

Encuentran muerto al popular rapero aguapretense, "Bomber 40"



El pasado sábado 28 de enero, aproximadamente a las 6:00 de la tarde, en el local que donde tenía la barbería que hacía poco había abierto, fue encontrado el cuerpo sin vida del popular rapero aguapretense, **Fernando Zamora Madrid**, mejor conocido como "**El Bomber 40**", quien contaba con 26 años de edad.

Al llegar las autoridades y cuerpos de paramédicos al local ubicado en calle 3 avenidas Panamericana y 4, observaron que no había huellas de violencia, tampoco en el cuerpo del joven, solamente que ya no presentaba signos vitales. Hasta el momento las autoridades no han dado a conocer las causas de su deceso, pero se presume que fue por infarto al miocardio.



Fernando desde muy joven mostró su gusto y pasión por el género musical del **rap**, en el año 2014, junto a su hermano y otros dos jóvenes y

se sentían orgullosos de su "**Barrio la 40**", conformando un grupo llamado "**Entre Boces**", subiendo un video a la plataforma **Youtube** el año 2017, el cual hasta hoy tiene más de 16 mil visitas.

Era muy querido por muchos raperos porque era muy buena onda dicen y los apoyaba y aconsejaba para ser mejores cada día.

Le gustaba realizar eventos de retas de rap, presentaciones y competía mucho en las retas de Freestyle y las hacía host, realizando eventos en esta ciudad, Cananea, Nogales, Hermosillo y otras ciudades volviéndose muy popular e influencer.



La comunidad rapera local y regional ha mostrado su dolor por la repentina partida de su querido amigo Fernando Zamora "El Bomber 40". Que en paz descanse.



Muere motociclista al chocar contra trailer

El pasado martes 31 de enero, por la noche, murió un joven de 19 años de edad, quien conducía una motocicleta, luego de ser impactado por un tráiler, en accidente suscitado en calle 43 avenida 10.

El cuerpo del joven **Alejandro O. O.**, luego del choque quedó incrustado debajo de la defensa delantera del tráiler.

En el lugar de los hechos fue detenido el chofer del tractocamión, para realizar el peritaje correspondiente y el deslinde de responsabilidades.

Alejandro, quien al parecer trabajaba de repartidor de comida, al momento del hecho tripulaba una motocicleta color negra, cuando fue impactado

por el tráiler que circulaba hacia el norte por la avenida 10.

Policías Municipales actuaron como primer respondiente y socorristas de la Cruz Roja le brindaron los primeros auxilios, pero desafortunadamente el joven recibió graves golpes y heridas terminando por ocasionarle la muerte.

Al lugar acudieron agentes de la Policía Municipal, de la Policía Ministerial de Investigación Criminal, Peritos de la Fiscalía General de Justicia del Estado y el Agente del Ministerio Público del Fuero Común, quien ordenó el levantamiento del cuerpo para la necropsia de ley.



Recuerdan a viajeros que está prohibido cruzar huevos a los Estados Unidos

Debido al **brote de influenza aviar más mortífero de Estados Unidos**, **Aduana y Protección Fronteriza (CBP)**, recordó a los viajantes que **se encuentra prohibida la exportación de huevo hacia el país del Norte, lo cual les puede traer serias sanciones económicas.**

La influenza ha ocasionado la mortandad de más de 57 millones de aves, lo que ha encarecido el precio del huevo en aquel país, por lo que se han incrementado los decomisos de los viajeros que han intentado cruzar el producto hacia los Estados Unidos, por ello, la exportación debe

hacerse por los medios legales.

Por medio de un comunicado **CBP** recordó que está prohibido ingresar a Estados Unidos ciertos artículos agrícolas como **huevos crudos y aves de corral de México**, y que no declarar estos artículos puede dar lugar a sanciones monetarias.

"Ha habido un gran aumento en el volumen de alimentos prohibidos, como huevos crudos y carne de ave cruda, traídos por viajeros desde México. Nos gustaría recordar al público que viaja que las regulaciones agrícolas federales siguen vigentes",

Pasa a la página 2

PROHIBIDO HUEVOS A USA

dijo Jennifer De La O, directora de operaciones de campo de CBP en San Diego. Según el Servicio de Investigación Económica del USDA, se culpa al brote en curso de influenza aviar (gripe aviar) por los aumentos en los precios de los huevos y aves de corral. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) confirma que este brote ha causado la pérdida de más de 57 millones de aves, principalmente pollos y pavos, solo en los Esta-

dos Unidos. Este es el brote de gripe aviar más mortífero de la historia, y aunque se cree que el brote actual de gripe aviar inicialmente fue propagado por aves silvestres, los brotes anteriores de ésta y otras enfermedades aviares como la enfermedad de Newcastle se han relacionado con el movimiento humano de aves y productos aviares. Incluso una jaula de pájaros sucia o un cartón de huevos usado, podrían propagar estas enfermedades.

No inició ayer aquí entrega de uniformes escolares como estaba programado



La entrega de uniformes escolares deportivos, para alumnos de educación básica en Agua Prieta, no inició ayer jueves como estaba programado, debido a problemas de logística, dio a conocer el delegado regional de la Secretaría Educación y Cultura (SEC), Lic. Luis Guajardo.

La entrega de uniformes iniciaría el 2 de febrero en una bodega en la calle 35 avenida 9, pero el retraso se debe a que aquí no hay representación actualmente de la Cámara de Comercio, organismo que a nivel estatal fue nombrado para hacer la entrega. Guajardo agregó que será personal de Canaco Cananea, quien venga a Agua Prieta a realizar el trabajo, pero aunado a eso, la bodega donde se dio a conocer se entregarían no está disponible y se busca un lugar para el almacenaje.



El delegado Guajardo dijo que son un total de 15 mil uniformes los que se entregarán y están en Agua Prieta y que pronto se dará a conocer la ubicación, horario y fechas, para la respectiva entrega y el orden en que deberán presentarse a canjear el vale.

CONSULTORIO GRATUITO

Por el Dr. Gara-Bato

1.- Querido doctor: Todos los chavalones se hoy se creen superiores a su papá. Cómo poder curarlos de tanta soberbia?

José Pedro Ysea

Estimado "Changoleón":

¡Hágales saber que según las sabias leyes de la naturaleza, el hijo del burro nunca será caballo!

2.- Querido doctor: Si en cada familia siempre hay un cabrón inútil, ¿para qué chingados sirve?

Martín Meza

Estimado "Coruco":

¡Pa' cogerlo de referencia!

3.- Querido doctor: Oiga ¿el poder corrompe?

Leonardo Rivera.

Estimado "Monstruo":

¡Pos en veces, pero corrompe más el no poder!

4.- Querido doctorcito: Si los pendejos no se detienen a pensar ¿qué hacen las pendejas?

Claudio Sosa

Estimado "Mudo":

¡Pues según el Pomposo Soto no piensan en detenerse!

5.- Querido doctorcito: ¿Por qué a los hombres que ya pasamos los 40 años nos comienza a crecer la panza?

Juan Carlos Robles

Estimado "Ricoché":

¡Pa' no ver como comienza a caerse la herramienta o se el pajarito!

6.- Querido doctorcito: Hace poco fui a pasear por rumbos de Oaxaca y supe que en varios pueblos escondidos en la sierra, el hombre sólo conoce a la vieja después del matrimonio. ¿No se le hace una cosa sorprendente?

Ramón Castillo

Estimado "Chito":

¡Pos no, aquí en el Charco sucede lo mismo, no se haga loco!

5.- Querido doc: ¿Cómo puede uno reconocer un secreto?

Nacho Duarte

Estimado "Chato Sordo":

¡Cuando lo murmuran toda la bola de cabrones que lo rodean a uno!

MAXI SERVICIOS MI PUEBLO

¡No te equivoques!



[/msmipueblo](#)

La de más Prestigio y Confiabilidad

EMPEÑOS DE: Casas, Terrenos, Autos

Powered by



[Sekcion TotalPromo](#)

[/total.promo](#)

www.total-promo.com

Calle 6 Ave. 9 Tel. (633) 338-15-72 y (633) 338-15-73 / Agua Prieta Sonora

EVITA SER VÍCTIMA

DÍA INTERNACIONAL DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

800 77 CIBER (24237)

ciberssp@sonora.gob.mx



GOBIERNO DE SONORA
SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA



CONCIENTIZAN SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE DATOS PERSONALES EN INTERNET COMO PARTE DE LAS ACCIONES DE PREVENCIÓN ENTRE LA CIUDADANÍA

En el marco del **Día Internacional de Protección de Datos Personales**, la **Unidad Cibernética de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) de Sonora**, recomendó a la población incrementar los filtros para prevenir el **robo de información por parte de delincuentes**. Indicó que la Organización de las Naciones Unidas (ONU), proclamó el 28 de enero de cada año el **Día Internacional por el Derecho de Acceso Universal a la Información**, fecha en la que se promueven acciones para el cuidado de la información personal.

En Sonora, precisó se cuenta con la **Ley de Protección de Datos Personales**, en la cual se establecen los principios y procedimientos que garantizan el derecho a salvaguardar la información que proporcionan en cualquier trámite

o gestión.

La Unidad Cibernética como parte de su función preventiva atiende y asesora a ciudadanos para evitar sean extorsionados o realicen trámites en su nombre derivado del robo de sus datos personales para lo cual recomendó mantener segura la identidad personal y digital.

Los consejos más importantes son:

* Siempre verificar que cuenten con una política de privacidad.

* En caso de tener servicios de redes sociales e Internet, asegurarse de configurarlos como privados y evitar compartir información financiera de cualquier solicitud que reciban.

Para asesoría la Unidad Cibernética comparte el teléfono: **800 77 Ciber (24237)** y el correo **ciberssp@sonora.gob.mx**.



UMQ

URGENCIAS MÉDICO QUIRÚRGICAS

Consultorio Calle 6 ave. 5 No. 501
Teléfonos: 338-15-51 y 338-09-11
URGENCIAS: CEL: 633-333-42-20

DR. MARCO ANTONIO QUIJADA LAMADRID

Ced. Especialista 3341083
D.G.S.M.D.D.F.
Cédula Profesional: 1040573 - S.S.A. 2084-86

AGUA PRIETA CAMPEON DE SONORA



El año 1988, Agua Prieta ganó el Campeonato Estatal de Beisbol de Primera Fuerza, celebrado en esta ciudad. Fue el día más feliz de Pancho Loreto.



Taller Loreto, era el equipo a derrotar en la final de la Primera Fuerza de la Liga Interbarrial el año 1988 pero no hubo. Arriba: Martín "Red" Martínez, René Aguirre, No identificado, Oscar "Cocas" Flores, Martín "Cabeza" Romo, Rubén "Kalulo" Romo, Pancho Loreto, Jesús "Gordo" Gil y el masajista Juan "Pata de Oso" Alday. En cuclillas: Carlos "Borrego" Barraza, "Nacho" Sotelo, Eleazar "Chay" Velásquez, Ricardo "Porky" Romo, Ernesto "Chapo" López, José Luis "Choco" Ramírez y Miguel "Choro" Romo.

Oh Tempore...
 Por José "Chery" Noriega

La Historia del Beisbol en AP

Parte 34

Al iniciar el año 1988, se dijo que Pancho Loreto, patrocinador del equipo Taller Loreto abandonaría la Liga Interbarrial e incursionaría en la Liga Norte de Sonora, que tenía un receso de tres años por incosteable y se pretendía reactivarla.

Hay que recordar que hacía tiempo, René "El Chino" Luzanía había comprado la franquicia de los Vaqueros de Agua Prieta y le cambió el nombre por el de Toros.

El 30 de enero fue la junta con los directivos de la Liga Norte que encabezaban Héctor "Chero" Mayer y Héctor Rodríguez, a la misma se presentó "El Chino" y salió encabronado ya que le dijeron que los derechos los había perdido y que los directivos cedieron la franquicia gratis a los hermanos Galindo y a Alberto Hinojosa.

Después se supo que la franquicia la

Pasa a la página 5

No uses el celular mientras conduzcas

Haz Click a la Vida

Agua Prieta en Marcha

CRUZ ROJA MEXICANA

PROTECCIÓN CIVIL

AGUA PRIETA

Proximidad social

633 100 5585

OH TEMPORE

perdió Agua Prieta, porque el hermano del "Chino", Ernesto "El Sahuaro" Luzaña, así lo había dispuesto y ahí se acabó la posible participación en esa liga del equipo **Taller Loreto**.

Por cierto la temporada de la Liga fue inaugurada el 25 de junio con la participación de los equipos de San Luis, R.C., Nogales, Cananea, Puerto Peñasco, Caborca, Santa Ana Ejidal y Agua Prieta.

Por otro lado, el equipo **Vikingos** participó por segundo año consecutivo, en la **Liga Amateur Norte de Sonora**, que inauguró la temporada el 17 de abril participando **Cananea, Naco, Imuris, Benjamín Hill y Agua Prieta**.

Vikingos estaba conformado con los jugadores **Enrique "Archi" Figueroa, Sergio Chávez, Rafael "Sabritas" Valdez, Blas Monge, Fausto "Pato" Quijada, Ernesto Tapia, Javi Murrieta, Marcos Coronado, Raúl Suárez, Francisco "Pato" Guízar, Héctor "Picoló" Estrada, Mario Chávez, Carlos Rodríguez, Jesús Portillo, Ramón Cruz, César Bracamontes, Ramón González, Roberto "Chicano" Baltiérrez, Jesús Espinoza, Adolfo Mercado, Arturo Miranda, Eduardo Rodríguez, Manuel "Nilo" Molina y Ray Navarrete**. Manejador: **Mario "Caballo" Ramírez**. Coach: **Sergio "Tuercas" Díaz**. Instructor de bateo: **Rubén "Ronchas" Hurtado**. Instructor de pitcheo: **Rubén Mercado**. Médico: **Dr. Manuel Marmolejo**. Ese año **Vikingos** se coronó campeón.

Temporada 1988 de la Liga Interbarrial

Como se recordará, la **Liga Municipal de Primera Fuerza** desapareció en 1987 uniéndose a la **Liga Interbarrial** y el 13 de marzo inauguró la temporada del año 1988. La liga era dirigida por **Arnoldo "El Chimono" Ibarra**, que ya tenía muchos problemas con varios manejadores por su manera de conducirla, favoreciendo a unos equipos en especial y no respetando acuerdos y estatutos. Al ser criticada su actitud, se negó a proporcionar información a **El Clarín**, que era quien publicaba cada semana resultados, rol de juegos y crónicas de los partidos, diciendo que no le gustaba como dábamos difusión a la liga, pero el fondo era que no le gustaba que fuera criticado y **nos vetó**.

El 14 de agosto finalizó el rol regular de la categoría de **Primera Fuerza** y fue el equipo **Taller Loreto**, quien al igual que en la primera vuelta quedó en primer lugar, y los playoffs se suspendieron porque se llevaría a cabo en esta ciudad el **Campeonato Estatal**.

En los playoffs de la **Segunda Fuerza**, **Tauros** eliminó a **Calera**, **Llantera** a **Bahía Kino**, **Hamlin** a **Corte S.A.** y **Bendix** a **Frutería Cruz** para pasar a la semifinal.

El **Campeonato Estatal de Primera Fuerza** inició el 29 de septiembre y finalizó el 3 de octubre, y la **Selección Agua Prieta**, dirigida por **Pancho Loreto** conquistó el título al derrotar en la final a la potente y favorita **Selección de Ciudad Obregón**.

El juego se decidió en 10 innings siendo el héroe **Roberto "Perrabichi" Castillo**, que con hit impulsó a **Martín "Marro" Vásquez** que había conectado doblete y anotó la carrera de la victoria, dejando en el terreno a los Yaquis, ante gran algarabía de los aficionados que abarrotaron el estadio Luis Encinas.

La Selección la conformaron **Rafael "Sabritas" Valdez, Abelino Barrón, Roberto Castillo, Jesús Gil, Víctor Fabela, Carlos Barraza, Mario Ibarra, Manuel "Chito" Chávez, Hugo Rome-**

ro, Ricardo Boneo, Juan Bess, Gil Rojas, Héctor Mazón, Genaro Gassos, Martín Vásquez, Ricardo Salcido, David Zavalza, "Chacho" Torres, Gilberto Favela, Rafael Córdova, Pancho López y Mario "Cucho" Velásquez (jugador más valioso). Manejador: **Francisco Loreto**. Coachs: **Rubén "Kalulo" Romo y "Vicky" Machado**.

Por otro lado, en la final de **Segunda Fuerza**, el presidente de la liga, "**Chimono**" **Ibarra** consideró campeón al equipo **Bendix**, aunque el título no era válido, dijo que él les daría el trofeo de campeones.

Resulta que **Bendix** jugó la final contra **Hamlin** a quien derrotó en 4 juegos y manifestó el delegado de la zona norte de la Asociación Estatal de Beisbol, **Francisco Loreto**, que el título no era válido ya que **Bendix** debió haber jugado contra **Llantera** que fue quien llegó legítimamente a la final y había eliminado a Hamlin, pero "El Chimono" le quitó el juego a Llantera y le dio el pase a la final a Bendix. Total que hubo campeón, pero no lo hubo, ya que por una parte el presidente de la liga dijo que sí y por la otra, el delegado de la AEBES dijo que no era válido.



El equipo **Bendix** lo integraban **Jesús Peralta, Rubén Arias, Ramón Siqueiros, Juan Castro, José Dórame, Fernando Ballesteros, Jesús Saldate, Olegario Bastidas, Omar Germán, Martín Peralta, Eduardo Molina, Adán Montañón, Lupín López, Daniel Selig, Adán Montero, Héctor Gómez y Ramón Tanabe**. Por otra parte, para fines de noviembre, la final de la **Primera Fuerza** no se pudo llevar a cabo, se pospuso varias veces, el frío se vino y todo quedó así, **no hubo campeón**, pero **Taller Loreto** era el equipo a derrotar. En la próxima edición recordaremos lo que pasó el año 1989 cuando querían derrocar al "Chimono" y siempre sí hubo final de la Primera Fuerza, pero mientras nos recostamos a recordar y a exclamar un: **¡Oh Tempore!**

ISSPE

Instituto Superior de Seguridad Pública del Estado

TE INVITA AL RECLUTAMIENTO 2023

INFORMACIÓN Y REGISTRO

☎ 6621 84-34-00	☎ 6623 73-96-65
☎ 6626 74-52-20	☎ 6621 41-82-35
☎ 6626 90-37-00 Ext. 280	

📍 Carreterra a Guaymas
Km 3.5 , Col. Y Griega
Hermosillo Sonora.

Generación OMEGA

OBITUARIO

Por Makamen Corella

Sr. Ramón Luna "El Macaco"

Falleció el 19 de enero. Edad 85 años. El día 20 su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán. El día 21 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe y fue sepultado en el panteón Jardines de Cristo Rey. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sr. Saúl Alonso Guerrero Camacho

Falleció el 19 de enero. Edad 53 años. El día 20 su cuerpo fue trasladado a Naco, Sonora, donde se llevaron a cabo los servicios religiosos y funerarios. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. María Elena Córdova Velásquez

Falleció el 18 de enero. Edad 84 años. El día 19 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe y posteriormente fue trasladada a Colonia Morelos, Sonora donde fue sepultada. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sr. Víctor Zamarrón Domínguez

Falleció el 19 de enero. Edad 81 años. Su cuerpo fue velado en la Capilla Paloma de Funeraria Campos de Luz. El día 20 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de la Sagrada Familia y fue sepultado en el panteón Jardines de Cristo Rey. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Campos de Luz.

César Francisco de Viana Ochoa

Falleció el 23 de enero. Edad 25 años. Su cuerpo fue velado en el Templo Nueva Vida. El día 24 se le ofició un servicio religioso en el mismo templo y fue sepultado en el nuevo cementerio municipal. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. Socorro Adarga Yáñez

Falleció el 22 de enero. Edad 65 años. Su cuerpo fue velado en el que fuera su domicilio en calle 20 avenida 1 Industrial. El día 24 se le ofició un servicio religioso en su domicilio y fue sepultada en el panteón Jardines de Cristo Rey. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sr. Juan Edgardo Tequida Dórame

Falleció el 23 de enero. Edad 49 años. El día 24 su cuerpo fue velado en la Capilla San Alberto de Funeraria Barragán. El día 25 su cuerpo fue cremado en Complejo Funerario Barragán. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sr. Miguel Angel Rendón Gámez

Falleció el 23 de enero, en Nogales, Sonora. Edad 79 años. El día 24 su cuerpo fue velado la Capilla San Juan de Funeraria Barragán, donde se le ofició un servicio religioso. El día 25 fue sepultado en el panteón Jardines de Cristo Rey. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



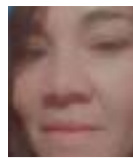
Sr. Fortino Nicolás García

Falleció el 24 de enero. Edad 51 años. Su cuerpo fue velado en la Capilla Privada Emaús de calle 35 avenida 9. El día 25 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Señora de los Ángeles. Que en paz descanse. Servicios de Funeraria Barragán.



Sra. Norma Obdulia Figueroa Ramírez

Falleció el 24 de enero. Edad 43 años. El día 25 su cuerpo fue trasladado a Fronteras, Sonora, en donde se llevaron a cabo los servicios religiosos y funerarios. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. María de Fátima Tapia Arriquidez

Falleció el 25 de enero. Edad 72 años. El día 26 su cuerpo fue trasladado a Naco, Sonora, siendo velado en el Velatorio Municipal y sepultada en el cementerio municipal. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. Josefina Nóperi Loreto

Falleció el 25 de enero. Edad 73 años. Su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán. El día 26 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe y fue sepultada en el panteón Jardines de Cristo Rey. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. María Idolina Padilla López

Falleció el 25 de enero. Edad 75 años. Todos los servicios estuvieron a cargo de Funeraria Campos de Luz. Descanse en paz.

Sra. María del Rosario Armenta Montoya
Falleció el 25 de enero. Edad 83 años. Todos los servicios estuvieron a cargo de Funeraria Barragán. Descanse en paz.

Sra. María Jesús Portillo Rivera

Falleció el 25 de enero. Edad 97 años. Todos los servicios estuvieron a cargo de Funeraria Campos de Luz. Descanse en paz.

Sr. Emilio Gutiérrez Castro

Falleció el 25 de enero. Edad 86 años. El día 26 su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán. El día 27 de le ofició un servicio religioso en el Templo Tabernáculo de la Fe y fue sepultado en el nuevo panteón municipal. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. Rita Rangel Villa

Falleció el 25 de enero. Edad 62 años. Su cuerpo fue cremado en Crematorio Campos de Luz. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Campos de Luz.

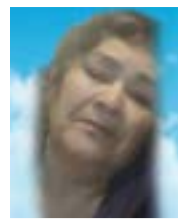
Sr. Octavio Díaz Romero

Falleció el 25 de enero. Edad 58 años. El día 26 su cuerpo fue velado en la Capilla Emaús de funeraria Barragán. El día 27 de le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de la Sagrada Familia y fue sepultado en el panteón Jardines de Cristo Rey. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. Francisca Rendón Montaño

Falleció el 25 de enero. Edad 70 años. El día 26 su cuerpo fue velado en la Capilla San Alberto de Funeraria Barragán. El día 27 fue trasladada al poblado de Cuquiárahic, Sonora, donde fue sepultada.



Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sr. Jorge Alfredo Acuña Mendoza

Falleció el 26 de enero. Edad 41 años. Su cuerpo fue velado en el que fuera su domicilio en calle 23 y 24 avenida 39. El día 27 fue sepultado en el panteón Jardines de Cristo Rey. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. Manuela Moreno

Falleció el 27 de enero. Edad 79 años. El día 26 su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán. El día 28 fue sepultada en el panteón Jardines de Cristo Rey. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Pastor Jairo René Mayorga Brambila

Falleció el 27 de enero. Edad 54 años. Todos los servicios estuvieron a cargo de Funeraria Barragán. Que en paz descanse.



Fernando Zamora Madrid

Falleció el 28 de enero. Edad 26 años. El día 29 su cuerpo fue velado en la Capilla Privada Emaús de Funeraria Barragán. El día 30 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Señora de los Angeles. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sra. Rosa Delia Castillo Frasquillo

Falleció el 30 de enero, en Hermosillo, Sonora. Edad 65 años. El día 31 su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán. El día 1 de febrero se le oficiaron los servicios religiosos y fue sepultada en el panteón Jardines de Cristo Rey. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



Sr. Eulogio Hernández Esparza

Falleció el 31 de enero. Edad 84 años. Su cuerpo fue trasladado a Fronteras, Sonora, en donde se llevaron a cabo los servicios religiosos y funerarios. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



LAS NIÑAS NO SE TOCAN PERO TAMPOCO...



Se dejan en compañía de adultos que no conocemos

Se ignora ninguna señal de abuso, por mínima que parezca

Se les subestima o se les trata de loca cuando dicen tener miedo de un familiar, un amigo o cualquier otra persona

Se les obliga a dar besos por "educación" cuando no quieren

Se les deja sin supervisión

Se pone a nadie por encima de tus hijos. Tu pareja, hermano, el vecino, su maestro, ellos también pueden ser violadores

#Yo También





REGISTRO: DGRA-6988

**STPS**SECRETARÍA DE TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

Agua Prieta, Sonora, Febrero 2 de 2023



El sábado 14 de enero del presente año, se tomó protesta a cargo de Secretario General del Sindicato de la Federación Independiente de Sindicatos Democráticos del Estado de Sonora, por sus siglas conocidas como FISDES, al C. Juan Méndez León, por parte del Lic. Carlos Ernesto García Aguirre, mismo Director General de la Federación de Sindicatos (FISDES), a efecto de que el C. JUAN MÉNDEZ LEÓN funja en el carácter que fue nombrado, para efecto que lleve a cabo las actividades legales que haya lugar, que favorezcan a las y los trabajadores de las empresas que forman nuestro Municipio y demás industrias constituidas en el Estado de Sonora.

DEBUTA ÉDGAR RIVERA EN QUINTO LUGAR EN EL TOUR MUNDIAL BAJO TECHO

EL AGUAPRETENSE MARCÓ 2.22 METROS, EN LA REPÚBLICA CHECA, DEL SERIAL ANUAL INDOOR DE LA WORLD ATHLETICS



El saltador olímpico sonoreño, Édgar Rivera Morales debutó con un quinto lugar en la temporada de este año del serial **World Athletics Indoor Tour**, de la categoría **Silver**, en la fase celebrada en **Praga, República Checa**.

El pasado martes 31 de enero, en acciones de la octava edición del serial anual bajo techo de la **Federación Internacional de Atletismo**, Edgar dejó su marca en 2.22 metros y se ubicó en el **Top 5** de los 14 competidores que participaron en la localidad de **Nehvizdy**.

Rivera Morales quien cuenta con 2 actuaciones en Juegos Olímpicos, en Río 2016 y Tokio 2020, primero sorteó la varilla en 2.09, después pasó los 2.14, y también pudo brincar los 2.22, sin embargo, falló en sus tres intentos en busca de los 2.25 metros.

El sitio de honor lo ganó el saltador de **Bélgica**, **Thomas Carmoy**, siendo el único en conseguir

sobrellevar los 2.25 metros; mientras que el mexicano, originario de Chihuahua **Érik Portillo**, el polaco **Norbert Kobielsky**, y el cubano **Luis Enrique Zayas**, compartieron el segundo puesto, al terminar empatados con 2.22.

A ellos les siguió, como quinto, **Edgar Rivera** y en sexto se ubicó el alemán **Jonas Wagner**, los dos con 2.22 metros, otorgándole los lugares tomando en cuenta el número de fouls en sus saltos.

En el séptimo terminaron empatados el holandés Douwe Amels, el sirio Majd Eddin Ghazal y el brasileño Thiago Moura (con 2.18); el décimo, undécimo y duodécimo, fueron para el checo Jan Stefela, el húngaro Peter Bakosi y Fatak Bait Jaboob, de Omán, respectivamente (los tres hicieron 2.14). A su vez, el británico Joel Clarke-Khan y el sudafricano Brian Raats igualaron en el décimo tercer escalón (2.09).

¿Puede un auto chocolate nacionalizado cruzar a los Estados Unidos?

Ya hiciste tus trámites correspondientes y tienes tu vehículo totalmente legalizado con placas de México, pero ésta es una de las dudas más recurrentes de los dueños de estos vehículos: ¿Puedes cruzar a Estados Unidos con ellos?

Después de días o semanas de trámites en los módulos del **REPUVE** y las oficinas de emplacamiento, por fin tienes tu vehículo regularizado con sus placas puestas, tenencia pagada y calcomanías pegadas en el parabrisas.

Ahora una duda existencial invade a muchos propietarios de autos chocolates: ¿Puedes cruzar tu auto chocolate recién legalizado mexicano a los Estados Unidos?

La respuesta es Sí, pero debes de tener algunos detalles en cuenta.

Tu auto de procedencia extranjera ya fue regularizado y las placas mexicanas que posees son

totalmente legales para poder circular dentro y fuera del país.

Ahora, al igual que los otros vehículos que circulan en el país también tienes también las mismas obligaciones.

A partir de este momento tienes la obligación de cumplir con requisitos como el pago del refrendo anual o la actualización de placas nuevas dependiendo el estado donde circula tu auto.

Cumple con las reglas:

Además, como cualquier auto, debes estar al pendiente de que tu vehículo cuente con las condiciones mecánicas óptimas para evitar algún percance vial dentro de la ciudad o carretera.

Lo mismo pasará si deseas cruzar a Estados Unidos por cualquier puerto fronterizo.

Lleva tus documentos listos:

Podrás pasar de manera normal por cualquier

puente internacional sin ningún problema, pero una vez en territorio norteamericano debes cumplir con las normativas legales de circulación de ese país. Esto quiere decir que si por alguna falta algún oficial de policía te para, debes cumplir con tener a la mano **requisitos indispensables como la licencia de conducir vigente y un seguro vehicular obligatorio**.

Si no pagas estas multas, puede ser emitida una orden de arresto en tu contra, incluso se te podría suspender el privilegio de manejar en el estado, sin importar tu nacionalidad.

Aunque seas ciudadano mexicano estás obligado a cumplir con la ley de Estados Unidos, así que lo mejor es que tengas tu vehículo en regla.

De esta manera, tu auto chocolate nacionalizado sí puede cruzar a Estados Unidos y podrás ir con él de vacaciones o de shopping, cumpliendo las reglas vigentes en ese país.



👋👋 #VamosEmprendedores, muestra tu producto 🙌🙌

Eres emprendedor/a y estás buscando espacio para exhibir tu producto o servicio?

AURA CONCEPT STORE

° No cobramos comisión por ventas.
° Tenemos el mejor punto de venta en Agua Prieta.

° Publicamos tu marca en nuestras redes sociales para que llegue a más personas.

° Tenemos un horario de lunes a sábado. ° Excelente atención al cliente.

🌟 Te invitamos a conocernos! 🌟

📍 Calle 1 y 2 avenida 4 local 1 @mercadoelcallejon
Mándanos inbox para más información

¡MUCHA ATENCIÓN!

¿Sabes mecánica general?

***Lubri* Pronto**

**Contratará a dos mecánicos
generales con experiencia.**

Llevar solicitud elaborada a:

**Calle 13 avenida 16 No. 1640, para una
entrevista. Teléfono: 633-338-2061.**

**No pierdas esta magnífica oportunidad
de iniciar el año trabajando.**



... Para los que quieren a su automóvil

Ensalada de Letras Vencidas

Por Mister Mak-Ana

Los Mandamientos del güevón...

N.- No sé si los amables lectores de esta chingonería de periódico estén enterados, me decía el popular **Rafael Othón** mejor conocido con el remoquete de **"El Pelón"**, pero así como los partidos políticos tienen sus propios estatutos, **nosotros los güevones** también tenemos unos mandamientos muy rígidos y que no podemos violar y voluntariamente a güevo tenemos que respetar, si no queremos que nos saquen tarjeta roja y nos expulsen y lo peor que nos condenen a trabajar el resto de nuestras vidas, por tal motivo les paso al costo los siguientes **mandamientos** para que los lean los talegonos de castilla y se los aprendan los aspirantes que han solicitado ingresar a la **Unión de Güevones, Talegonos, Conexos y Similares de la República Mexicana**, así que ahí les van:

- * **Se nace cansado y se vive pa' descansar.**
- * **Ama a tu cama como a ti mismo.**
- * **Si vez a alguien descansar, ayúdalo.**
- * **Descansa de día para que puedas dormir de noche.**
- * **El trabajo es sagrado, no lo toques.**
- * **Todo lo que puedas hacer mañana, no lo hagas hoy.**
- * **Trabaja lo menos posible, lo que tengas que hacer que lo haga otro.**
- * **Calma, nunca nadie se ha muerto por descansar.**
- * **Cuando sientas deseo de trabajar, siéntate y espera a que se te pase.**
- * **Si el trabajo es salud, que trabajen los enfermos.**

Las llaves de mi alma...

S.- Seguramente que vas a pensar que lo que te voy a contar son habladas mías, me comentaba el chismoso de **"El Moyo" Sánchez**, pero en días pasados me tocó ver que eran las 3:00 de la madrugada cuando el borracho de **Daniel "El Mito" Otero** llegó a la puerta de su casa bien pedo, cagado y mirado y haciendo gran escándalo éste cabrón vaquetón despertó a su mujer, que desde el segundo piso de su residencia se dio cuenta que su esposo venía tan briago que no podía entrar. En eso la señora le dijo al borracho de "El Mito":

"Mi amor, aquí te van las llaves", al tiempo que le aventó un manojo de llaves. El borracho se quedó pensando unos instantes y luego le dijo: **"Vieja, mejor tírame el hoyito que es el que no encuentro"**.

El cuerpo humano...

N.- Nomás hubieras visto que buena discusión me tocó presenciar en días pasados en la oficina de Obras Públicas del Ayuntamiento, me contaba el mitotero del **"Chato" Duarte**, donde estaban tres ingenieros discutiendo sobre el diseño del cuerpo humano y uno de ellos dijo:

"Obviamente el que lo hizo era un ingeniero mecánico, nomás fíjense en las articulaciones, en los huesos de las manos, en...". Otro de los ingenieros replicó: "No hombre, el que lo hizo fue un ingeniero eléctrico, fíjense en el sistema nervioso, en lo complejo del cerebro".

Y el tercero dijo: **"Ni madres, esto lo hizo un ingeniero civil pues a nadie más se le ocurriría poner un desagüe tóxico al lado de un área recreativa"**.

Frases célebres de honorables aguapretenses con calidad moral

- * Mejor que nos gobiernen las prostitutas, porque ya estamos cansados de que nos gobiernen sus jijos. (**Betito Sosa**).
- * Una prostituta es una señora que al desvestirse queda en ropa de trabajo. (**Enrique Franco**).
- * ¿El pene puede ser masculino o femenino. Pues si mide más de 12 centímetros es un pene, y si mide menos de 12 es una pena. (**Ernesto "El Sahuaro" Luzanía**).
- * Yo sí sé lo que es trabajar duro, porque lo he visto. (**Joaquín "El Tato" Sánchez**).
- * Bienaventurados los borrachos, porque ellos verán a Dios dos veces. (**"Charras" So-moza**).
- * Crecen los años, mengua la vida, crecen las cejas, mengua la vista, crecen las bolas, mengua la picha, pero cuando la picha mengua, crece la lengua y sigue la dicha. (**"Chino" Luzanía**).
- * La vocación del político de carrera es hacer de cada solución un problema. (**Toño Cuadras**).
- * Me interesa el futuro porque es donde voy a pasar el resto de mi vida. (**"Tico" Castillo**).
- * Si el dinero pudiera hablar, me diría adiós. (**Francisco "Catotas" Duarte**).
- * Si le molesta el más allá, póngase más acá. (**Benjamín "Brujo" Valdez**).
- * Sé bueno con tus hijos, porque ellos elegirán tu residencia. (**"Tuchy" Montaña**).
- * En materia de gobierno todo cambio es sospechoso aunque sea pa' mejorar. (**Tejón Fierros**).
- * Una prensa libre puede ser buena o mala,

pero sin libertad, la prensa nunca será otra cosa que mala. (**Juancho Olvera**).

* Es muy difícil hacer compatible la política con la moral. (**Javier "Mirabalas" Figueroa**).

* Es un riesgo tener razón cuando el Gobierno está equivocado. (**Higinio "Kikina" Valles**).

* La política saca a flote lo peor del ser humano. (**Chuy Zúñiga**).

* La lengua clitorina es el más mortífero de los instrumentos sin punta. (**"Volador" Noriega**).

Masturbados que nunca...

S.- Sin querer queriendo, me decía el comunicativo de **"El Pollo" Lpopez**, me tocó ver cuando al Conti Bar que estaba atiborrada de raza entraron los dos grandes amigos y casi hermanos a los que conocemos con los mote de **"El Chanclas" Noriega** y **"El Bacho" Chávez**.

Cuando después de estar un rato empinando el codo **"El Chanclas"** le dijo al **"Bacho"**:

"Mire compadre, ese pinche borracho que está a mi lado se está masturbando".

Y el **"Bacho"** le dice: **"Pues no lo mireee"**.

Y el **"Chanclas"** le replicó:

"Pos si compa, pero este jijo de la chingada se está masturbando con mi mano".

Súper dotado...

A.- A mí no me tocó verlo, me decía el mitotero de **"El Choco" Ramírez**, pero alguien me vino con el chisme que en días pasados el degenerado del **"Pelos Parados" Robles** entró a un antro y de volada le preguntó a una muchacha:

¿Quieres bailar mamacita?

Y la muchacha le contestó: **"Cálmate pinche inepto, si quieres bailar conmigo tienes que tener tres cosas en el mundo que son: un millón de pesos en el banco, una Cheyenne como la que está afuera y la quinta extremidad la tienes que tener de 40 centímetros"**.

Y el vago de **"El Pelos"** le contestó:

"Mira pinche vieja apretada, el millón de pesos lo tengo aquí, la Cheyenne que está afuera estás viendo a su dueño y en tercer lugar no me lo voy a cortar 3 centímetros por un pinche capricho tuyo".

Y colorín colorado esta ensalada se ha terminado y al que no le gustó **le doy la bendición de la hormiga: ¡Chingue a su madre y Dios lo bendiga!**

EVITA SER VÍCTIMA DE EXTORSIÓN



GOBIERNO
SONORA
SECRETARÍA DE
SEGURIDAD
PÚBLICA



- Descarga la aplicación **preventiva Antiextorsión**.
- **Desconfía** de números de teléfono desconocidos.
- Si te piden dinero a cambio de liberar a un familiar o personas que **conozcas, desconfía y cuelga**.
- **Evita proporcionar datos personales** y bancarios.
- Habla con tu familia sobre las **modalidades de extorsión**.
- **Denuncia al número de denuncia anónima 089** los teléfonos de extorsionadores.

2023 podría ser un año que marcará la historia moderna

Todo indica que ya no se puede hacer nada para detener la crisis en la cadena de suministro que causa escasez de alimentos y energía, ambas industrias están siendo atacadas y desmanteladas intencionalmente con el pretexto de combatir el cambio climático, lo que significa que se avecina un terrible colapso económico

Por el Dr. Mercola

El colapso económico marcará el inicio de las monedas digitales del banco central (CBDC por sus siglas en inglés) programables, que se utilizarán para controlar cada aspecto de su vida, desde su comportamiento hasta su salud.

La camarilla globalista también quiere implementar un gobierno totalitario y su principal arma para lograrlo es la Organización Mundial de la Salud y su campaña de bioseguridad global. En Estados Unidos el movimiento transhumanista está ganando terreno gracias a la fusión entre la medicina, Silicón Valley y la seguridad nacional. Hay poderes ocultos que están haciendo todo lo que está en sus manos para volver el transhumanismo que podría considerarse la nueva eugenesia, en una realidad, al disfrazarlo de un movimiento en pro de la salud.

La lista de amenazas a las que se enfrentan las personas de todo el mundo es cada vez más larga. Por esa razón es fundamental informarse mejor sobre estas amenazas y todo lo que puede hacer para prepararse, resistirlas y superarlas. Aquí todo lo que tiene que saber sobre este tema tan importante

Children's Health Defense (CHD) es uno de mis recursos favoritos para obtener la información más reciente sobre todo lo relacionado con el Covid. Por lo general, entrevistan a varios expertos a diario y tienen un personal increíble que recopila información en un formato fácil de entender. Me emocioné mucho cuando Polly Tommey de CHD me dijo que la entrevista que realizamos a inicios de año fue la más vista de su sitio web y tenemos programada otra para un futuro próximo.

Entonces, le compartiré mis puntos de vista sobre los acontecimientos de salud que marcaron el 2022.

La lista de amenazas a las que se enfrentan las personas de todo el mundo es cada vez más larga, desde escasez de alimentos y energía hasta tiranía y esclavitud mundial a través de monedas digitales del banco central (CBDC) programables y la creación de un "gobierno universal". Por esa razón, es fundamental informarse bien sobre estas amenazas y las medidas que puede tomar para prepararse, resistirlas y superarlas. Al conocer mejor estos problemas y tomar las medidas necesarias para protegernos, podemos unir nuestras fuerzas para ver la luz al final del túnel.

Amenaza: el tratado pandémico de la Organización Mundial de la Salud

Una de las principales amenazas para nuestro futuro es el gobierno totalitario universal que quiere implementar la camarilla globalista a través de la Organización Mundial de la Salud y su campaña de bioseguridad global.

La OMS redactó un tratado pandémico global sobre cómo preparar al mundo para una pandemia que les otorgaría el poder absoluto sobre la bioseguridad global que de aprobarse, le daría la libertad de tomar decisiones importantes como implementar identificaciones digitales o pasaportes de vacunación, vacunas obligatorias, restricciones de viaje, atención médica estandarizada y mucho más. Aunque no se aprobó este año, se espera que en 2023 le den luz verde.

Este tratado cambiará el mundo como lo conocemos porque marcaría el fin de nuestra libertad y algunos de nuestros derechos más básicos. Es un ataque directo a la soberanía de sus

estados miembros, así como un ataque a la autonomía de su cuerpo.

Si este tratado entra en vigor, todos los países miembros estarían obligados a cumplir con las normas que establezca la OMS. Si esta organización dice que todas las personas del planeta deben tener un pasaporte de vacunas e identidad digital para garantizar el cumplimiento de las vacunas, eso es lo que todos los países se verán obligados a implementar, incluso si las personas rechazaron dichos planes con procesos democráticos locales.

También existen razones para sospechar que la OMS tiene la intención de extender su liderazgo soberano a los sistemas de atención médica de todas las naciones al implementar de manera eventual un sistema de atención médica universal o "socialista" como parte del Gran Reinicio.

Tredos, director general de la OMS, dijo que su "prioridad" es que el mundo tenga una cobertura sanitaria universal.

Y si consideramos que la OMS cambió su definición de "pandemia" a "una epidemia mundial de una enfermedad", sin la especificidad original de una enfermedad grave que causa altas tasas de morbilidad, entonces es capaz de hacer cualquier cosa con tal de obtener lo que quiere.

También podrían declarar una **pandemia mundial por amenazas que no son infecciosas como el calentamiento global o incluso la obesidad.** Esto les permitiría violar todas las leyes vigentes para preservar nuestra libertad e implementar medidas tiránicas como los **confinamientos que se implementaron en la pandemia del Covid.**

Amenaza: permitir los experimentos con perso-

Pasa a la página 12



No dejes que esa nueva relación se convierta en esto:



Si miras a un animal siendo maltratado...

¡DENUNCIA!

Proximidad social

633-100-5585



2023 MARCARÁ LA HISTORIA MODERNA.....

nas.

Uno de los peores crímenes contra humanidad ocurrió el 20 de octubre de 2022, cuando el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP por sus siglas en inglés) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (15-0) votó para incorporar las vacunas antiCovid sin aprobación oficial a la campaña de vacunación para niños, jóvenes y adultos de los Estados Unidos.

Con este movimiento los CDC perpetúan la protección de responsabilidad de **Pfizer y Moderna** para que nadie pueda demandarlos por daños y perjuicios por lesiones y muertes a causa de sus productos. **También es la entrada para que los estados hagan obligatoria la vacuna con el fin de que los niños puedan asistir a la escuela.**

Ese mismo día, Pfizer anunció que cuando termine el contrato de compra actual de su vacuna antiCOVID, su precio subirá casi 400%, es decir, de 307 a unos 110 y 130 por vacuna.

Pfizer ya pronosticó las ganancias que espera recibir y no permitirá que la demanda del mercado determine su flujo de ingresos, por lo que su plan es compensar esa diferencia con el incremento de precios que, en última instancia, serán pagados por el gobierno y las compañías de seguros. Las atroces acciones de los CDC y la Administración de Alimentos y Medicamentos también abrieron la puerta para que **la industria de las vacunas realice experimentos con humanos** sin que haya ninguna consecuencia. Por ejemplo, **las vacunas de ARNm antiCOVID, solo se analizaron en unos cuantos ratones antes de que aprobaran su uso en humanos.**

Este es el nuevo modelo para la aprobación de vacunas de **ARNm**, y representa una terrible amenaza para la humanidad, sobre todo si la OMS obtiene el poder de imponer todo lo que entra en nuestros cuerpos y si se aprueban los pasaportes internacionales de vacunación. En ese momento, los humanos se convertirán en conejillos de indias del movimiento transhumanista. De manera muy literal, **nos están cobrando por poner nuestra vida en peligro.**

Amenaza: ahora las personas viven menos

En 2020 y 2021, ocurrió algo muy pero muy raro, el promedio de esperanza de vida en los Estados Unidos se redujo casi 3 años. Aunque los medios

de comunicación atribuyeron esta extraña situación al Covid-19, eso no tiene ningún sentido, porque la edad promedio de las personas que murieron por Covid fue de unos 85 años, que está muy por encima del promedio de esperanza de vida de 2019.

No, esta caída repentina en la esperanza de vida se debe a que ahora las personas jóvenes están muriendo mucho antes de lo que deberían, y el único factor que puede explicar esta situación es el lanzamiento de **esta arma biológica experimental** a la que denominaron **vacuna antiCovid**. La medicina alopática ha sido una de las principales causas de muerte durante más de dos décadas. Todo parece indicar que en los próximos años esta intervención médica que denominan «vacuna antiCovid» se convertirá en la principal causa de muerte en Estados Unidos.

Amenaza: «La comida falsa será la medicina»

La alimentación y la agricultura también están bajo ataque. El gobierno de los Estados Unidos lanzó el programa **«La comida es medicina»**, que no es más que otra estrategia del gobierno para controlar a la población, ya que es una herramienta para registrar a las personas en su sistema de control. Los objetivos reales de esta «revolución alimentaria» son:

1. Registrar a tantas personas como sea posible en el **SNAP** (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) para que las compras y los gastos puedan controlarse a través de tokens de alimentos digitales. A la larga, todos los usuarios se ingresarán a un sistema alimentario socialista a base de tokens de asistencia por parte del gobierno.

2. Fusionar la alimentación y la nutrición con la atención de salud para que un solo poder pueda dictar las políticas alimentarias y de salud. Las compras de alimentos y los registros de salud se vincularán a su pasaporte de vacunación o identificación digital.

3. Cambiar las normas alimentarias, las categorías de alimentos y la nutrición. La agricultura tradicional a base de granos y plantas será reemplazada por el cultivo vertical en interiores a base de **semillas transgénicas patentadas**, mientras que **la cría de animales desaparecerá y se reemplazará con granjas de insectos** (que se conoce como microganado), **alimentos transgénicos y carne de laboratorio.**

Este sistema alimentario solo es una trampa para que el estado tome todo el control. Demuestra que su intención es controlar el uso de su «token de alimentación saludable» a través de identificaciones y monedas digitales.

Cuando al fin controlen toda la agricultura y fabricación de alimentos, se encargarán de decidir qué alimentos debe comer porque son «saludables». Pero las recomendaciones de alimentos del gobierno jamás se han basado en el bienestar de las personas. ¿No me cree? Solo mire la **Brújula Alimentaria** (Food Compass) de la Escuela de Ciencias y Políticas de Nutrición, que se presentó a finales de 2021 y se promocionó como lo último en ciencias de la nutrición. En esta herramienta se basaron los programas de atención médica y asistencia nutricional para hacer sus recomendaciones. Con base en esta herramienta de orientación nutricional, M&M, Lucky Charms, Frosted Mini Wheats, Honey Nut Cheerios, conos de helado y almendras cubiertas de chocolate tuvieron mayores puntajes nutricionales que el queso cheddar y la carne molida. Según la Brújula Alimentaria, puede mantener una salud o menos buena si reemplaza el huevo entero, el queso cheddar y la carne molida con dulces.

¿Cuál es el objetivo de todo esto? ¿Qué pretenden hacer que las personas dejen de comer alimentos enteros y naturales y los reemplacen con comida chatarra y transgénica?

Escasez de alimentos, agua y energía.

El mundo se enfrenta a una creciente crisis de escasez de alimentos y energía y a constantes problemas en la cadena de suministro. Además, ambas industrias están siendo atacadas y desmanteladas de forma intencional con el pretexto de combatir el cambio climático.

Esto hace que sea cada vez más difícil para las personas acceder a los alimentos, ya que la inflación esté fuera de control. Por ejemplo, los precios de los alimentos en los Estados Unidos fueron un tercio más altos en marzo de 2019, de lo que eran en marzo de 2020 y se espera que este problema empeore en los próximos años.

También se espera que los **precios de los fertilizantes se dupliquen** debido a las prohibiciones que le impusieron a **Rusia**. El problema es que, para algunos agricultores, eso será una sentencia de muerte que los llevará a la quiebra. El resto

Pasa a la página 13

notaria61apson@hotmail.com

**Notaría
Pública
No. 61**

**Lic. Homero C.
Gonzalez Fuentes**

**NOTARIO PÚBLICO NO. 61
TEL: 633 338 5761 / 633 338 0370
52 633 333 1106**

CALLE 1 AV. 10 Y 11



2023 MARCARÁ LA HISTORIA MODERNA.....

se verá obligado a cobrar más por sus productos básicos, lo que provocará un incremento en el precio de los alimentos.

El clima ha hecho lo suyo al dañar las cosechas en todo el mundo. Por ejemplo, en **China** se informó que este año se esperan los peores rendimientos de cosecha de su historia, debido a las graves inundaciones de sus tierras de cultivo en el otoño de 2021 y a esto le sumamos los incendios misteriosos que han destruido las principales instalaciones de distribución de alimentos en todo el mundo.

La suma de todos estos factores provocará una **grave escasez de alimentos y hambrunas** en todo el mundo durante el próximo año. Pero eso no es todo, **el agua potable también está muy escasa, lo que la hace más costosa.**

Medida: tener un suministro de agua seguro. Asegurar un suministro de agua potable es primordial para sobrevivir a esta crisis. Un sistema que será de gran ayuda, sobre todo si también tiene un huerto es instalar una cisterna de gran tamaño para recolectar el agua de lluvia.

Por ejemplo, yo tengo 4000 metros cuadrados de tierra en donde cultivo alimentos por lo que instalé una cisterna de casi 20 mil litros para recolectar el agua de lluvia que cae las canaletas de mi techo. Esto no solo mejora el rendimiento de mi sistema de riego, sino que también es una gran fuente de agua en casos de emergencia. Otra estrategia es instalar una serie de barriles conectados a las canaletas. Si vive al lado de un río o estanque o tiene una alberca es posible que no necesite una cisterna, ya que solo tendría que filtrar el agua de estas fuentes.

También recuerde que debe tener a la mano todas las herramientas que necesita para purificar estas fuentes de agua. Por ejemplo existen sistemas independientes, tabletas o gotas para purificar o filtrar el agua.

Venden jarras para filtrar agua que son prácticas y económicas que pueden eliminar patógenos y otras impurezas (es decir, un sistema de filtración que no está conectado al grifo de su hogar, en caso de que las bombas se descompongan y no haya agua en el grifo). Incluso un pequeño sistema de filtración de supervivencia es mejor que nada, ya que beber agua contaminada puede provocar enfermedades graves e incluso la muerte.

Medida: abastecerse de alimentos no perecederos.

Recomiendo que se abastezca de un suministro adicional de alimentos saludables y nutritivos, es decir, que compre un poco más de lo normal. De esa manera, podrá ir rotando sus alimentos. En mi opinión, la proteína de origen animal es uno de los suministros más importantes que debe tener, lo que significa que debe congelar un suministro adicional. Sería buena idea comprar otro congelador en donde pueda almacenar suficiente carne para tres a seis meses.

La clave aquí es tener una fuente de energía de reserva, ya que esto evitaría que la carne se eche a perder si surge algún problema con la electricidad. La forma más económica de tener un suministro de carne de reserva sería la carne molida de bison, ternera o cordero. La carne molida es menos costosa y ocupa muy poco espacio en el congelador. **Evite la carne de cerdo y el pollo** porque contiene mucho ácido linoleico.

Otra opción es la **carne de res en lata** que tiene larga vida útil y puede mantenerse a temperatura ambiente. Busque variedades que solo tengan sal como conservador. **El salmón salvaje** de Alaska, la caballa y las sardinas en lata también son buenas opciones, ya que contienen proteínas y grasas saludables y son bajos en contaminantes tóxicos y metales pesados. Solo asegúrese de que se enlaten en agua y no en aceite, ya que estos productos suelen usar ingredientes (aceite) dañinos. No importa que la etiqueta diga «**aceite de oliva**». **Otros alimentos nutritivos con larga vida útil incluyen:**

Sebo, ghee y aceite de coco: estas grasas saludables son muy bajas en ácido linoleico (LA), son ideales para cocinar y se mantienen estables incluso a temperatura ambiente.

Caldo de res orgánico o colágeno en polvo: el caldo de res es una fuente ideal de colágeno, pero el colágeno orgánico en polvo se mantendrá fresco por más tiempo. **El colágeno es la proteína más común y abundante de su cuerpo, y es necesario para tener huesos y tejidos sanos.**

La proteína de **lactosuero**; es rica en leucina, que ayuda a estimular la síntesis de proteínas musculares, lo que refuerza la salud de los músculos. Sin una fuente regular de carne, puede ser difícil obtener suficientes cantidades de leucina para mantener sus niveles de proteína solo con la alimentación. Por suerte, el lactosuero es fácil de guardar y puede servir como un recurso para mantener una buena masa muscular.

Arroz: es un alimento básico que no contiene gluten y se puede almacenar por largos períodos de tiempo. De manera curiosa, el **arroz blanco** es mejor que el **arroz integral**, ya que los **antitriantes** de este último afectan su función como fuente limpia de carbohidratos. Recomiendo que guarde el arroz en un contenedor apto para uso alimentario, coloque uno o dos absorbentes de oxígeno y se asegure de cerrar bien la tapa.

Miel: además de ser un endulzante natural, la miel sin pasteurizar también produce muchos beneficios. Por ejemplo, ayuda a combatir la tos y las infecciones respiratorias y bacterianas que incluyen las que provocan las bacterias resistentes a los antibióticos.

Nueces: los frutos secos suelen recomendarse como una buena fuente de fibra, proteínas y grasas saludables que permanecerán frescas durante mucho tiempo sin refrigeración, siempre y cuando estén dentro de una bolsa o recipiente sellado. Pero no creo que esta sea una buena idea debido a que los frutos secos, a excepción de la **macadamia**, contienen niveles elevados de

ácido **linoleico**, que es una grasa dañina. Por lo tanto, guardar frutos secos no es una opción viable porque solo podría comer unas cinco al día.

Medida: tener un suministro de energía de respaldo.

Para prepararse para eventuales cortes de energía, apagones, apagones continuos o una completa caída de la red eléctrica, considere tener uno o más respaldos de energía, como generadores a gas o kits de para generar energía solar. Tener una fuente de energía de respaldo puede evitar que pierda cientos de dólares en alimentos, si se queda sin electricidad por más de un par de días.

Tenga varias opciones a la mano. Dependiendo de sus posibilidades, lo ideal es tener más de un sistema. Si todo lo que tiene es un generador a gas, ¿qué hará si hay escasez de gas o si el precio sube demasiado? Por otro lado, ¿qué hará si el clima está demasiado nublado para recargar su batería solar?

También necesita alguna forma de hervir el agua y cocinar sus alimentos durante un apagón. Aquí, las opciones incluyen (pero no se limitan a) estufas solares que no requieren electricidad ni fuego, pequeñas estufas cohete, estufas para acampar que funcionan con propano y ollas y sartenes de 12 voltios que puede conectar a una batería de respaldo.

Amenaza: colapso económico y monedas programables.

Todo apunta a que el mundo está por sufrir un terrible colapso económico y según **Dowd**, el «gurú» de los fondos de cobertura y exgerente de cartera de acciones de BlackRock, no tarda mucho en ocurrir, lo más probable es que suceda antes de que termine el 2024.

El COVID ayudó a que los bancos centrales y los gobiernos pudieran ocultar por un tiempo la **crisis en el sistema financiero**. La pandemia también permitió que se creara un sistema de control para proteger a los gobiernos y los bancos

Pasa a la página 14

Protege tu hogar de incendios

- Coloca calefactores eléctricos alejados de cortinas, almohadas y libreros.
- Mantén los encendedores y fósforos lejos de los niños.
- Vigila siempre lo que estás cocinando.
- No fumes en la cama.
- Ten a la mano los números de emergencia y un extintor.
- Ubica aparatos eléctricos de tal manera que permitan la ventilación del motor.
- Si percibes olor a gas, no enciendas ni apagues las luces.

La seguridad es tarea de todos

911 EMERGENCIAS

Proximidad social 633 100 5585

AGUA PRIETA en Marcha

PROTECCIÓN CIVIL

AGUA PRIETA

2023 MARCARÁ LA HISTORIA MODERNA.....

centrales de las consecuencias del colapso alimentario, energético y económico.

Les permitió restringir los viajes e introducir identificaciones digitales y monedas digitales del banco central (CBDC) y vincularlas con los pasaportes de vacunación. En secreto también se está construyendo un sistema de crédito social como el de China. **El reconocimiento facial y la inteligencia artificial (IA)** son dos componentes clave en este sistema penitenciario digital, y su uso está volviendo cada vez más común alrededor del mundo.

El uso de las CBDC en Estados Unidos comenzó el mes pasado cuando el Centro de Innovación del Banco de la Reserva Federal de Nueva York, anunció que lanzaría un piloto de prueba de 12 semanas para una moneda digital del banco central o CBDC.

Parece que las CBDC son inevitables y se espera que en 2024 se vuelvan una forma de pago común. Al principio, su uso será voluntario, pero se promoverá como una forma práctica y segura de pagar y cobrar. No caiga en este engaño pues este sistema marca el inicio del control electrónico de su prisión digital.

Medida: tome control de su salud.

Una forma de acabar con la iniciativa engañosa «La comida es medicina» y evitar convertirse en parte de las estadísticas de muerte prematura es tomar el control de su propia salud y hacer todo lo que esté en sus manos para mantenerse sano. A más largo plazo también puede tomar medidas para no depender de los programas de asistencia alimentaria que siempre ofrecerán las opciones menos saludables.

Al tomar control de su salud y tomar decisiones informadas sobre su alimentación, mejorará su bienestar y soportará los efectos negativos de su nefasta agenda.

Aunque muchos creen que optimizar la salud es complicado, lento y costoso, le tengo una excelente noticia. Implementar estas 4 estrategias de estilo de vida lo ayudarán a enfrentar todas estas amenazas de la mejor manera posible:

1. Limitar su consumo de ácido linoleico (LA) omega-6: el consumo excesivo de LA está detrás de la mayoría de los problemas de salud y enfermedades crónicas. En los últimos 145 años, hubo un gran incremento en el consumo de aceites vegetales y aceites de semillas, la principal fuente de LA, **lo que también incrementó las tasas de enfermedades crónicas.**

El LA es mucho más dañino que el azúcar incluso cuando se trata de diabetes tipo 2.

El LA produce mucho estrés oxidativo, lo que deteriora la función de las mitocondrias y produce una pérdida radical de energía en el cuerpo. El exceso de LA también afecta la apoptosis (muerte celular programada), lo que permite el crecimiento de células disfuncionales que, a la larga, **puede causar cáncer.**

Para minimizar su consumo de **LA, evite todos los alimentos procesados**, comida de restaurantes, prácticamente todas las semillas y frutos secos, la mayoría de los aceites de oliva y aguacate, incluso el pollo y el cerdo orgánicos. Claro que tampoco debe cocinar con aceites de semillas, y mejor utilice sebo, ghee, mantequilla o aceite de coco.

Lo ideal es que reduzca su consumo de LA a menos de 7 gramos al día, que está cerca de lo que solían comer nuestros antepasados. Si no está seguro de cuanto LA consume, el rastreador en línea Cronometer lo ayudará a conocer la cantidad exacta.

Si ingresa bien la información, Cronometer le dirá cuánto omega-6 obtiene de sus alimentos hasta la décima parte de un gramo pero puede estar seguro que el 90 % de esa cantidad es LA. También ordenará los alimentos con mayor contenido de LA para que sea más fácil saber qué alimentos debe evitar. Cualquier cantidad superior a 10 gramos de LA debe considerarse dañina.

2. Programar sus comidas: la alimentación con

restricción de tiempo (TRE por sus siglas en inglés) es una forma simple pero muy efectiva de mejorar su flexibilidad metabólica para que su cuerpo pueda quemar carbohidratos y grasas como energía. Se estima que el 90 % de las personas que viven en los Estados Unidos comen durante un periodo continuo de 12 horas, lo que daña el sistema metabólico.

Para mejorar su salud consuma todas sus comidas del día en un período de 6 a 8 horas y ayune durante las 16 a 18 horas restantes.

Además, asegúrese de consumir su última comida 3 o 4 horas antes de irse a dormir.

Este problema es tan grave que 19 de cada 20 personas **no tienen flexibilidad metabólica** y son sensibles a la insulina, si este es su caso, entonces este periodo de alimentación no es apto para sus necesidades. En este caso, debe extender este periodo a unas 8 o 10 horas e incluso 12 horas durante el verano.

Si tiene sensibilidad a la insulina e implementa un programa muy estricto de TRE, su cuerpo incrementará sus niveles de cortisol para compensar la falta de glucosa, y esto producirá inflamación y dañará sus tejidos. Entonces, el periodo de tiempo depende de su estado de salud actual.

3. Desarrollar músculo y contrarrestar la fragilidad con el entrenamiento de restricción del flujo sanguíneo (BFR): si no hace ejercicios de resistencia, su riesgo de enfermedades metabólicas aumenta, ya que los músculos ayudan a controlar los niveles de glucosa. Después de comer alrededor del 80% de la glucosa termina en el músculo esquelético. Los músculos también absorben casi toda energía de la grasa del cuerpo. La falta de músculo suele causar resistencia a la insulina y fragilidad, así como agravar las enfer-

medades, retrasar la recuperación e incrementar el riesgo de complicaciones quirúrgicas, toxicidad por medicamentos, caídas, discapacidad y muerte. El músculo esquelético también influye mucho en el metabolismo, la circulación, la cognición y la función endocrina.

El BFR implica modificar el flujo de entrada arterial y el flujo de salida venoso mientras trabaja el músculo al colocar una banda alrededor de la extremidad. Es un entrenamiento de resistencia de baja intensidad en el que solo se utiliza del 20% al 35% del peso máximo de una repetición, lo que hace este entrenamiento es que engaña a su cuerpo al hacerlo creer que está moviendo pesos mucho más pesados de los que realmente está usando, lo que produce respuestas metabólicas compensatorias y mejora la microcirculación.

4. Exponerse al sol de forma segura: además de consumir mucho LA, otro factor importante que deteriora la función de las mitocondrias es la falta de exposición segura al sol. Los rayos UVB estimulan la producción de vitamina D en la piel, lo que ayuda a prevenir infecciones y promueve la salud de las mitocondrias y las células.

Los rayos de infrarrojo cercano de la luz solar también estimulan la producción de melatonina en las mitocondrias. **La melatonina es una hormona maestra, un poderoso antioxidante y reciclador de antioxidantes, que controla la inflamación y la muerte celular, y no solo eso, también es una importante molécula que ayuda a combatir el cáncer. La luz de infrarrojo** cercano también estimula la producción de ATP mitocondrial y la autofagia, estructura el agua en su cuerpo y **ayuda a convertir el retinol (vitamina A) en retinoides, que son cruciales para la función inmunológica.**

SOLO TÚ PUEDES PONERLE FIN A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

NO TE CONTENGAS

PROXIMIDAD SOCIAL ☎633 100 5585



Realizan reunión anual para fortalecimiento de DIF Municipales de Sonora

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia en la entidad (DIF Sonora) celebró el pasado 20 de enero, la tercera reunión para el fortalecimiento del Sistema Municipal DIF (SMDIF) donde se marcó la pauta del plan de trabajo para el año en curso.



El evento fue encabezado por la presidenta honoraria de DIF estatal, **María del Rocío Chávez**, quien dio la bienvenida a presidentas, presidentes y directoras del DIF de cada municipio.

Por su parte, **Lorenia Valles Sampedro**, directora general de **DIF Sonora**, resaltó los logros obtenidos en 2022 y las metas para el 2023.

“Desde el inicio de la administración del gobernador **Alfonso Durazo** hemos promovido una nueva mirada de la asistencia social, a través de la afirmación de la dignidad humana y el reconocimiento de las personas como titulares de derechos”, explicó.

El objetivo del evento fue fortalecer la comunicación y la coordinación interinstitucional entre el Gobierno del Sonora y los sistemas DIF de los 72 municipios para la implementación de la política de asistencia social en el estado, y rendir un informe del trabajo realizado el año 2022.



La Dirección de Programas Alimentarios y Desarrollo Comunitario de DIF Sonora informó los logros del año 2022:

* **Programa de Desayunos Escolares:** benefició a 130 mil 140 niñas, niños y adolescentes diariamente, de mil 969 planteles de educación básica y media superior; de los cuales, 7.4 por ciento asisten a escuelas indígenas, asumiendo el compromiso de llegar este año al 100 por ciento de los planteles escolares de educación pública, donde, por decisión del gobernador se asignarán

100 millones de pesos adicionales a este programa el 2023.

* A través del área de Atención a Personas con Discapacidad de DIF Sonora, 4 mil 161 personas se integraron al Padrón Estatal de Personas con Discapacidad, alcanzando 53 mil 156 personas con credencial de discapacidad.

* Se brindaron 80 mil 47 servicios en los Centros

de Rehabilitación y Educación Especial (CREE) en Hermosillo y Cajeme.

* Mil 996 personas con discapacidades neurodiversas cuentan con una Becaterapia.

* Mil 153 personas accedieron a un estímulo económico de atención temprana, educativo, especial, deportivo o de capacitación laboral.

CUALQUIERA PUEDE LLEGAR A SER VÍCTIMA DE **VIOLENCIA FAMILIAR** ACTÚA ANTES DE QUEDAR AFECTADO POR ELLA

PROXIMIDAD SOCIAL ☎ 633 100 5585

PREVÉN ENFERMEDADES CON ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA:

INCLUYE EN TUS COMIDAS AL
MENOS UNO DE CADA GRUPO

Verduras y frutas
Cereales
Proteína

EVITA

Grasas
Aceites
Azúcar
Edulcorantes
Sal

TOMA 2 LITROS DE
AGUA AL DÍA



Enfermedades crónicas se pueden prevenir con estilo de vida saludable: Salud Sonora

La Secretaría de Salud (SSA) recomendó a las y los sonorenses llevar una alimentación balanceada y hacer ejercicio para prevenir enfermedades crónicas.

Estos padecimientos, también llamados no transmisibles, son:

- * Diabetes
- * Hipertensión
- * Padecimientos cardiovasculares
- * Sobrepeso y obesidad
- * Enfermedades respiratorias crónicas, entre otras.

La institución de salud explicó que se les llama crónicas debido a que presentan una larga duración y una progresión lenta en el organismo, además que no son transmisibles de persona a persona.

Cabe destacar que el **consumo de tabaco, la falta de activación física, el consumo de alcohol y la mala alimentación, aumentan el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica** y, en su caso, tener un desenlace fatal si no se trata a tiempo y se lleva un tratamiento adecuado.

La SSA exhortó a la población a dejar de lado la comida chatarra, llevar una dieta balanceada con porciones adecuadas, consumir agua en lugar de refrescos gaseosos, para evitar que en algún momento de la vida, estas enfermedades aparezcan.

**Tu ya sabes
cuando bebas
no manejes**

**Haz Click
a la Vida**

Agua Prieta en Marcha

911 Cruz Roja Mexicana 180

Proximidad social
633 100 5585

PROTECCIÓN CIVIL AGUA PRIETA

¿Qué pasó con las mujeres en Afganistán tras la llegada de los talibanes?

* Desde el regreso del régimen en 2021, las mujeres han perdido varios de los derechos de los que gozaban, como asistir a la universidad o acudir a espacios públicos.

* Las mujeres están desapareciendo de la vida pública de Afganistán poco a poco.

* El último paso del régimen de los talibanes para lograrlo es prohibir que los maniqués tengan rostro de mujer. Los comerciantes que decidieron no decapitar a los maniqués, como era la orden del régimen han optado por cubrir las cabezas de estos con trozos de tela o con bolsas de basura negras.

«Nos están suprimiendo», aseguró Mahbooba Seraj, una activista de derechos humanos de Afganistán, de acuerdo con un comunicado de ONU Mujeres. «Hoy en día los derechos humanos no existen en Afganistán; las mujeres de Afganistán no existen para los talibanes».

A pesar de sus promesas de ser más flexibles, los talibanes regresaron a la interpretación ultrarigorista del islam, que marcó su primera transición al poder (1996-2001), multiplicando las medidas liberticidas contra las mujeres desde que volvieron al poder en agosto de 2021.

Estos han sido algunos de los derechos que las mujeres han perdido desde entonces.

* **Septiembre de 2021: Terminan las clases mixtas.**

Menos de un mes después de llegar al poder, los talibanes anunciaron que las mujeres no podrían asistir a las universidades cuyas aulas y entradas no estuvieran separadas por sexo. Además, solo podrían recibir lecciones de profesores del mismo sexo o de hombres mayores y regresaron el uso obligatorio del hiyab, un velo que les cubra el cabello, como parte del código de vestimenta.

* **Marzo de 2022: las niñas ya no pueden ir a la escuela.**

Desde la llegada de los talibanes al poder, la mayoría de las escuelas secundarias para niñas cerraron sus puertas. El ministro de Educación había anunciado que estos planteles reabrían el 23 de marzo de 2022, pero fueron cerrados horas después por orden del líder supremo Hibatullah Akhundzada que, según fuentes talibanes, se opone a la educación de las niñas.

Los extremistas han ofrecido excusas para justificar esta decisión. Los funcionarios afirman no contar con suficientes profesores o fondos. También dicen que reabrirán cuando se haya preparado un plan de estudios islámico y cuando se formule una política nacional sobre el atuendo escolar. Con ese mandato, también se prohibió que las maestras regresaran a sus trabajos.

* **Mayo de 2022: el regreso del Burka.**

En uno de los pasos más graves para restringir las libertades femeninas, los talibanes ordenaron el 7 de mayo que las mujeres usaran en público un velo que las cubra de pies a cabeza, de preferencia un burka, que solo deja una rejilla a la altura de los ojos.

«Tendrán que llevar un burka, porque es tradicional y respetuoso», dijo Hibatullah, jefe supremo de los talibanes y de Afganistán.

Si las mujeres no tienen algo importante que hacer en el exterior, es «mejor para ellas que permanezcan en casa», agregó.

El decreto detalla también los castigos a los que se exponen los responsables familiares que no hagan respetar el uso del velo integral.

Las dos primeras faltas merecerán una advertencia. A la tercera, irán tres días a la cárcel y si reinciden, serán conducidos ante un juez.

Además si una funcionaria del gobierno no lleva este tipo de velo será inmediatamente despedida.

* **Agosto de 2022: las protestas son disueltas con violencia.**



Los talibanes ordenaron el 7 de mayo de 2022 que las mujeres usaran en público un velo que las cubra de pies a cabeza, de preferencia un burka.

El 13 de agosto de 2022, combatientes talibanes golpearon a las manifestantes que coreaban «pan, trabajo y libertad» y dispararon al aire para dispersar una manifestación frente al Ministerio de Educación en Kabul. Los islamistas extremistas también arrestaron y golpearon a periodistas que cubrían las protestas.

* **Noviembre de 2022: parques, gimnasios y baños públicos son prohibidos.**

Los talibanes prohibieron el 10 de noviembre a las mujeres afganas, acceder a los parques y jardines de Kabul, uno de los últimos espacios de libertad que tenían ante las severas restricciones impuestas por el régimen fundamentalista islámico. Hasta entonces se habían instalado horarios y días diferenciados, para que hombres y mujeres no se cruzaran.

En muchos lugares las reglas fueron violadas, dijo el portavoz del Ministerio de Promoción de la Virtud y Prevención del Vicio, Mohammad Sadeq. «Había mezcla y el hiyab (velo que cubre la cabeza y el cuello) no se respetaba. Es por eso que se tomó esta decisión», añadió.

Unos días después el régimen anunció que los gimnasios y los baños públicos también serían prohibidos para las mujeres afganas.

Las salas de deporte están cerradas a las mujeres, porque sus entrenadores son hombres y que algunas salas son mixtas» declaró Sadeq Mohajir, vocero del ministerio de Prevención del Vicio y de la Promoción de la Virtud.

Agregó que los «hammams», baños públicos donde tradicionalmente hombres y mujeres están separados, estarían prohibidos a éstas.

«Actualmente cada casa tiene un cuarto de baño, y por eso, ello no plantea ningún problema a las mujeres» agregó.

* **Diciembre de 2022 las mujeres tienen prohibido ir a la Universidad.**

Las autoridades talibanes anunciaron el 20 de diciembre la prohibición de acceder a la educación universitaria a las mujeres en Afganistán por un periodo indeterminado, según una carta del ministerio de Enseñanza Superior enviada a todas las universidades públicas y privadas. «Se les recomienda que implementen la orden de suspender la educación de las mujeres hasta nuevo aviso», indica la misiva firmada por el ministro Neda Mohammad.

La prohibición de acceder a la educación superior llegó menos de tres meses después de que miles de mujeres se presentaran a los exámenes de acceso a la universidad en todo el país, a pesar de que muchas no asistieron a clases en más de un año por el cierre de las escuelas secundarias.

Al igual que con otras restricciones, los talibanes se justificaron al decir que el código de vestimenta impuesto en septiembre de 2021 no había sido respetado. «Estas estudiantes que iban a la universidad no respetaron las instrucciones sobre el hiyab, que es obligatorio en el islam», dijo Mohammad Nadeem, el ministro talibán de Educación Superior.

Según el ministro, las niñas que estudiaban en una provincia lejos de su domicilio, no viajaban con un mahram, un acompañante masculino adulto. Nuestro honor afgano no permite que una joven musulmana de una provincia termine en una provincia lejana sin que la acompañe su padre, hermano o esposo», declaró.

Oficialmente toda mujer que viaje más de 75 kilómetros o deje el país, necesita un mahram es decir, un guardián que debe ser un hombre que forme parte de su familia.

* **Diciembre de 2022: ONG tienen prohibido contratar mujeres.**

El gobierno afgano ordenó el 24 de diciembre a todas las organizaciones no gubernamentales (ONG) locales y extranjeras que prohíban a las empleadas acudir al trabajo, según una carta del Ministerio de Economía, en la más reciente medida contra las libertades de las mujeres. La carta, confirmada por el portavoz del Ministerio de Economía, Abdulrahman Habib, dice que no se permite trabajar a las empleadas hasta nuevo aviso porque algunas no se habían adherido a la interpretación del gobierno del código de vestimenta islámico para las mujeres.

Varias ONG, como el Comité Internacional de Rescate (IRC), Save the Children y Care, anunciaron inmediatamente la suspensión de sus actividades en el país como protesta.

Sin embargo, en los últimos días estas ONG reanudaron la prestación de asistencia en algunas provincias con el apoyo de su personal femenino en el sector de la salud y la nutrición.

Hemos recibido de las autoridades competentes garantías claras y fiables que nuestro personal femenino estará a salvo y podrá trabajar sin obstáculos, indicó Save the Children.

«Sin embargo, dado que la prohibición general sigue en vigor, nuestras otras actividades, para las que no tenemos garantías fiables que nuestras colegas femeninas puedan trabajar siguen pendientes», añadió la ONG.

Mil 260 ONG ejercen una actividad en el país, según el ministerio de Economía y emplean a varios miles de mujeres en puestos esenciales en programas de ayuda alimentaria, en los ámbitos de la salud o incluso de la educación.

Con información de AFP y Reuters

Esto podría pasarte si abandonas las redes sociales

¿Por qué deberías considerar dejar las redes sociales?:

Las redes sociales están plagadas de contradicciones. Puede ser divertido pero también exasperante. Puede hacer que te sienta menos solo pero también desencadenar sentimientos de aislamiento e insuficiencia.

¿Y podemos hablar de los trolls? Si pasas mucho tiempo en redes sociales, o en tu teléfono en general, puede ser difícil imaginar la vida sin él. Sin embargo, hay muchas razones para considerar tomar un descanso.

Si estás listo para dar el paso, aquí hay algunas cosas que puedes esperar cuando te tomes un descanso de las redes sociales.

Trabajarás más y lo harás más rápido:

Cuando no tienes que preocuparte por el zumbido de tus dispositivos, puedes encontrar que tus niveles de productividad se disparan por las nubes. "Lo que pasa con las redes sociales es que nos interrumpen constantemente", dice Joanne Cantor, profesora de comunicación en la Universidad de Wisconsin-Madison.

"Cuando nos detenemos a revisar las redes sociales, una y otra vez, realmente se convierte en otra forma de multitarea, y la multitarea hace que todo lo que hagas tarde más y lo haces de una manera inferior".

De hecho la Asociación Estadounidense de Psicología estima que intentar hacer malabares con varias tareas a la vez, como hacer clic entre Facebook y un proyecto importante, puede reducir tu tiempo productivo hasta en un 40 por ciento. Ese es un precio alto a pagar por unos cuantos me gusta y comentarios.

Conseguirás fluir tu creatividad:

Si te encuentras atrapado en un bloqueo creativo, es posible que tenga algo que ver con tus hábitos en las redes sociales. Cantor dice que la clave para una mente imaginativa es tomar descansos de vez en cuando mientras trabajas con algo más que las redes sociales.

Tener esas redes sociales en segundo plano y llamarlo y preguntarle cosas interfiere con tu creatividad. Al renunciar por completo a las redes sociales, te deshaces de estas molestas notificaciones y permites que su creatividad florezca.

Puede que te sientas ansioso al principio:

Si bien los efectos de dejar las redes sociales son

generalmente positivos a largo plazo, su reacción inmediata puede ser de **estrés y ansiedad**. Estos sentimientos son causados por una retirada neurobiológica de la sensación de estar constantemente conectado.

"Si estás usando las redes sociales de forma adictiva, lo que algunas personas hacen, tienes niveles elevados de dopamina, así que cuando dejas de hacer eso, hay algo de abstinencia", dice David Greenfield, profesor de psiquiatría en la Universidad de Connecticut.

Afortunadamente estos sentimientos generalmente no persisten más allá de los primeros días después de dejar de usar las redes sociales, por lo que deberías poder disfrutar de los efectos positivos lo suficientemente pronto.

Te sentirás menos estresado:

Debido a que las redes sociales se han vuelto tan fáciles de acceder en cualquier lugar y en cualquier momento, a menudo nos sentimos obligados a prestar atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a lo que está sucediendo en nuestras noticias y líneas de tiempo.

Según Greenfield, este impulso de estar constantemente al tanto de lo que sucede en línea **conduce a un aumento del cortisol, hormona del estrés**.

Este estrés elevado puede traer consigo una gran cantidad de efectos desfavorables en el cerebro, como una memoria reducida y mayor probabilidad de depresión. Mantenerse alejado de las redes sociales te hace menos propenso a un nivel tan alto de cortisol, lo que te deja más tranquilo y concentrado.

Te sentirás más seguro de ti mismo:

Cuando publicamos en redes sociales, tendemos a compartir solo las partes felices y emocionantes de nuestras vidas que queremos que otros vean. Esto puede parecer inofensivo, pero cuando solo vemos a personas en su mejor momento, es fácil sentir que nos estamos quedando atrás en comparación. Esta tendencia a compararnos negativamente con aquellos que creemos que son superiores es lo que los psicólogos llaman comparación social ascendente. Supongamos que estás luchando por tener un bebé dice Mai-Ly Nguyen profesora de la Universidad de Houston.

"Normalmente la gente no se te acerca y te dice: ¡Mira lo increíble que es mi bebé!, o algo así. Considerando que de alguna forma te sientes así en las

redes sociales, porque estamos publicando para una audiencia tan grande".

Un estudio de Steers encontró que **las personas que usaban Facebook con más frecuencia experimentaban niveles más altos de esta comparación social, que estaba relacionada con síntomas de depresión más frecuentes entre los usuarios**.

Salir de Facebook y otras cuentas en línea, puede ayudar a bloquear gran parte de esta comparación social, y terminarás sintiéndote mucho más feliz y con más confianza. Y no compararte con los demás es una forma de lograr la aceptación del cuerpo.

Dormirás más:

Te tomas un minuto para revisar una notificación en **Instagram** antes de acostarte cuando de repente te das cuenta de que has estado navegando, dando me gusta y comentando mucho más allá de tu hora de acostarte. ¿Suena familiar?

Greenfield dice que esto se ha convertido en un hábito común para muchas personas por la noche, que a menudo pasan de una a 2 horas navegando por las redes sociales en la cama.

"**Piénsalo**: si lo haces todos los días, son 15 horas a la semana que dedicas simplemente a las redes sociales, eso no es como salir a cenar con un amigo, es simplemente ver a alguien jugar con su nuevo hámster y luego comentarlo".

Cuando abandonas las redes sociales, te liberas de esta prioridad adicional y te compras el poderoso impulso de salud de una buena noche de descanso. Si necesitas una actividad de enfriamiento por la tarde, omite las pantallas y prueba algo más relajante y que requiera menos tiempo, como leer un libro o planificar la agenda de mañana.

Fortalecerás tus relaciones cara a cara:

Claro, las redes sociales pueden ser una excelente manera de mantenerse en contacto con viejos amigos o familiares de fuera de la ciudad pero cortar los lazos con Internet puede hacer maravillas en sus amistades tangibles.

Las relaciones interpersonales cara a cara son generalmente mucho más fuertes que las que se llevan a cabo únicamente en línea, y tomar un respiro de tus cuentas de redes sociales te obliga a concentrarte en estas interacciones del mundo real.

Retirar las redes sociales y dedicar más tiempo a las interacciones cara a cara realmente ayuda a sus relaciones, y las relaciones son realmente uno de

Pasa a la página 19

BANDAS Y MANGUERAS DE AGUA PRIETA



TRACTOPARTES BARD AHL
BANDAS Y MANGUERAS
Agua Prieta



TRACTOPARTES
- RETENES
- CRUCETAS
- BIRLOS
- FOCOS y MÁS

Estamos a sus ordenes...

TEL. 6331211581

CARRETERA FEDERAL AVE 42 AGUA PRIETA, SON.



Algo curado de recordar: "El Hombre del Puente"

El 11 de marzo del año 1988, mi jefito José "Chery" Noriega, relató esta anécdota y hoy que anduve hurgando en la hemeroteca, me encontré este escrito que está de poca madre, jajaja y se tituló y diche achí:

En días pasados estuve de visita en la cárcel pública municipal y me sorprendió mucho ver ahí a Rosendo Carrillo, mejor conocido con el remoque de "El Chivichanga", eso en el bajo mundo, ya decentemente se le conoce allá por rumbo de La Ladrillera donde éste tiene su residencia, como el Licenciado Carrillo.

Volviendo a lo anterior, no me sorprende verlo en el bote, pues ya va pa' dos años encerrado por andar de mañoso, lo que me causó sorpresa fue verlo vestido con elegante Bonet color blanco en la chompa, con tenis blancos y un mandil blanco también. En cuanto me vio, me dijo:

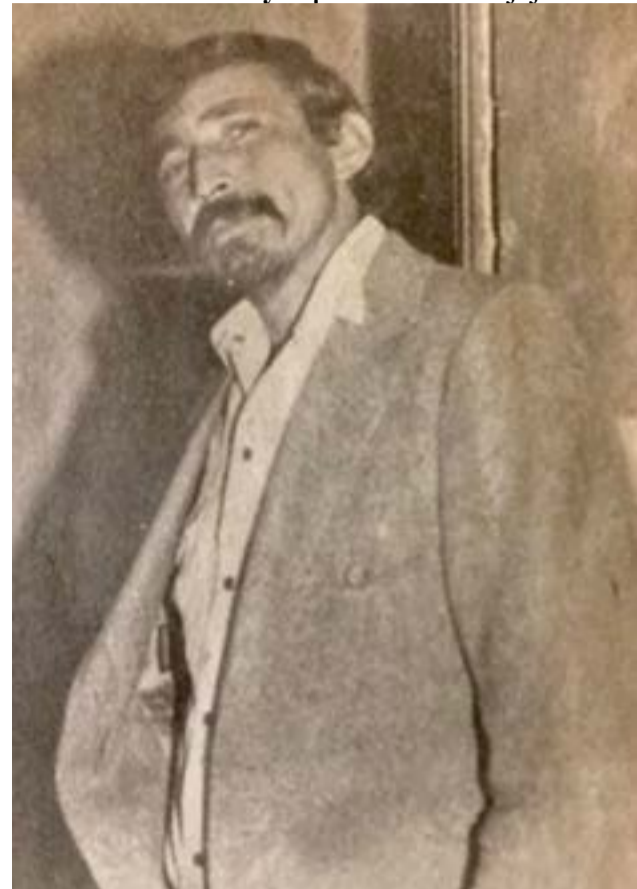
"Pos acá estoy ahora mano, soy el cocinero oficial y quisiera vieras que chinga le arrimo a los pobres jodidos que están en el Corralón, pues como no se ni madre de eso que llaman arte culinario, pues pobres cabrones les pego cada purgada que la mierda vuela para todos lados, y ni modo, ni esperanza de que me dejen libre, pues cada ocasión que me llevan a declarar lo hago en forma cantinflasca para que no me entiendan, pues la verdad no tiene caso que me liberen, ya que estoy considerado como "El Hombre del Puente", como quien dice un "Un hombre sin Patria", y verás por qué:

Mira, hace un buen tiempo allá en la colonia Ladrillera establecí una granja avícola, por lo cual

exportaba pollos hacia los Unites States, todo iba a todititas madres, el negocio marchaba viento en popa, más no faltó la pinche vecina que me puso el dedo y juímonos, me agarraron los pinches gringos y al bote fui a parar, ahí querían que cantara, claro les dije que yo soy muy macho y no se cantar; me dijeron igual a lo que tu hace tiempo publicaste que es lo siguiente: "Ouu missterrrr Chivichanga you serrr mochou machou y no querrerrr cantarr, mocho bien, si yu demostrarr se mocho machous y enchufarse quince gringuitas, si cumplirrr yu quedarr en libertad, y de no ser así, pues yu cumplir condena".

"Acuérdate Chery que a duras penas me abroché a catorce gabachitas y en la última ya casi de gane el pinche "Sin Orejas" se me rajó, se hizo pend-3jo y se quedó echado por más lucha que le hice no puse ponerlo en pie o pararlo, me refundieron en el botellón un chingo de tiempo y dos montones, al fin me dejaron libre y aquí en la mera línea o sea en el puente Internacional, un pinche gringote me dijo: Vámonous para tu Méxicou, este Méxicou ser mochou bonito chingadomaderfaka"; al mismo tiempo me pegó un patadón con las botas bien picudas, me lo dio en el mero ojo de cochi, por lo que duré menstruando como tres semanas o sea cagando sangre; no bien llegué a mi barrio cuando a los pocos días que me llegan los judiciales y me acusan de mañoso y me jalan a su lionera, ahí con ellos hasta sin saber cantar, canté, y cómo chingados no, y vámonos 'a' dentro, aquí estoy y ya voy para dos años, no me interesa salir, pues de hacerlo voy a tener que irme

a vivir al Puente Internacional en el mero centro de las dos garitas, pues si me paso un poco para el otro lado me acusan de exportar pollos y voy pa' dentro, y si me hago pa' este lado, me agarran los judíos y me acusan de mañoso y voy pa' dentro, mejor aquí me quedo de cocinero, no quiero salir por eso, aquí me quedo, aquí me estoy y chingo mi madre si me voy". ¡Y Riácatan! Jajaja.



Así lucía el «Chivichanga» Carrillo, el año 1988.

ABANDONAS REDES SOCIALES

los factores más importantes en el bienestar y la salud mental, dice Cantor. (La obsesión por las redes sociales también tiene este inconveniente).

Es menos probable que te aburras:

¿Quién no ha sacado su teléfono mientras espera en la fila de la tienda de comestibles, pensando que una revisión podría ayudar a aliviar el tedio? Pero los investigadores de Kent State que estudiaron a 41 estudiantes universitarios encontraron el efecto contrario.

Sorprendentemente el aburrimiento aumentó durante los 30 minutos de uso de las redes sociales, dice Andrew Lepp, profesor de la Universidad de Kent, que se especializa en la psicología del uso de las redes sociales.

Si no te desplazas sin pensar en tus feeds, puedes elegir una actividad más atractiva mentalmente para desterrar tu aburrimiento, como trabajar en un crucigrama o leer un libro.

Te sentarás menos:

Sentarse todo el día puede ser tan peligroso para la salud como fumar, dicen los científicos. Y después de un largo día de trabajo utilizamos cada vez más nuestro tiempo libre para consultar las redes sociales, desde una posición sentada. "La gente dirá: Vaya, no me di cuenta de que estaba sentado 90 minutos más cada día debido a Facebook". Mantenerse alejado de las redes sociales libera tu tiempo para actividades más saludables. Simplemente no reemplaces el desplazamiento por jugar videojuegos o atracones en Netflix.

Aprenderás más sobre ti:

Una vez que dejes de revisar las opiniones de otras personas es probable que descubras más sobre lo que te motiva a ti, no a ellos. "Cuando las personas se retiran de las redes sociales, pierden la tentación de atraer la atención y los comentarios superficiales de otras personas al publicar dónde fueron a cenar o dónde fueron de vacaciones", dice Kersting, consejero familiar. "Esa necesidad de ser relevante a los ojos de los demás perderá fuerza, lo que conducirá al descubrimiento de uno mismo".

Mejorarán tus habilidades para tomar decisiones:

Las creencias y valores de muchas personas están influenciados por lo que leen en las redes sociales. Según un estudio de Pew Research, la mitad de los usuarios de Facebook obtienen sus noticias solo del sitio. "Muchas de las decisiones que toma la gente no se trata de pensar, es una conciencia

colectiva", dice Kersting.

Elimina las redes sociales y aprenderás a pensar más y a tomar decisiones y elecciones de forma independiente.

Discutirás menos:

Es fácil escribir un comentario mordaz cuando te escondes detrás de una pantalla que lanzar un insulto cuando estás en la misma habitación que alguien. Pero cuando dejas de usar las redes sociales, te estás saliendo de la refriega y estarás menos cargado de emociones. Así que no tienes que llevar contigo todo el día esa molestia por lo que alguien publicó.

Desarrollarás más inteligencia emocional:

Es posible que deshacerte de las redes sociales no solo te convierta en una persona más agradable, sino que también podría ayudarte a desarrollar tu inteligencia emocional, una habilidad valiosa en el lugar de trabajo. Pero sí requiere que interactúes con otros seres humanos. Cuando estamos frente a la pantalla de una computadora durante horas al día, eliminamos la posibilidad de tener una interacción cara a cara y reducimos nuestra inteligencia emocional, dice Kersting.

Levantar la cabeza de la pantalla y tener conversaciones reales puede aumentar la calidad de tus relaciones y ayudarte a desarrollar esta habilidad fundamental.

Recomendaciones para evitar el extravío de menores

1. Lléval@ siempre de la mano cuando sea posible
2. No l@ pierdas de vista
3. Vistel@ con colores llamativos
4. Delimita una zona de juegos para que no se aleje demasiado
5. Enséñale a pronunciar su nombre alto y claro
6. Si todavía es pequeño, ponle una pulsera identificativa con todos los datos.
7. Explícale que si se pierde se quede en un solo lugar
8. Elige un punto de encuentro fácil de llegar por si se pierde
9. Recuérdale que si se pierde, busque a un policía
10. Enséñale que no debe hablar con desconocidos

911 EMERGENCIAS

CRUZ ROJA MEXICANA

089

633 100 5585

PROTECCIÓN CIVIL

AGUA PRIETA

Publica Sedesson reglas de los programas Mano con mano y Cuidar a quienes cuidan



El pasado 27 de enero, la titular de la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesson), Wendy Briceño, firmó las Reglas de Operación de los programas sociales Mano con Mano y Cuidar a Quienes Cuidan, para que la población sonorenses que desee registrarse pueda conocer el procedimiento, requisitos y criterios de elegibilidad necesarios, a través de la página oficial de la dependencia. "Nos hemos comprometido a la publicación puntual de las Reglas de Operación, que nos explican cómo funcionan los programas y cuáles son las poblaciones a beneficiarse de ellos; asimismo se incluyen datos de contacto para mayor informa-

ción", indicó.



Mano con Mano es un programa social que apoya a las familias que viven en situación de pobreza extrema para mejorar sus condiciones de vida mediante una transferencia monetaria directa.

El monto del apoyo para este año es de 2 mil 200 pesos bimestrales.

Hasta hoy 9 mil 639 familias han sido beneficiarias de este apoyo, con una erogación de 100 millones de pesos. Se proyecta, en una primera etapa, llegar a mil 500 familias más, con presu-

puesto de 140 millones de pesos.



"Cuidar a Quienes Cuidan" es un apoyo a la economía de quienes se hacen cargo de un familiar con una discapacidad permanente, neurodivergencia o cáncer, con un monto bimestral de 2 mil pesos.

Este programa ha llegado a 3 mil 4 personas cuidadoras y, para el 2023, está proyectado un presupuesto de 40 millones de pesos.

BANDAS Y MANGUERAS DE AGUA PRIETA

TRACTOPARTES BARDAHL

BANDAS Y MANGUERAS de Agua Prieta

TRACTOPARTES

- RETENES
- CRUCETAS
- BIRLOS
- FOCOS y MÁS

Estamos a sus ordenes...

TEL. 6331211581

CARRETERA FEDERAL AVE 42 AGUA PRIETA, SON.



MAXI SERVICIOS MI PUEBLO

¡No te equivoques!

338-1572 / 338-1573

EMPEÑOS DE: Casas, Terrenos, Autos

La de más Prestigio y Confiabilidad

Powered by **TPROMO**

f /msmipueblo

f Sección TotalPromo

Instagram /total-promo

www.total-promo.com

Calle 6 Ave. 9 Tel. (633) 338-15-72 y (633) 338-15-73 / Agua Prieta Sonora

¿CANSADA O CANSADO DE ESPERAR POR CITAS PARA LA RENOVACIÓN DEL PASAPORTE MEXICANO O LA VISA LÁSER?

NO BATALE MÁS, SE ACABARON LAS LARGAS ESPERAS, FILAS O PREGUNTAR POR TELÉFONO Y NO LE CONTESTAN O NO LE DAN LA INFORMACIÓN CORRECTA, YA ESTAMOS PARA BRINDARLES CON GUSTO ESOS TRÁMITES Y MUCHOS MÁS



- * IMPRESIÓN DE ACTAS DE NACIMIENTO.
- * ASESORÍA Y CITAS PARA VISA.
- * ASESORÍA GRATUITA PARA PASAPORTE MEXICANO.
- * ASESORÍA PARA TERRENOS EJIDALES (REGULARIZACIÓN, ADQUISICIÓN, TRASLADO, ETC)
- * COMPRA Y VENTA DE TERRENOS.
- * EMPLACAMIENTO, ALTAS Y BAJAS Y TRÁMITES ANTE LA AGENCIA FISCAL.



EN AGUA PRIETA, SONORA, CALLE 1 Y 2 AVENIDA 5

CONTACTO: 633-126-75-36 Y 633-690-90-04

HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 10:00 AM A 2:00 PM Y DE 3:00 A 6:00 PM

TAMBIÉN ESTAMOS EN HERMOSILLO, SONORA

SERVICIOS GARANTIZADOS Y DE CALIDAD

YA NO PIERDA MÁS TIEMPO: OROR CONSULTORÍA, A SUS ÓRDENES

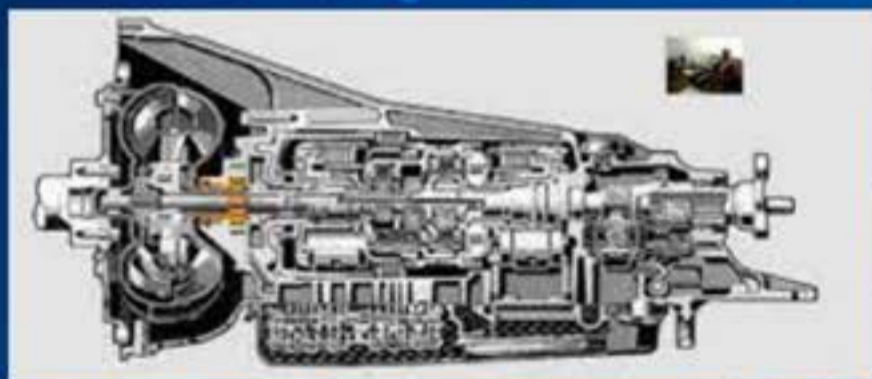
AVSEG



AUTODIAGNÓSTICO - AUTOELÉCTRICO



Inyección Electrónica



Electrónica de Transmisión



Sistema de Frenos ABS



Sistema electrónico automotriz en general

Calle 6 y Libertad avenida Azueta. Cel: 633-409-1327

Elkin Avila Segura (Ingeniero Electrónico)

**Horario lunes a viernes de 9:00 am a 6:00 pm / Sábado de 9:00 am a 2:00 pm
Agua Prieta, Sonora**

B&M
STUDIO

FOTOGRAFÍA & VIDEO



FOTOGRAFÍA & VIDEO PARA TUS EVENTOS ESPECIALES



@B&M Studio



@bym_.studio

LLAMA AL: 633-124-3474**Una empresa de Fotografía y Video Profesional****Atención en Agua Prieta, la región, todo Sonora y la República mexicana
si así se requiere.****Cuenta con la mejor tecnología y los mejores equipos de última generación
en fotografía y video (cámaras y drones de última generación)****Por siempre todos tus eventos como Bodas, XV Años o todo evento
social se verán y se grabarán diferente.**Facebook: https://www.facebook.com/BYMStudio/?ref=pages_you_manageInstagram: https://www.instagram.com/bym_.studio/

Algo bonito de recordar:



Octubre 10, 1954. Grupo Primero B de la Escuela Primaria Federal ESCUADRON 201, a cargo de la Profesora Mamecita de Quijada.

Los alumnos de Primero "B" de la escuela primaria Escuadrón 201, en el año 1954

Colaboración especial de José Cruz Iñiguez

Estimado Omar:

Buscando entre mis papeles la copia de un documento necesario para hacer un trámite oficial, es que me encontré la fotografía que anexo a este escrito.

Fue el **10 de octubre de 1954**, hace ya **68 años** y unos cuantos meses más, que el **"Primero B" de la Escuela Primaria Federal Escuadrón 201**, junto a su maestra, la **Profesora Manuelita de Quijada**, se plantó frente al de la lente para la toma de esta fotografía.

Para poner las cosas en contexto, te diré que el director de la escuela en ese tiempo era el recordado **profesor Hilarión Santos Sandoval**, padre de **Leopoldo**, hoy por hoy investigador del **Colegio de Sonora**, en Hermosillo. **Don Adolfo Ruiz Cortines** era el presidente de la República, y **Don Ignacio Soto**, Gobernador del estado.

Don Ignacio fue el primer nativo de Bavispe en llegar a la gubernatura del estado. El segundo ya sabes quien es. Don Ignacio era hermano de **Don Alberto Soto**, quien, si no fue el primero, definitivamente fue de los primeros agentes de seguros en la localidad. Él tenía su oficina en el segundo piso del **Hotel Moderno**, de calle 4 y avenidas 3 y 4, del que algunos llaman **El Centro Histórico de Agua Prieta**.

Don Ignacio fue en algún tiempo socio de **don Plutarco**, ese personaje al que sus enemigos llamaban **"El Turco"**, una de cuyas empresas comerciales se localizaba en la esquina de calle 4 y Avenida Panamericana, en el mismísimo edificio que hoy ocupa la **Joyería Haste**, que, fundada por **Don José Iñiguez Macías**, y operada durante largo tiempo por su hija **Manuelita**, hoy es dirigida por **Almita Silvas**, nieta de Don José.

Don Ignacio es recordado por haber sido, según decían los viejos del pueblo, parcial árbitro en la disputa surgida a raíz de los comicios para elegir presidente municipal de Agua Prieta por allá en **1949**. Te diré finalmente que el presidente municipal en ese tiempo era el **Dr. Manuel Calderón Vargas**, reconocido médico, distinguido político, y miembro prominente de la masonería local.

Que solo haya podido recordar los nombres de solo algunos de mis compañeros de grupo, da testimonio de los estragos que el correr del tiempo deja en nuestras humanidades. A continuación, refiero a aquellos a quienes he podido identificar de nombre.

#1. José Gardner Meza, quien de joven laborara para la extinta compañía de luz de Agua Prieta, para más tarde convertirse en contador de importante empresa local.

#2. El que esto escribe, hoy por hoy residente de Douglas, AZ.

#3. Julio Romero. Hijo de aquel conocido taxista del Agua Prieta de antaño conocido como **"El Güero Chira"**.

#4. Francisco "Pancho" Abril Noriega, quien de joven laborara bajo las órdenes del **Dr. Rodrigo Valenzuela Silva** en el departamento antirrábico local, para pasar después a forjar una exitosa carrera en la industria maquiladora. Pancho, ya retirado, reside en Douglas, AZ.

#5. Lalo Leyva, quien después de exitosas incursiones en el ámbito empresarial, pasó a residir, creo, al sur del estado.

#6. Gilberto Grijalva Coronado. Amigo desde siempre de quien esto escribe. Talentoso dibujante arquitectónico y contratista. Ya retirado, reside en Agua Prieta.

#8. Luciano Figueroa. Buen amigo y mejor aún persona.

#9. Ignacio "Cuervo" Franco. Trabajó durante algunos años en el Bar del Motel La Hacienda, donde en más de una ocasión tuve el gusto de saludarle y hacer alguna que otra reminiscencia de nuestros tiempos y amigos de "El Escuadrón".

#10. Eldridge Hoffman, a quien hoy por hoy aún se le divisa por la Avenida Panamericana, donde labora.

#11. Chémali Herrera†, fallecido a temprana edad.

12. Garey. Miembro de conocida familia del Agua Prieta Viejo; de quien, lamentablemente, no recuerdo su nombre.

#13. Carlos Domínguez. De joven destacado deportista, tal cual su hermano, el recordado pitcher local **Rosendo "Chichila" Domínguez**.

No dudo que aquellos que reconocieran su propia imagen en esta foto, o las de sus familiares y amigos, seguramente exclamarán un ¡Oh Tempore!

¡SIGUEN LAS EXTORSIONES! no caigas en ellas

No responda

Llamadas de números desconocidos,
en caso de tomarla y desconocer
a la persona

Cuelgue

De inmediato su teléfono

Denuncie



Agua Prieta
en Marcha

PROXIMIDAD SOCIAL

633 100 5585



HAZ TU TAREA,
INSCRÍBELOS
PREINSCRIPCIONES EN LÍNEA
2023-2024

¡YA ESTAMOS LISTOS!

DEL 1 AL 15 DE FEBRERO

PREINSCRIPCIONES EN LÍNEA
PARA EDUCACIÓN BÁSICA 2023-2024

INGRESA A
WWW.YOREMIA.GOB.MX

LOS ALUMNOS DE SONORA **NO**
PRESENTARÁN ACTA DE NACIMIENTO

LÍNEA DE LA EDUCACIÓN
662 289 76 01 AL 05



LAS PREINSCRIPCIONES SON GRATUITAS

Del 1 al 15 de febrero las preinscripciones en línea para el ciclo escolar 2022-2024

El pasado 1 de febrero inició el proceso de **Preinscripciones en Línea** para alumnos que ingresarán a **preescolar, primero de primaria y primero de secundaria** en el ciclo escolar 2023-2024 y durará hasta el 15 de febrero, anunció **Aarón Grageda**.
El secretario de **Educación y Cultura** invitó a padres, madres de familia y tutores a consultar los requisitos y realizar el registro en el portal www.yoremia.gob.mx el cual permanecerá activo las 24 horas en el período mencionado.
Señaló que se trata de un proceso ágil, eficiente y gratuito, que puede realizarse desde

la comodidad de una computadora o dispositivo móvil con acceso a Internet.
Explicó que esta actividad es de gran importancia para la SEC, pues permite programar la asignación de recursos humanos, materiales e infraestructura para brindar atención educativa de calidad a la comunidad escolar. Enfatizó que el objetivo es que ningún niño, niña o joven se quede sin ir a la escuela, por lo que puso a disposición la **Línea de la Educación: 6622 89 76 01 al 05, para aclarar cualquier duda y brindarles orientación**.
Detalló que para autorizar la inscripción, los directivos escolares considerarán primero a

los aspirantes con discapacidad o condición educativa especial, luego a quienes tengan hermanos o hermanas en el plantel.
Posteriormente a quienes comprueben tener su domicilio en el área de influencia de la escuela y, cubierto lo anterior, podrán inscribirse de acuerdo con la disponibilidad de espacios en el centro escolar.
Dijo que para el ciclo escolar 2023-2024 se esperan más de cien mil niñas, niños y jóvenes de primer ingreso a preescolar, primaria y secundaria, y **reiteró que la inscripción es totalmente gratuita, por lo que no deberá condicionarse a ningún tipo de cuotas.**

8 errores que las mujeres cometen al pedir un aumento salarial

Es menos probable que las mujeres pidan un aumento, lo que puede traer problemas en el área de los ingresos. Evita estos errores al hacerlo.

¿La mejor manera de obtener el dinero que te mereces? Evita estos errores que los expertos profesionales dicen que cometen las mujeres cuando defienden su carrera y abogan por su valor.

¿Por qué es menos probable que las mujeres pidan un aumento?:

En su experiencia como reclutadora corporativa, **Vicki Salemi**, experta en carrera para **monster.com**, dice que 9 veces de cada 10 mujeres no negocian una oferta de trabajo, mientras que 9 veces de cada 10 hombres siempre lo hacen.

Cómo negociar un aumento de sueldo:

Si bien cada mujer puede tener un enfoque diferente, Salemi dice que las mujeres no piden un aumento por una variedad de razones. “La mentalidad tiende a ser: Debería tener suerte de tener un trabajo. O, no quiero parecer codiciosa o, no creo que tengan dinero de todos modos, así que ¿por qué molestarse?”

Otra razón es sentirse incómoda hablando de dinero, por lo que la mentalidad es evitar tener una conversación conflictiva y asertiva, dice.

Si bien hay innumerables razones, la conclusión es: Desafortunadamente es menos probable que las mujeres pidan un aumento. Tenemos que cambiar esta mentalidad.

¿Por qué es importante pedir un aumento?:

Independientemente si has estado en tu puesto actual durante varios años y estás preparada para dar el siguiente paso, o si te estás cambiando a una nueva empresa y quieres que el salto salarial vaya con la mudanza, Salemi dice que la creación de confianza es esencial para el desarrollo profesional y tu valor financiero.

Defenderse a sí misma, cada paso por la escalera, demuestra a tu empleador que te tomas en serio tu carrera, que estás segura de tu talento y que estás dispuesta a trabajar duro para lograr el éxito.

“Si obtienes el aumento o no es una cosa, pero la pregunta significa que te valoras a ti misma y a tu trabajo y que te estás poniendo a ti mismo en primer lugar”, explica.

No sentar las bases:

Así que has quemado el aceite de medianoche innumerables veces mientras trabajabas en un gran proyecto. O has intervenido y hecho el doble de trabajo después de que un compañero de trabajo tuviera una emergencia familiar inesperada. Pero sin la documentación y la respuesta convincente de por qué necesitas el aumento, tu jefe no tiene ninguna razón para darte esos ceros adicionales.

Considera la discusión de la misma manera que podría haberse acercado a un trabajo de trimestre en la universidad y demuestra su argumento hasta el último párrafo. **No puedes decir simplemente: Creo que necesito que me paguen más**, aconseja Salemi.

Tienes que mostrar por qué: empezar a recopilar información antes de reunirte con tu jefe. Esto significa traer elogios de colegas, clientes y/o proveedores.

Mostrar números: Si gestionaste un presupuesto, ¿cuánto le ahorraste a la empresa este año? ¿Agilizaste un proceso que ahorró a tu empresa un valioso tiempo y dinero? “Delinea todo y prepara tus puntos de conversación con puntos de prueba”, sugiere Salemi.

Lo piensas demasiado:

Si tu ansiedad saca lo mejor de ti y amortigua tu coraje, considera la dura verdad: los hombres pi-

den criar sin pedir disculpas, y las mujeres también lo necesitan.

A veces las mujeres lo piensan demasiado como: “Oh ¿pensarán que soy codiciosa?”, O, “puede que no les guste” o cualquiera que sea la razón. No, no se ve mal que pidas un aumento. ¿Qué es malo? Que sigas trabajando para un empleador que no valora tus contribuciones”, dice.

Te disculpas mientras preguntas:

¿Alguna vez te has encontrado diciendo “lo siento” a una persona que se topó descaradamente contigo? ¿O cuando estás muy emocionada por algo, al instante sientes que estás siendo jactancia u orgullosa? Estos son rasgos que las mujeres (y también los hombres) a veces ejercen cuando piden un aumento, según Marc Cenedella, fundador y CEO de Ladders.

“No te disculpes ni expliques que entiendes si no pueden darte más dinero o decir que te sientes mal preguntando. Esta es una transacción comercial; tu proporcionas valor y ellos lo pagan. **No deberías trabajar gratis, ni tu empleador debería esperar eso. Pregunta con confianza**”, dice.

No te sientes real con otras mujeres:

Es posible que te sientas incómoda hablando de cuentas de ahorros y talones de pago con tus mejores amigos, especialmente porque tu madre probablemente te dijo que los amigos y las finanzas no se mezclan, pero una de las mejores maneras de salir adelante es igualar el campo de juego.

Sin saber por dónde deberías empezar, descontarás lo que realmente vales. Salemi dice que confiar en un mentor de confianza en tu industria te ayudará a obtener una comprensión firme de lo que se enfrenta y, lo que es más importante, de cómo ganar al final, incluso si eso significa dejar tu trabajo e ir a un lugar nuevo.

No sabes el momento adecuado para preguntar:

Si bien podría parecer una escapatoria cruel, Salemi dice que varias empresas tienen pautas estrictas sobre cuándo se revisan y examinan las compensaciones. Si tienes **un cara a cara con tu jefe**, esperando las razones por las que se te debe dar más dinero, pero sus manos están atadas por otro trimestre, terminarás decepcionada.

“¿Cuándo te gustaría que se realizara la revisión/cuándo es el próximo proceso de revisión salarial, o se puede hacer ad hoc? Algunas empresas tienen políticas estrictas sobre aumentos y tiempo, así que lee las políticas de recursos humanos de tu empresa para tener más conocimiento. No dejes que eso te impida pedir un aumento, pero el conocimiento es poder. Establece tus expectativas en consecuencia”, dice. Conoce cómo pedir lo que quieres y tal vez conseguirlo.

No está por escrito:

Repite después de nosotros: Si no tienes pruebas de la conversación, nunca, nunca sucedió. No dejes que tus habilidades de negociación caigan en oídos sordos que entran en uno y salen del otro. Si tu empleador responde bien a tu deseo de más fondos, Salemi le dice que lo ponga por escrito, por correo o carta formal, lo antes posible. “Habla con tu jefe para confirmar la conversación y pedirle que responda de acuerdo. Las posibilidades de que salgan de la oficina esa noche y sean atropellados por un autobús son escasas, pero oye, nunca se sabe. Si renuncian muy pronto, lo más probable es que su aumento no sea lo más importante antes de que se vayan”, aconse-

ja.

No haces un seguimiento del proceso:

Cada empresa tiene una forma diferente de manejar los aumentos de mérito y rendimiento y podría tomar un período de pago ver el aumento reflejado en tu salario. Pero si ha pasado un mes o más y nada ha cambiado, es hora de hacer un seguimiento, pronto.

Salemi dice que dependiendo del tamaño de tu empresa es posible que tu jefe tenga que pasar por una serie de aprobaciones que llevan tiempo pasar por las burocracias y cuanto más tarde en hacer rodar la pelota, más tiempo tendrás que esperar para ver tu nuevo salario.

Pregunta cuándo debes hacer un seguimiento, pon una fecha en el calendario dentro de las próximas dos semanas para mantener la conversación y, en consecuencia, su aprobación, dice.

“Sí, has superado un obstáculo que es posible que nunca hayas abordado anteriormente, al aprobarlo o en camino a que se apruebe, pero la única prueba en el aumento real es, lo has adivinado, un mayor cheque de pago”.

No buscas un nuevo trabajo lo suficientemente pronto:

Cuando entras en esta conversación algo incómoda con tu empleador, no solo quieres estar armada con todas las razones por las que se te debe pagar más sino que también estás preparada con una estrategia de salida.

No importa cuánto ames lo que haces o lo bien que te lleves bien con tus compañeros de trabajo, si no hay espacio para la movilidad ascendente, te estás frenando al quedarte quieta en una empresa que no te va a ayudar a construir tu carrera.

Incluso si tu empleador te dio más fondos, Salemi dice que es importante hacer tu debida diligencia y pensar críticamente: ¿Es esto lo que realmente quiero?

“Siempre hay una mejor oportunidad en la que no tendrás que demostrar constantemente tu valía a tu empleador. Al lanzarte a una nueva empresa, lo más probable es que tu salario inicial sea más alto que el aumento que habrías recibido de todos modos. **Y sí, puedes hacer ambas cosas: conseguir ese aumento y luego buscar un nuevo trabajo**, dice.

No sientas incomodidad al pedir algo que quieres, aquí tienes algunas formas.



UMQ

URGENCIAS MÉDICO QUIRÚRGICAS

Consultorio Calle 6 ave. 5 No. 501
Teléfonos: 338-15-51 y 338-09-11
URGENCIAS: CEL: 633-333-42-20

DR. MARCO ANTONIO QUIJADA LAMADRID

Ced. Especialista 3341083
D.G.S.M.D.D.F.
Cédula Profesional: 1040573 - S.S.A. 2084-86

Regresaremos la paz a las comunidades con una justicia eficiente: Gobernador

Defensoría Pública incrementó de 40 mil a 87 mil atenciones al público

Para que las acciones de gobierno y el trabajo conjunto de las corporaciones arrojen resultados positivos, es necesario contar con acceso eficiente a la justicia, con el fin de regresar la paz a las comunidades, aseguró el gobernador **Alfonso Durazo Montaño**.

En el marco de la primera reunión ordinaria de este año, de la **Comisión Intersecretarial para la Consolidación del Sistema de Justicia Penal en Sonora**, el mandatario destacó el trabajo que se hace a través de la **Mesa Estatal de Seguridad**, donde la procuración efectiva de justicia resulta un elemento esencial para brindar seguridad a las y los sonorenses.

“Reitero mi compromiso de sumar el esfuerzo del gobierno del estado, sin regateos, para garantizar y precisar la más alta eficiencia posible de este grupo de trabajo”, indicó.

En años anteriores, añadió el gobernador, se ofrecían hasta 40 mil servicios a través del sistema de Defensoría, mientras que en la actual administración se logró incrementarlo hasta 87 mil atenciones, por lo que destacó que se reforzará



esta área con tecnología y capacitación.

“Tenemos que modernizar la Defensoría de Oficio, porque sin esa modernización particularmente tecnológica y sin una capacitación adecuada como aquí se ha establecido, va a ser imposible dinamizar los procesos”, señaló.

Crescencio Jiménez Núñez, titular de la **Unidad de Apoyo al Sistema de Justicia de la Secretaría de Gobernación (Segob)**, mencionó que es el momento del **Sistema de Justicia Penal**, por lo cual este grupo interinstitucional busca dar seguimiento a las acciones de todas las autoridades involucradas.

“Hoy nos encontramos en el momento de la consolidación del sistema, es decir, de lograr su perfeccionamiento mediante el seguimiento y la evaluación de sus resultados, la detección de áreas de oportunidad y la ejecución oportuna de acciones de control y mejora continua”, afirmó. Presentes: Rafael Acuña Griego, presidente del Supremo Tribunal de Justicia del Estado; Claudia Indira Contreras, Fiscal General de Justicia; María Dolores del Río, Secretaria de Seguridad Pública; Adriel Córdova, Secretario de la Consejería Jurídica y Ana Luisa Chávez, directora general de Defensoría Pública del Estado.

Los proverbios más hermosos del mundo

Podremos viajar por todo el globo terráqueo, pero la sabiduría y el ingenio siempre nos alcanzarán. Estos proverbios del mundo tienen importantes lecciones y verdades universales para nosotros.

“**La verdad es más valiosa si te toma tiempo encontrarla**”, proverbio francés

Esta lección de vida se le atribuye al autor francés Jules Renard, quien la dijo con la sabiduría de la edad y la experiencia.

“**No hay vergüenza en la ignorancia, sino en nunca saber que se ignoraba algo**”, proverbio ruso.

La ignorancia no solo implica la falta de conocimiento, sino el rechazo a obtenerlo. Mientras te mantengas dispuesto a saber más, jamás terminarás de aprender.

“**El café y el amor, calientes saben mejor**”, proverbio etíope.

Tan cierto: la pasión y el café son mejores entre más probable sea que te quemen la lengua.

“**La pluma es más peligrosa que la espada**”, proverbio inglés.

La palabra escrita es tan poderosa que puede cambiar el mundo.

“**Si te caes siete veces, levántate ocho**”, proverbio japonés.

Este proverbio japonés nos enseña que prevalecer es uno de los valores más importantes. Existen miles de proverbios japoneses, pero este nos recuerda que es difícil tener éxito a la primera, o incluso a la segunda. ¡No te rindas!

“**No puedes vivir más tiempo, pero puedes vivir más profundo**”, proverbio italiano.

Ninguno de nosotros sabe cuánto tiempo vivirá, por eso es tan importante vivir cada día con ganas.

“**Para educar a un niño es necesaria toda una aldea**”, proverbio africano.

Cualquier padre sabe que toda ayuda es bienvenida cuando se trata de educar a un hijo. Cada persona contribuye a su manera.

“**No porque un árbol sea el más frondoso, tendrá la fruta más jugosa**”, proverbio brasileño.

Este es un giro tropical del clásico “no juzgues un libro por su portada”. Un recordatorio de que la apariencia de una persona no nos garantiza sus valores.

“**El pájaro no canta porque conozca la respuesta, sino porque conoce la canción**”, proverbio chino.

No pienses demasiado las cosas. No creas que todo a tu alrededor tiene un significado oculto. Recuerda: sé tu mismo, haz las cosas de manera natural, así estarás en armonía con lo que te rodea.

“**Quienes quieren cantar, siempre encontrarán su**

canción”, proverbio sueco.

Al final, la vida es lo que decidimos que sea. Si buscamos experiencias positivas, lo más probable es que las encontremos.

“**No porque sepas caminar, sabrás cómo caerte**”, proverbio mexicano.

Este dicho nos habla de aceptación y de ver el éxito y el fracaso como los dos lados de la misma moneda. Fracasar con gracia implica una serie de habilidades importantes, tanto como ser exitoso.

“**Tanta hambre le da al esclavo como al rey**”, proverbio ghanés.

En lo más profundo, los seres humanos tenemos más cosas en común que diferencias. Este dicho es

un recordatorio para practicar la compasión hacia todos, independientemente de su posición económica.

“**Si puedes caminar, sabrás cómo bailar. Si sabes hablar, sabrás cómo cantar**”, proverbio zimbabuense.

Este proverbio nos recuerda que no tenemos que hacer las cosas perfectas para disfrutar hacerlas. Lo que sea que hagas, hazlo a tu manera.

“**Hasta de tus enemigos puedes aprender algo nuevo**”, proverbio griego.

Algunas veces las situaciones difíciles nos pueden enseñar lecciones importantes sobre nosotros o sobre la vida. No te cierres a aprender algo nuevo porque no confías en la fuente de la información.

Protege tu hogar de incendios

- Coloca calefactores eléctricos alejados de cortinas, almohadas y libreros.
- Mantén los encendedores y fósforos lejos de los niños
- Vigila siempre lo que estás cocinando.
- No fumes en la cama
- Ten a la mano los números de emergencia y un extintor.
- Si percibes olor a gas, no enciendas ni apagues las luces.
- Ubica aparatos eléctricos de tal manera que permitan la ventilación del motor.

La seguridad es tarea de todos

911 EMERGENCIAS
Proximidad social
633 100 5585

Agua Prieta en Marcha

PROTECCIÓN CIVIL AGUA PRIETA



CHAROLAS DE SUSHI

Escoge tus rollos favoritos
y disfruta en compañía

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia a través de la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, te invita a formar parte de las:

FAMILIAS DE CORAZÓN

Es una medida de cuidado alternativo temporal para las niñas, niños y adolescentes que por alguna razón no pueden vivir con su familia de origen, y se encuentran en acogimiento residencial en un Centro de Asistencia Social.

"LO QUE NOS HACE FAMILIA ES EL CORAZÓN"

Brinda DIF Sonora capacitación a DIF municipales sobre programa Familias de Corazón

Con el objetivo de que más sonorenses logren certificarse como **Familia de Corazón**, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia en la entidad (DIF Sonora) capacitó, de forma presencial y remota, a DIF municipales y personas interesadas.



Personal de la **Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (PPNNA)** brindó las herramientas necesarias para ser parte de este programa de acogimiento familiar, el cual busca restituir el derecho de vivir en familia de niñas, niños y adolescentes en **Centros de Asistencia Social** de la entidad.



Para el gobernador **Alfonso Durazo** el bienestar de niñas, niños y adolescentes es prioridad. Por ello, Sonora es de los pocos estados que cuentan con el programa **Familias de Corazón**, consistente en **brindar una alternativa de cuidado para menores de edad que de momento no pueden permanecer con su familia de origen.**

Las personas certificadas por el programa podrán acoger a los menores por un período de tiempo de hasta dos años, dándoles afecto, salud, armonía y seguridad mientras se define su situación jurídica.



Sonora cuenta con 685 menores de edad viviendo en un Centro de Asistencia Social, quienes pasan por algún proceso jurídico o administrativo para resolver su situación.

Al día de hoy se han beneficiado 42 niñas, niños y adolescentes en los municipios de Hermosillo, San Luis Río Colorado y Cananea con el programa Familias de Corazón.



Lorenia Valle directora general del sistema DIF Sonora, indicó que las personas interesadas en inscribirse al programa pueden acudir directamente a las oficinas de la **PPNNA de Sonora** en Periférico Oriente 15, con bulevar Serna, junto a la Casa Hogar Unacari; comunicarse al **tel: 662 108 0605**; o escribir al correo electrónico **familias.acogida@difson.gob.mx**.

LAS NIÑAS NO SE TOCAN PERO TAMPOCO...



Se dejan en compañía de adultos que no conocemos

Se ignora ninguna señal de abuso, por mínima que parezca

Se les subestima o se les trata de loca cuando dicen tener miedo de un familiar, un amigo o cualquier otra persona

Se les obliga a dar besos por "educación" cuando no quieren

Se les deja sin supervisión

Se pone a nadie por encima de tus hijos. Tu pareja, hermano, el sacerdote, el vecino, su maestro, ellos también pueden ser violadores

#Yo También

Si se te hinchan las piernas, es mejor que las revise un doctor



La hinchazón leve de ambas piernas, sin ningún otro síntoma, es algo relativamente común entre los ancianos y no suele ser grave. Sin embargo, lo recomendable es que un médico lo vea porque la causa, o las causas, pueden apuntar a un trastorno más grave.



La hinchazón de las piernas producida por la **retención de líquidos** en los tejidos de las extremidades inferiores se conoce como **edema periférico**, dijo el **Dr. Robert McBane**, especialista en Medicina Vasculat de Mayo Clinic.

El edema ocurre cuando algo perturba la forma en la que el cuerpo equilibra los líquidos, y eso provoca una fuga de líquido hacia los vasos sanguíneos más pequeños y su acumulación en los tejidos circundantes.

Además de la hinchazón, tal vez haya observado que la piel está estirada o brillante, o que la piel

permanece hundida después de presionarla durante 5 segundos por lo menos.

¿Por qué se hinchan las piernas?:

Ese tipo de acumulación de líquido en ambas piernas, incluido los pies, los tobillos, las pantorrillas y los muslos, pero sin otros síntomas, puede deberse a muchas cosas.

A veces, ocurre después de haber consumido más cantidad de sal de lo normal el día anterior.

El sobrepeso también puede llevar a la hinchazón, igual que permanecer sentado o de pie durante períodos extensos de tiempo y usar medias apretadas.



La hinchazón de las piernas es también un efecto secundario de ciertos medicamentos, como los antagonistas del calcio, los corticosteroides y los antiinflamatorios no esteroides.

Cuando el paciente es diagnosticado con un edema leve, sin ninguna otra causa inquietante, el tratamiento posiblemente implique lo siguiente:

- * **Perder peso.**
- * **Hacer ejercicio**, tal vez con ejercicios acuáticos para que la presión del agua sobre las piernas redistribuya los líquidos.
- * **Elevar las piernas durante una o dos horas diarias.**
- * **Minimizar la ingesta de sal.**

* **Usar medias de compresión** para evitar la retención de líquidos.

* **Ajustar algún medicamento** que pudiera contribuir al edema.



En ocasiones, la causa escondida del edema puede ser más grave, explica el experto, lo cual es particularmente cierto cuando la hinchazón ocurre en una sola pierna o en conjunto con otros signos y síntomas, como falta de aire, hinchazón abdominal o presión arterial alta.

Las causas potencialmente graves del edema incluyen **coágulos sanguíneos en la pierna, problemas con el sistema linfático, enfermedad del hígado o de los riñones, problemas con la tiroides, apnea del sueño, malnutrición e insuficiencia cardíaca.**

En esos casos, el tratamiento se dirige hacia la causa escondida y suele añadirse a las medidas terapéuticas antes mencionadas.

Lo recomendable en cualquier caso es hacer una cita con tu doctor para hablar acerca de los síntomas que presentas, quien puede aclarar dudas y ofrecer alternativas de tratamientos.

¡No te equivoques!

EMPEÑOS DE:

Casas, Terrenos, Autos

La de más Prestigio y Confiabilidad

Powered by

[/msmipueblo](#)

[/total promo](#)

www.total-promo.com

Calle 6 Ave. 9 Tel. (633) 338-15-72 y (633) 338-15-73 / Agua Prieta Sonora

El Clarín

DE AGUA PRIETA

Edición Digital

Gratis en dos pasos

1 Agréganos a tus contactos



En whatsapp

**2 Envía ALTA al
633-107-7914**

**Si ya recibes la edición digital, COMPARTE
con tus amigos para que también la disfruten**

**También léalo en:
www.elclarinap.com**