvenes del programa "Jóvenes Construyendo el Futuro", quienes necesitan estas herramientas para sus estudios y comunicación.

Durante la primera fase del programa, se distribuyeron más de 5 mil tarjetas SIM. A pesar de que aproximadamente

400 de ellas presentaron problemas, la mayoría funciona correctamente. Sin embargo, aún es necesario instalar más antenas para mejorar la cobertura en algunas áreas.

Por otro lado, dijo que Del Nayar, salió de la lista de los municipios más pobres del país gracias a la construcción de nuevas vías de comunicación en aquella zona serrana, obras de infraestructura de todo tipo, cuanta con todos los programas sociales y su población cuenta con lo básico.

Finalmente, aseguró que el respaldo económico no se frena porque su población en su mayoría pertenece a los pueblos originarios.





☎ **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 médica 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 justicias social.
 Nuestra fuerza es la unión y el trabajo
 Nuestra meta es la liberación
 Solidarios con nuestros hermanos
 Los que sufren tiranía de un patrón

II

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

III

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

IV

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

AUTOR: ABEL ANDRADE CERVANTES
 ARREGLO: GUSTAVO VILLA MONREAL

SUSPENDEN TEMPORALMENTE OBRAS EN CATEDRAL

Por Verónica Ramírez

Suspenden temporalmente trabajos de restauración de Catedral durante el temporal de lluvias por seguridad de los trabajadores. A casi dos años del sismo que afectó los dos capulines del templo, se lleva apenas un 65 por ciento de avance pero esta situación retrasará un mes más, la ejecución de los trabajos programados, reconoció la encargada de la restauración, María Lourdes Vázquez Magaña.

“Es bastante riesgoso tener a nuestro equipo trabajando en alturas durante tormentas, debido al peligro de descargas eléctricas. Por eso, hemos suspendido temporalmente las actividades para garantizar la seguridad de todos”, comentó.

La estructura metálica de la catedral no está aterrizada, lo que la hace susceptible a actuar como pararrayos. Esta situación ha obligado a detener las labores de restauración que estaban enfocadas en evaluar y reparar los daños causados por el tiempo y otros agentes naturales.

“Antes de las lluvias, estábamos realizando limpiezas y mantenimiento en las juntas de piedra cantera, así como la limpieza en seco con cepillos de ixtle para preservar la integridad de la estructura”, agregó Vázquez Magaña.

Los retrasos han impactado significativamente el calendario de trabajo. “Estimamos que hemos perdido al menos un mes adicional de avance en los trabajos de restauración”, lamentó la arquitecta.

Actualmente, las prioridades están centradas en la restauración de las torres de la catedral, pendientes de autorización presupuestaria por parte de la diócesis.

Vázquez Magaña aseguró que, a pesar de las precauciones tomadas, el agua de las lluvias puede reblandecer la estructura, aunque hasta ahora han implementado medidas de seguridad como el uso de

mallas protectoras para minimizar riesgos.

Conforme avanzan las reparaciones, han descubierto un mayor deterioro del esperado inicialmente. “Las piezas de las

columnas están más dañadas de lo que habíamos previsto. Por ejemplo, los arcos de las caras están fracturados debido a la corrosión de las varillas metálicas que los sostienen”, detalló.



RUTA RECREATIVA

Por: Estrella Ortiz

La ruta recreativa de esta semana incluye propuestas musicales para todos los gustos y estilos, elige tu favorito en nuestras recomendaciones:

1. ÓPERA GÓTICA

Ópera Gótica en el Panteón Hidalgo es una propuesta del grupo musical Clan de las Sombras que interpreta canciones en un estilo ópera gótica; una fusión entre el rock y la música clásica, con las voces de la soprano Francis Esmirna y el barítono Eiven Dumort. Este evento cultural fue gratuito, y

se presentó el sábado 6 de julio a las 6 de la tarde en el Panteón Hidalgo.

2. ELI IBARRA

Si te gusta el plan más musical más relajado, el intérprete nayarita Eli Ibarra estará en el Kafee Haus de la Allende los sábados 6, 13 y 27 de este mes de julio para amenizar la noche con su música y estilo. La entrada es libre a partir de las 9 de la noche solo pagas tu consumo en el lugar.

3. SEMICICLOS

También se relizó concierto Semiciclos, un proyecto de Juan José Rivera integrado con músicos que forman una

banda en vivo dando como resultado una mezcla de elementos de electrónica, rock y trip hop. Estará la banda 2 gallos como invitada. La cita fue este viernes 5 de julio a las 9 de la noche en Nayar Lab.

4. CONCIERTO PARA UNA VOZ

El tenor Marco Muñoz y tutti Producciones se presentó en el "Concierto Para Una Voz" con un gran repertorio de música latinoamericana, tango, boleros, rancheras y un poco de ópera en increíbles voces de talentos nayaritas, acompañado del pianista Héctor Gutiérrez y el guitarrista Leonardo Muñoz, el Viernes 5 de julio a las 7 de la noche en Fundación Vizcaya



CONCIERTO
Para una Voz

HÉCTOR GUTIÉRREZ | PIANISTA | MARCO MUÑOZ | TENOR | LEONARDO MUÑOZ | GUITARRISTA

INVITADOS ESPECIALES

VIERNES 5 DE JULIO 7:00 P.M. Fundación Vizcaya
C. Miguel Hidalgo Ote. 85, Centro

\$150⁰⁰

BOLETOS EN FUNDACIÓN VIZCAYA
O POR WHATSAPP:
311 263 75 60

FUNDACIÓN VIZCAYA CECUV | TUTTI PRODUCCIONES



Eli Ibarra
KAFFEE HAUS GARDEN

CARTELERA

- 📅 **Sábado 6 de Julio**
Kaffee Haus Allende
Entrada Libre
- 📅 **Sábado 13 de Julio**
Kaffee Haus Allende
Entrada Libre
- 📅 **Sábado 27 de Julio**
Kaffee Haus Allende
Entrada Libre

Frente Cívico Nacional propone recorrer el país y una consulta ciudadana para crear un nuevo partido político

Durante el Encuentro Nacional Ciudadano se propuso realizar una consulta ciudadana por todo el país para saber si las personas consideran necesaria la creación de un nuevo partido político.

Guadalupe Acosta Naranjo, integrante de la comisión coordinadora del Frente Cívico Nacional, propuso recorrer todo el país para consultar a la ciudadanía y saber si es necesaria la **creación de un nuevo partido político**.

La iniciativa del Frente Cívico Nacional, brazo ciudadano de la campaña de **Xóchitl Gálvez**, ha sido impulsada por Acosta Naranjo, exdirigente del PRD y por otros personajes como la excandidata presidencial Cecilia Soto; el experredista Fernando Belaunzarán; el senador del Grupo Plural, Emilio Álvarez Icaza; el politólogo José Antonio Crespo; la expriista Rosario Guerra, y el comunicador Amado Avendaño, entre otros.

Este sábado se concretó la convocatoria durante el evento que se celebró en el Gimnasio Juan de la Barrera, donde el coordinador del Frente Cívico señaló que, aunque quiere un PAN fuerte y un PRI renovado, también **desea “una nueva fuerza política conformada por miles y miles de ciudadanos”**.

Durante el Encuentro Nacional Ciudadano, Acosta Naranjo opinó que sí hace falta una nueva fuerza política en el país, pero dijo que antes de tomar esa decisión **es necesario conocer qué quieren los ciudadanos**.

“Pero no se trata de a ver qué dicen los dirigentes, se trata de qué quieren los ciudadanos, si queremos reproducir decisiones cupulares sería un gravísimo

error; tenemos la obligación de recorrer el país, de dialogar, de conversar, de construir algo nuevo”, dijo.

El coordinador del Frente Nacional Mexicano también propuso que hoy quede conformado un **consejo nacional de auscultación y organización de la nueva fuerza política**, el cual esté integrado por “personalidades con mucha ética y reconocimiento”. Además dijo que este día deberían recibir la autorización para salir de la Ciudad de México y hacer el recorrido por todo el territorio nacional.

Frente Cívico Nacional propone marcha para defender a la Corte

Durante el encuentro, Acosta Naranjo también planteó salir a las calles nuevamente en septiembre y marchar

hacia el Zócalo capitalino para defender a la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN), ante la iniciativa de la **reforma al Poder Judicial** planteada por el presidente Andrés Manuel López Obrador.

“Propongo que en el mes de septiembre volvamos a marchar al Zócalo de la CDMX para defender a la suprema corte de justicia. Por nosotros no debe de quedar, nosotros debemos de dar la batalla, por eso espero que en la tarde, tengamos en definitiva las dos fechas para promover nuestras movilizaciones”, puntualizó.

Durante la asamblea, el coordinador dijo que **el Plan C es la desaparición de la Corte** “para que deje de ser un órgano de control constitucional a los otros Poderes y convertirse en uno subordinado al Poder Ejecutivo”.

