

AMLO

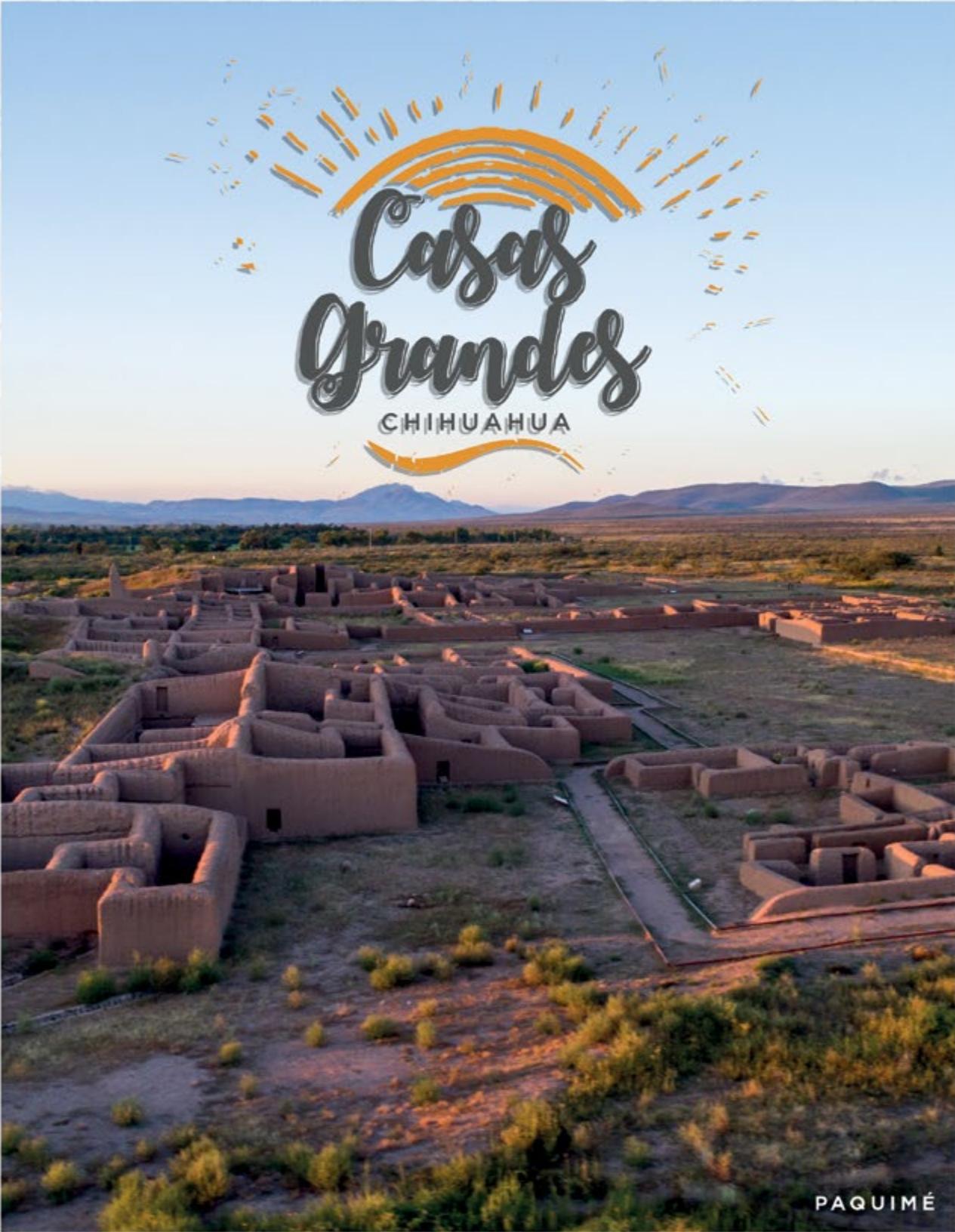
2019, MÉXICO

Y LA #4T

LUZ

salarios

AVI



PAQUIMÉ



INFO: 01 800 TURISMO
PAQUETES: 01 800 710 0101
visitachihuahua.com



Eliguetanos usando
#visitachihuahua



REBAJAS DE *invierno*

 **cimaco**



EN ROPA, CALZADO Y ACCESORIOS
DE TEMPORADA PARA TODA LA FAMILIA

DESCUENTOS

DEL **30%** ^{*} AL **50%** ^{*}

Y AHORA
HASTA
10%
DE DESCUENTO
ADICIONAL

— ADEMÁS —

9 ^{*} MENSUALIDADES
SIN INTERESES

 PLAZA JUÁREZ MALL
www.cimaco.com



 **cimaco**

*CAT 0% INFORMATIVO. CONSULTE RESTRICCIONES, MARCAS Y MODELOS PARTICIPANTES EN TIENDA. NO APLICA EN MARCAS LEVI'S, PINEDA COVALÍN, PLAYTEX, LACOSTE, NINE WEST, WESTIES, NI EN PIELS EXCLUSIVAS. MENSUALIDADES APLICAN SOBRE PRECIO NORMAL CON TARJETA DE CRÉDITO CIMACO Y BANCARIAS PARTICIPANTES. DESCUENTOS APLICAN SOBRE PRECIO NORMAL. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. VIGENCIA AL 28 DE FEBRERO 2019.



Voy a

Del Rio
en tu camino

¿Qué te traigo?



 **BÚSCANOS EN FACEBOOK**
RevistaNetMx

DIRECTORIO

Lic. Alonso De Santiago / Director General
Valeria Goche / Editora en Jefe
Mtro. Alejandro Velasco / Director de Noticias
Mtro. Víctor López Calzadillas / Director Comercial

REVISTA NET

Lic. Joaquín García Valle / Relaciones Públicas
Lic. Adriana Baca / Diseño Gráfico y Comercial
Lic. Israel Hernández / Gerente Regional Chihuahua
Lic. Lourdes Argüelles / Proyectos Especiales

Colaboradores

Carlos Juárez Solorio
Verónica Palafox
Valeria Goche
Sthephanie Torres
Servando Pineda
Wolfgang Erhardt
Carlos Alazraki
Carlos Soria
Gregorio Ibarra

Fotografía

Omar Pólito
Laura Rivera
Yvonné Vidaña
Carlos Soria

Portada

Adriana Baca

RADIONET
1490AM

netnoticias.mx

NET Información Total Edición #134, Enero 2019. Editor Responsable Valeria Goche. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2017-040410454400-102 otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 04-2017-022310490100-01. Certificado de Licitud de contenido 11539 de fecha 8 de mayo del 2008, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. PNM: 28/04/2017, registro en el Padrón Nacional de Medios Impresos. Domicilio de la Publicación: José Borunda 1178. Partido Romero. Código Postal 32030. Ciudad Juárez, Chih. México. Imprenta: Camriona Impresores SA DE CV. Blvd Paseo del Sol No. 115. Col jardines del Sol. Código Postal 27014. Torréón, Coah. México.

REPCAB
S.A. de C.V.

"SUPERVISIÓN Y APOYOS
EDITORIALES, DE ARTE Y DISEÑO"



frontera

04



de portada

08



reportaje

14



sabores
de Juárez

28



espectáculos

38

LO BUENO, MALO Y FEO del decreto de estímulos fiscales

región frontera norte

Por: Juan Eleuterio Muñoz

Ciudad Juárez.-

La nueva administración federal trajo consigo gran expectativa debido a los particulares planes en materia económica que el presidente, **Andrés Manuel López Obrador**, prometió en campaña y anunciaba apenas iniciando diciembre.

Aquí te dejamos todos los puntos de lo bueno, lo malo y lo feo de las disposiciones tomadas en cuanto a la región de la frontera norte del país.

LO BUENO:

- Se da el apoyo del gobierno federal a la frontera norte por haber sido fuertemente afectada por la violencia y la actividad del crimen organizado, con la consecuente afectación económica que esto genera.
- Se reconoce que en la frontera norte de México, por su cercanía con EUA, se producen efectos diferenciales a los del resto del país, derivados de una competencia directa con estados y ciudades (El Paso, por ejemplo) del sur de EUA, lo que ha ocasionado una dependencia del dólar como moneda utilizada en esa región como valor de intercambio.
- Se crean los estímulos mediante un Decreto Presidencial, ya que si se hubieran creado modificando leyes, se habrían violado principios de equidad e igualdad fiscal, lo que generaría amparos de contribuyentes; además de que se hubiera requerido su aprobación en la Cámara de Diputados y Senadores.
- Se otorga un estímulo fiscal de ISR a ciertos contribuyentes, equivalente a una tercera parte (33%) de lo que normalmente pagarían,
- Otorga un estímulo fiscal de IVA a las personas físicas y personas morales, que realicen los actos o actividades de enajenación de bienes, de prestación de servicios independientes u otorgamiento del uso o goce temporal de bienes, todo ello dentro de la región frontera norte, consiste en un crédito fiscal equivalente al 50% de la tasa del IVA (8%), que se aplicará en forma directa sobre la tasa del 16%.

LO MALO:

• Para obtener el beneficios del ISR se requiere:

1. Percibir al menos el 90% de ingresos en la región fronteriza norte.
2. Acreditar tener su domicilio fiscal en la región fronteriza norte por lo menos los últimos dieciocho meses a la fecha de su inscripción en el Padrón.
3. No gozar de otro estímulo fiscal.
4. Solicitar autorización ante el SAT a más tardar el 31 de marzo, para ser inscrito en el “**Padrón de beneficiarios del estímulo para la región fronteriza norte**”.
5. Contar con firma electrónica avanzada (FIEL), así como con opinión positiva del cumplimiento de obligaciones fiscales.
6. Colaborar semestralmente con el SAT, participando en el programa de verificación en tiempo real, entre otros requisitos.

• Se deja fuera de los beneficios del ISR a:

1. Los que tributen en el régimen de actividades agrícolas, ganaderas, silvícolas y pesqueras;
2. Los que tributen en el Régimen de Incorporación Fiscal (RIF);
3. Aquellos cuyos ingresos provengan de la prestación de un servicio profesional independiente (honorarios);
4. La industria maquiladora; y
5. Las empresas de *outsourcing*, entre otros.

• Para obtener el beneficio del IVA se requiere:

1. Realizar la entrega material de los bienes o la prestación de los servicios en la región fronteriza norte.
2. Presentar un aviso de aplicación del estímulo fiscal dentro de los 30 días naturales siguientes a la entrada en vigor del decreto;
3. Cumplir con lo requisitos que establecen las reglas emitidas por el SAT.



• Se deja fuera de los beneficios del IVA a:

1. La enajenación de bienes inmuebles y de bienes intangibles;
2. La industria maquiladora;
3. El suministro de contenidos digitales, tales como audio o video o de una combinación de ambos, mediante la descarga o recepción temporal de los archivos electrónicos, entre otros.

• Se dejó fuera de los beneficios a Samalayuca, que es un Comisariado Ejidal prácticamente integrado a Ciudad Juárez y que necesita de apoyos para seguir desarrollándose.

LO FEO:

• Tiene una vigencia de 2 años, ya que entró en vigor el 1 de enero de 2019 y estará vigente durante 2019 y 2020. Y aunque en un discurso el presidente dijo que se haría por 6 años, esto aun no sucede y las inversiones grandes y de largo plazo necesitan esa certidumbre en papel, no en palabras

• Se tendrá que cumplir con un “Programa de verificación en tiempo real”, que consiste en presentar más información y documentación al SAT.

• Se podrá ser sujeto a verificaciones adicionales, inspecciones oculares, entrevistas y mesas de trabajo por parte

del SAT en el domicilio fiscal del contribuyente o en las oficinas de la dependencia.

• Independientemente de todos los requisitos, el SAT seguirá en aptitud de ejercer sus facultades de comprobación en todo momento.

• Los requisitos para comprobar la capacidad económica e inversiones en activo nuevo de los contribuyentes son muy complicados.

• La Federación dejará de recaudar \$41'000,000,000 m.n. y eso afectará el presupuesto, aunque se diga que no.

Como podemos ver, se cumple la promesa de campaña del ahora presidente, Andres Manuel López Obrador, sin embargo, los beneficios fiscales no serán para todos, de hecho serán para pocos, por lo que ya veremos qué tanto beneficio real tendrá el ciudadano común, ya que no todas las áreas de la economía fronteriza serán susceptibles de los estímulos.

Sin duda es un beneficio para Juárez que no teníamos antes, sin embargo, la próxima vez que algún candidato ande en campaña debemos exigirle que nos explique muy bien, y a detalle, cada una de sus propuestas y promesas, para no generar falsas expectativas.

El fútbol americano ha crecido de forma importante en nuestra ciudad, gracias a dos factores que han llenado a los amantes al deporte de las tacleadas a estar más al pendiente de lo que ocurre con él.

“CHUCUS” OLASCOAGA, el corazón de Juárez en el Americano

Por: Gregorio Ibarra • Imágenes: Cortesía

Ciudad Juárez.-

Estos factores son la cercanía con los Estados Unidos y el convenio entre la NFL y México por traer partidos de temporada regular a la Ciudad de México, lo que atrae más la atención de los aficionados.

NetMultimedia platicó con un referente de este hermoso deporte en nuestra ciudad, **José Ángel Reyes**, coordinador de la zona norte de la Liga Estatal de Fútbol Americano en el estado de Chihuahua nos habla de la historia y el crecimiento del emparrillado en Juárez.

En Ciudad Juárez se encuentran los campos de Guillermo “Chucus” Olascoaga, el CBTIS 128, el 30 de Enero, el complejo de Villas de Salvárcar, y el Tecnológico de Ciudad Juárez, que son los principales campos donde se practica este deporte.

La Liga Municipal de Fútbol Americano tiene entre sus miembros las disciplinas como el flag o la BFC, que se juega de 8 vs 8.

Club Titanes se encuentra dentro de la zona norte, al igual que Jaguares del CBTIS 128; los Guerreros del Cobach de Juárez; Halcones; la Preparatoria Guerreros y Lobos de Nuevo Ca-

sas Grandes, que pertenecen también a esta misma zona.

“Desde el 2012 se está trabajando en la formación de los chicos en el campo Guillermo ‘Chucus’ Olascoaga, teniendo el 90 por ciento de los juegos ahí y en Villas de Salvárcar en un menor porcentaje y algunos partidos en el emparrillado del 30 de enero”, explicó Reyes.

Agregó que **“el crecimiento en estos campos ha sido evidente, hace tres años un jugador de los Lobos del CBTIS 114 se fue a jugar a las Águilas de la UACH, también han surgido elementos de los Bulldogs; Revuelto fue seleccionado nacional para representar a México en los tazones Aztecas, por el CBTIS 128. ‘El Oso’ Morales participó aquí en Liebres y después fue llamado a las Águilas de la UACH y siendo centro titular también para algunos tazones de la selección mexicana”.**

El “Chucus” Olascoaga surgió gracias al proyecto del Gobierno Federal encabezado por **Felipe Calderón**, “Vivir Mejor”, todo esto a razón de los sucesos de violencia y se otorgaron los campos ya mencionados a la or-

ganización del Club Titanes, que toma la batuta de los campos con el coach **Sergio Nuñez** como coordinador, lo reciben prácticamente con la pura alfombra y lo que son las porterías; posteriormente se le puso la malla porque lo empezaron a destrozarse en el área del emparrillado y también se le anexaron las gradas y se está trabajando para la iluminación del inmueble.

En el campo hay las categorías infantiles, la pony, la hormiga, la piwi, ligier, juvenil menor, juvenil mayor y el flag femenino.

Está también la liga semi-pro, y se llevaron a cabo juegos de intermedia de los Indios de la UACJ, y hasta para la liga de rugby se ha utilizado este campo.

El “Chucus” Olascoaga es el punto medular para tener un campo digno con unas instalaciones mínimas para poder desarrollar este deporte.

La afición se ha acercado bastante al llevar a sus pequeños y esto fue lo que comentó Reyes.

“Hay apoyo por parte de los padres de familia y las madres que inculcan a sus hijos a este deporte”.





Pero hablemos de historia

El doctor Vizcarra fue uno de los primeros entrenadores que trajo fútbol americano con categorías infantiles; él utilizó el campo uno, enfrente de la biblioteca central de la UACJ, campo que en la actualidad está en el olvido, pero en el cual se llevaron los primeros partidos de americano. Después el coach, **Ing. Alfonso Rodríguez**, de la preparatoria del Chamizal, tomaría el campo para su equipo.

Mientras tanto, **Guillermo Olascoaga** fue el entrenador de las Liebres del ITCJ, pionero de fútbol en nuestra ciudad también, él tuvo bastantes hijos adoptivos; siempre los apoyó y cuando se entrega el campo ubicado en la Heroico Colegio Militar, se otorga el nombre de “Chucos” en sesión de cabildo, solicitado por la Liga en homenaje a Guillermo.

Dada la cercanía con la unión americana, los equipos de Juárez tienen un nivel deportivo fuerte, las highschool de El Paso, Texas, han ayudado con partidos amistosos y clínicas que hacen enriquecer la fortaleza de los equipos.

Los Titanes han estado participando contra Bangor, Tornillo, y, de hecho, se realizó un documental que habla de la relación y de la complejidad de nuestra ciudad, sobre cómo los jóvenes logran salir adelante.

De este modo, el entrenador de Mongun realiza clínicas para los jugadores fronterizos, que ayudan a aprender de los del otro lado de la línea divisoria, ya que ellos estudian por la mañana, toman una comida y se quedan a entrenar en la institución, mientras que, del lado mexicano, el jugador, generalmente, además tiene que trabajar con el reto adicional de las distancias entre un lugar y otro.

Aun así, hay historias de éxito, pues el jugador de Titanes, **Flavio Echevarría**, se encuentra en el segundo equipo de los Mineros de UTEP como pateador y ya está considerado a la espera de una oportunidad para brincar al primer equipo. Semilla del “Chucos” Olascoaga.

 gibarra@radionet1490.com

“Hay apoyo por parte de los padres de familia y las madres que inculcan a sus hijos a este deporte”.

Si usted quiere entrar a jugar al americano en Juárez, acérquese al campo y ahí le proporcionarán la información necesaria, de lunes a jueves entrenan las categorías infantiles y juveniles desde los 8 años hasta los 18 años a partir de las 17:00 horas.

AMLO

2019, MEXICO

Y LA #4T

LUZ

salarios

VA

Unidos

El inicio de la llamada “Cuarta Transformación” ha resultado vertiginosa y sorprendente, en algunos casos, y con altibajos en la mayoría de ellos, en su intento por reconfigurar no solo el sistema, sino realmente el régimen político.

Se espera mucho de este nuevo gobierno y, como tal, las masas le exigen en esa medida, sin paciencia alguna. A veces se le demandan rápidas transformaciones y se olvida que, muchas de ellas, ni en años se han podido conseguir, pero al nuevo gobierno se le piden resultados inmediatos. Pero a esos ansiosos no les falta razón. Simplemente aprovechan el impulso de la llamada “4T”, devenida de las recientes elecciones donde se nos dijo que a partir del 1 de diciembre todo sería diferente. Casi, casi como por parte de magia. Y ahora, en esa medida se les exige.

No creo que sea así y más nos conviene pronto poder diferenciar que **una cosa es la campaña política y otra la realidad de gobernar**. Pero el nuevo gobierno, en su prisa por dar fiel cumplimiento a sus promesas de campaña —unas verdaderamente inalcanzables o sólo realizables a un costo altísimo— prácticamente ha apostado todo su resto a una sola carta y eso lo ha llevado a cometer monumentales errores.

Todo por la prisa.

Los ejemplos se multiplican por doquier. En ocasiones por darle gusto al nuevo presidente al seguir las viejas reglas del antiguo régimen, que obligaba a los súbditos a nunca cuestionar las órdenes del jefe; en otros, por el contrario, es tanto el interés por darle gusto que se llega hasta la ignominia con tal de que esté contento.

En ese tránsito, hasta las formas se pierden, pues el nuevo presidente frecuentemente pasa por alto que, al menos en teoría, vivimos en una división de poderes, así que ordena y exige sin tomar en cuenta a los otros, particularmente el Legislativo donde su partido, **Morena, ostenta una mayoría simple** que le facilita sacar adelante las decisiones o acciones que se plantean desde el Ejecutivo, sin mayor rubor, ni forma alguna.

No así con el Judicial al que ha enfrentado frontal e inteligentemente en una partida que, desde ya, el nuevo presidente ha ganado, al atacar un flanco en el que los integrantes de ese Poder no tenían, ni tienen defensa alguna, ante el hartazgo popular: sus principescos privilegios que se traducen en suel-

dos astronómicos —inalcanzables para el resto y común de los mexicanos— y **privilegios que ningún otro trabajador tiene en este país**. Así las cosas, la suerte está echada para ese poder.

No ha ocurrido lo mismo con la 4T en otras áreas, donde parecería más que se actúa con las vísceras que con razonamientos lógicos, como podría ser el caso del ya célebre Nuevo Aeropuerto Internacional de México (NAIM), el que de un plumazo se canceló mediante una sui generis, por decir lo menos, “consulta popular”, realizada incluso antes de ser gobierno.

Una vez en el poder, conocieron realmente la situación y ahora resulta que sí está cancelado, pero como Cantinflas: “sí, pero no”.

Al final del camino creo que podemos concluir varias cosas. Casi siempre, el diagnóstico que hace el presidente de los grandes problemas nacionales son los correctos y acertados, donde casi siempre falla, es en su implementación. O sea, **acierta al qué, pero le falla el cómo**. Y el aeropuerto es un claro ejemplo.

Creo que nadie o muy pocos tenían alguna duda sobre la millonaria estafa que significaba esa obra, como bien la diagnosticó AMLO, pero de eso a cancelar, hay un gran trecho, sobre todo por los amarres legales a que está sujeta una obra de esta naturaleza. Lo mejor hubiera sido haber iniciado una profunda investigación respecto a la validez o legalidad de muchos de esos contratos y castigar y suspender lo que se hubiera de suspender; parecería el camino más sensato, pero no lo fue y ahora a esperar para encontrar la mejor solución.

Una maroma de un alto grado de dificultad dado que se trata de dejar a casi todos contentos. No alebrestar al respetable al que ya se le dijo que se cancela. No pagar esas multas multimillonarias, limpiar la “imagen” del gobierno mexicano al exterior, -cualquier cosa que eso signifique- y convencerlos de que se tendrá nuevo aeropuerto: ¿dónde? Pues en Texcoco, Santa Lucía, Toluca o dónde sea, pero habrá. En una y de esas hasta con cuatro aeropuertos terminan los capitalinos.

De las prisas a las erratas

El nuevo gobierno asumió el poder rompiendo literalmente varios paradigmas del sistema político mexicano. Bastó que se acreditara su triunfo con 30 millones de votos para que de inmediato comenzara a gobernar, sin importar los tiempos.

La transición entre las elecciones, la declaratoria de presidente constitucional y la toma formal del poder abarca cinco meses. Bien, el nuevo gobierno **casi al instante borró al entonces gobierno electo del presidente Peña Nieto**, quien inexplicablemente decidió dar un paso al lado y dejar el poder, de facto, al nuevo gobierno encabezado por **Andrés Manuel López Obrador**, quien de inmediato comenzó a dar órdenes y delinear lo que sería su administración.

La sui generis “consulta” para el nuevo aeropuerto, se enmarca en este periodo. Atrás quedaron los viejos códigos de la política mexicana donde el presidente electo, una vez que se acreditaba su triunfo, emprendía una retirada discreta para dar oportunidad al presidente saliente de que iniciara el cierre formal de su gobierno.

El nuevo mandatario, en cambio, dedicaba todo este tiempo a la conformación de su gabinete y delinear las líneas generales de lo que sería su nuevo gobierno, prácticamente en privado.

Con AMLO, fue diferente. Como un poderoso huracán, desde el primer minuto que se conociera su triunfo, **comenzó, de facto, a ejercer el poder sin forma alguna**. No digo que lo hecho por el nuevo presidente al romper con esos códigos haya estado mal, solo los consigno. Al final, ¿qué es el sistema político mexicano, sino un conjunto de códigos no escritos que nos hacen entender perfectamente el funcionamiento

de nuestra vida política cotidiana?

AMLO, que los conoce a la perfección, simplemente los rompió y punto. ¿Es bueno o es malo? Habrá que esperar **a ver cómo reacciona él cuando tenga que dejar el poder**. Por lo pronto, podemos decir que ha inaugurado una nueva forma de ejercerlo.

Lo que sí ha quedado perfectamente claro, es que el nuevo mandatario conoce a la perfección que el poder es para ejercerlo, no para compartirlo y en ese sentido actúa.

En esa ruta por cumplir lo más rápido posible todas las promesas de campaña, lo ha llevado a callejones peligrosos. Algunos de ellos sin salida.

Pocos, en verdad muy pocos, se atreven a cuestionar la nobleza de sus intenciones, pero un buen número se cuestiona: **¿de dónde saldrán los recursos?**

El presupuesto no es infinito y, por tanto, habrá que ver cómo le haremos para satisfacer todas las promesas de campaña. Muy bien que por primera vez se tome en serio a las personas mayores, quienes ahora gozarán de una pensión que aliviará su tránsito en el ocaso de sus vidas.

Lamentablemente la situación en este sector es de verdadera alarma y lo propuesto apenas y ayudará un poco en paliar su situación.

En nuestro país, según las cifras de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (CON SAR), actualmente **existen 9.6 millones de personas que tienen o rebasan la edad legal para gozar de una jubilación**, que es de 65 años. De éstas, 2.5 millones no cuentan con pensión alguna.

Solo 4.7 millones reciben algún tipo de ayuda gubernamental mediante algún programa social como la Pensión de Personas Mayores u otros que se tienen en los gobiernos de los estados o municipios.

Los “apoyos” que reciben va de los 608 pesos al mes para los hombres y de 611 para las mujeres, muy por debajo del ingreso que se tiene por salario mínimo, que es del orden de los 2 mil 686 pesos (antes de entrar en vigor los nuevos salarios mínimos). La propuesta del nuevo gobierno es subirla a mil 274 pesos.

Algo similar plantea el nuevo gobierno con los mal llamados “ni-nis”, que son aquellos jóvenes que ni estudian, ni trabajan. El programa para ellos (Jóvenes Construyendo el Futuro) plantea recursos del orden de los 110 mil millones de pesos para atender a cerca de **2.6 millones de jóvenes de entre 18 y 29 años.**

El programa contempla capacitar a la juventud para que logren conseguir un trabajo y también se otorgarán becas para que puedan estudiar la universidad.

En ese sentido, el plan incluye también la creación de 100 nuevas universidades para las que se han destinado mil millones de pesos, esto es, cada centro de esta naturaleza arrancará funciones con un presupuesto de 10 millones de pesos.

Para la capacitación para el trabajo se tiene destinado atender a 2 millones 300 mil jóvenes, a quienes se becará con 3 mil 600 pesos mensuales durante un año.

En el área educativa se pretende apoyar a 300 mil personas para que puedan cursar la universidad, quienes recibirán 2 mil 400 pesos al mes; en este programa interviene no solo el gobierno federal, sino también el Consejo Coordinador Empresarial, la Concamín, la Canacintra y Coparmex, además del Politécnico Nacional, Conalep, el Colegio de México y hasta la Unicef y la Organización Internacional del Trabajo. Algún purista cuestionaría la intervención de estas últimas en función de la soberanía nacional, pero en la 4T estas quejas no tienen cabida.



En síntesis, bajo la firme convicción de que es mejor pocos programas que muchos y dispersar demasiado el presupuesto público, el nuevo gobierno **arranca funciones con programas insignia** que buscarán cambiarle el rostro a la nación mexicana y, entre ellos, se encuentra solucionar el destino del Nuevo Aeropuerto Internacional de México; la construcción del Tren Maya, sin duda la obra cumbre del nuevo gobierno y al que la Madre Naturaleza ya dio permiso para construir, no así —o al menos no sabemos— las distintas dependencias federales encargadas de aprobar este tipo de obras monumentales, pero eso, al parecer, no tiene la menor importancia.

Otro de los programas es el desarrollo del Istmo de Tehuantepec a partir de un tren de carga y otorgar facilidades fiscales para la instalación de empresas. Este proyecto, es, tal vez, el menos desarrollado puesto que poco se conoce de él.

En los programas hay nobles y muy nobles, incluso podríamos decir de ancestral y estricta justicia, como la edificación de caminos rurales con uso intensivo de mano de obra, sobre todo en Oaxaca.

También hay otros que parecen descabelladas pero que, de lograrse, serían un exitazo para la nueva administración, como es el **dotar de internet gratis a todo el país y atención médica y medicamentos gratuitos a toda la población**. ¿Cómo se hará esto? Son de las cosas que en el nuevo gobierno parecen más actos de fe, que políticas públicas.

O sensatas como la reconstrucción de los inmuebles dañados por los sismos de 2017 o el desarrollo urbano de colonias marginadas en el Estado de México. Habrá quien diga que no sólo en el Edomex hay colonias marginadas, pero se les olvida que no todos tienen el granero de votos que ese estado tiene.

Programas claves sin duda lo son el aumento al doble de la pensión a las personas mayores, el dar algún tipo de ayuda a las personas discapacitadas y las becas para los “ninis” y para los preparatorianos, así como la apertura de 100 nuevas universidades y otros voluntariosos como la siembra de un millón de hectáreas con árboles frutales y maderables o el apoyo a los cultivos básicos para alcanzar la soberanía alimentaria.

Los planes son tan disímbolos que van desde la rehabilitación de una em-

presa pública de fertilizantes, hasta el establecimiento de una canasta básica de alimentos, el otorgamiento de créditos a la palabra, que ya lo hacían los gobiernos priistas desde Salinas a Peña Nieto, pasando por el impulso al desarrollo minero, el apoyo a las pequeñas y medianas empresas.

Pero también los hay con otras dimensiones, incluso presupuestales, como el aumento de la producción de petróleo y gas con el fortalecimiento de la saqueada PEMEX, la modernización de seis refinerías ya existentes y la construcción de una más en Dos Bocas, Paraíso, en Tabasco o el desarrollo de la ya deteriorada infraestructura eléctrica y el uso de energías alternativas.

En todos ellos, ya en la realidad al plantear el nuevo presupuesto, resulta que en muchos casos se equivocaron y en lugar de dar más y apoyar, le pasaron la tijera sin ton ni son y lógico vinieron las protestas y la marcha atrás, como fue el caso de la reducción del presupuesto a las universidades públicas y la desaparición de su autonomía en el texto constitucional. Ante las protestas generalizadas, el presidente dio marcha atrás y reconoció que se trató de un error de dedo.

Como parte de este programa también se vislumbran apoyos para los precios de las gasolinas y la luz que se plantea homologar con los de los Estados Unidos en la franja fronteriza, al reducir tanto el IVA como el impuesto que se cobra conocido como IEPS.

El Plan de AMLO para la frontera **contempla también el desarrollo urbano integral de la frontera** que incluye el ordenamiento del uso del suelo, la introducción de agua, drenaje, pavimentación de calles y programas de vivienda, etcétera.

No todo es miel, también hay cosas amargas, pues el programa establece el regreso de las Aduanas, las cuales estarían ubicadas 100 kilómetros adentro de la frontera. Tal vez nadie le dijo al presidente que ya aquí habían desaparecido con el gobierno de Peña Nieto, quien hizo eco de los gritos desesperados de los fronterizos para que desaparecieran esos nidos de ladrones en que se habían convertido las aduanas en nuestro estado. Hoy, el nuevo gobierno las regresa.

¿Y para la **Frontera?**

A la luz de lo que se prometió y se dijo en campaña, y si se atiende a este tic incontrolable porque a la brevedad posible se cumpla con todo lo que se dijo en campaña, las cosas, en el papel, **pintarían muy bien para nosotros los fronterizos**.

Tan bello es que muchos no acaban de creerlo. Acostumbrados que estamos a recibir solo palizas del gobierno central, hoy que nos prometen un Nirvana... pues como que no se cree.

Con el nuevo gobierno viene para esta frontera un cargamento de promesas que, se traducen en hechos a partir

de este 2019, entre otras cosas, la disminución del IVA del 16 al 8 por ciento y lo mismo con el Impuesto Sobre la Renta que bajará del 34 al 20 por ciento, así como precios de los energéticos homologados con los de Estados Unidos y el ya aprobado salario mínimo del doble del actual.

Pero sin duda, el atractivo mayor será el convertir la frontera en una Zona Franca, que será de 30 kilómetros a partir de la línea fronteriza con Estados Unidos, lo que vendrá a beneficiar a Tijuana, Mexicali, Reynosa, Nogales y Ciudad Juárez.



Los pendientes

Son tantos los problemas, la quiebra y desastre que le dejaron de país, que el nuevo gobierno ha decidido mejor cerrar la Caja de Pandora que jubilosos abrieron al inicio de funciones, una vez que la cruda realidad les dio una bofetada en pleno rostro.

Los ejemplos sobran. A la promesa de regresar al ejército a los cuarteles “porque nada tienen que andar haciendo en funciones de policías”, el nuevo gobierno decidió que, como no hay de dónde, mejor sí utilizar al ejército en funciones de policía. **O sea que Calderón y Peña Nieto tenían razón, solo que aquí ahora las cosas son diferentes.** No obstante que tiene plumas de ganso, camina como ganso y grazna como ganso, pues no es un ganso.

Otra. A la promesa de dar con los asesinos de miles y miles de mexicanos y mexicanas y realizar hasta donde lo humanamente fuera posible se pudiera para identificar a miles de cuerpos olvidados en las morgues del país para así dar respuesta a las familias de los más de 38 mil desaparecidos en el país, se tuvo que modificar la estrategia: tras el rimbombante inicio de foros de consulta se debió dar marcha atrás, cancelarlos y, si es posible mejor olvidarlos.

Ello ante la férrea negativa de las familias a aceptar las condiciones del nuevo gobierno que les exigía prácticamente una rendición incondicional a sus años de lucha: “perdón y olvido”, les dijo el nuevo gobierno.

Mal la pasó AMLO aquí en Juárez en el foro al que asistió, cuando pensó que su sola presencia iba a desencadenar gritos de apoyo a su idea loca de

“perdón y olvido”, cuando como respuesta **recibió un contundente “ni perdón ni olvido”, por un “justicia y castigo a los culpables”.** La misma tónica se observó en los siguientes foros y ante la contundente evidencia, el nuevo gobierno mejor optó por echar tierra al asunto, tema arreglado y punto. Incluso la encargada de esta tarea, Loretta Ortiz, mejor dedicó sus energías –infructuosamente, por cierto- a lograr ser ministra de la Suprema Corte de Justicia, en lugar de seguir con el espinoso caso.

Ni hablar ya del castigo a los políticos corruptos, a quienes el nuevo gobierno ya perdonó. “Lo mío no es la venganza”, nos ha dicho el presidente, quien confunde la justicia con la venganza y olvida que **gran parte de los aprietos y apuros económicos en los que se encuentran muchos estados del país es producto del brutal saqueo** que se hizo de las arcas públicas por parte de esa clase política a la que ahora él perdona. Bajo el principio de un “borrón y cuenta nueva”, López Obrador nos propone, sin decirlo, la recuperación de su República Amorosa de 2012.

Lo cierto es, y sin regateo alguno, que AMLO ha logrado desmitificar al poder y ha puesto en el debate público lo que poco se cuestionaba a fondo, por ejemplo, discutir públicamente los

enormes privilegios de la clase política mexicana y tocar a los intocables como el Poder Judicial, el neoliberalismo, los empresarios y esa entelequia que son los famosos “inversionistas”, que no son otra cosa que mercenarios quienes sólo le rinden pleitesía a Mammon, dios del dinero.

Ver rectificar a un presidente en este país, cuando se ha equivocado, **es algo a lo que no estábamos acostumbrados.** Más bien, lo cotidiano era la vieja consigna mexicana de que nos decía que el “presidente no se equivoca y si se equivoca vuelve a mandar”. Ha logrado hacernos ver que lo que era intocable, se puede tocar y no se ha derrumbado el país, como nos hicieron creer priistas y panistas, para tratar de mantener el status quo.

Y de ninguna manera es un logro menor, pues parece ser que ha dado un golpe certero al corazón al lado oscuro del Ogro Filantrópico del que nos habló Octavio Paz, dejándolo así herido de muerte.

Pero: ¿basta esto para sacar adelante este desastre de país que le fue heredado?

Más nos vale que sí.

 serpija@gmail.com

Salud mental en **UNIVERSITARIOS,** *un problema y prioridad*

Por: Valeria Coche

LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ ES DE LAS ÚNICAS QUE OFRECE A SUS ESTUDIANTES PROGRAMAS DE SALUD MENTAL TENDIENTES A MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA Y, CON ELLO, SU RENDIMIENTO ESCOLAR.

Ciudad Juárez.-

Flor Rocío Ramírez, responsable de Servicios Estudiantiles de la máxima casa de estudios, señaló que con el tiempo se han detectado una serie de padecimientos entre los estudiantes que requieren atención psicológica o, en ocasiones, hasta neurológica o psiquiátrica, por lo que los **Centros de Orientación y Bienestar Estudiantil (COBE)** se han convertido en un punto importante.

A través de ellos, se brinda atención y canalización a los estudiantes, previa valoración y seguimiento, que lo soliciten.

Aunque no especificó un número, dijo que se realiza una cantidad importante de entrevistas iniciales, en las que el psicólogo o psicóloga en turno realizan una primera valoración del estudiante y se determina si su situación amerita algún tipo de servicio.

Explicó que, dada la demanda, sólo se puede dar asesoría psicológica a un número limitado de estudiantes, que durante el 2018 sumaron 955 en total.



“Los que atendimos son los más urgentes, hay otros casos que en la entrevista inicial vemos que no lo es tanto; la verdad es que la mayoría de los jóvenes tiene problemas de este tipo, y nosotros tratamos de atender los casos más importantes”, enfatizó.

Cada instituto (ICSA, ICB, CU, IIT, IADA y NCG) cuenta con un COBE, y en ellos atienden entre 1 y 3 profesionistas, siendo el Instituto de Ciencias Biomédicas el único que cuenta con esta última cantidad de psicólogos.

“Parte de la orientación es dar una terapia breve, y en base a esa terapia decidimos la aplicación de exámenes psicométricos, en base a los cuales se da el seguimiento, según el problema”, señaló.

Explicó que entre las situaciones más comunes que aquejan a los estudiantes se encuentran el estrés, la ansiedad y la depresión.

Motivos de consulta	Frecuencia
Situación familiar	152
Situación de pareja	147
Ansiedad	115
Autoestima	98
Depresión	90
Inteligencia emocional	88
Estrés	54
Ideación suicida	45
Otros	116

• Cifras anuales brindadas por Servicios Estudiantiles de la UACJ

Ramírez indicó que para este 2019 se contempla la ampliación de la plantilla de psicólogos así como la implementación de actividades grupales como forma de terapia.

Esto con la intención de ampliar la capacidad de atención y brindarle apoyo a cada vez un mayor número de estudiantes.

Asimismo, destacó el posible uso de los deportes como medio de canalización de estrés, pues está demostrado que la actividad física disminuye ese problema y **“casi no nos llegan deportistas”**.

Sin embargo, la funcionaria universitaria señaló que sí se han encontrado incluso algunos problemas de ideación suicida y adicciones, ante lo que se preparan, además de lo anterior, convenios de colaboración con distintas instituciones para buscar una atención más especializada.

Recordó que todos los estudiantes de la universidad cuentan con seguro social y es a través de éste que se puede canalizar a psiquiatría o neurología a quien lo necesite.

“Lo que queremos hacer, por la demanda, es convenios de colaboración con psiquiatras y neurólogos a bajo costo, porque el IMSS vas y no necesariamente te da una atención rápida”, señaló.

Sobre la detección de estudiantes que consumen sustancias, dijo que, de igual forma, se buscarán los convenios de colaboración adicionales que permitan canalizarlos a donde haga falta para atenderlos y que sea accesible para ellos.

Por otra parte, explicó que el instituto con mayor demanda es el de Ciencias Biomédicas, con 181 terapias durante el 2018, seguido del de Ciencias Sociales y Administración con 58; Ingeniería y Tecnología, 52; Arquitectura, Diseño y Arte, 49; Ciudad Universitaria, 38 y el campus Nuevo Casas Grandes, 2.

Asimismo, comentó que del total de terapias (955), 575 fueron brindadas a mujeres y 380 a varones, lo que, apuntó, no significa que este tipo de situaciones se presenten más en las féminas, sino que son más propensas a buscar ayuda cuando la necesitan.

Señaló finalmente que la atención a la salud mental es uno de los grandes plus que tiene la UACJ, pues no todas las universidades ofrecen un servicio similar, y destacó que a través de las sesiones individuales se hace un plan terapéutico especialmente acorde a las necesidades de cada estudiante.

✉ valeria_goche@radionet1490.com

 **BÚSCANOS EN FACEBOOK** | RevistaNetMx

Av. Rafael Pérez Serna. Local 409-15.
Plaza San Nicolas

PASTELES GOURMET

y repostería fina

PARA TODA OCASIÓN

Tel. 617-90-07



Las Delicias
Pastelería

 [/lasDeliciasjuarez](https://www.facebook.com/lasDeliciasjuarez) • lasdeliciasjuarez@hotmail.com

BOLETOS A LA VENTA 

**OFELIA
MEDINA**

**NAILEA
NORVIND**

**ARIANE
PELLICER**

**LUISA
FERNANDA**

SUSANA DOSAMANTES
PATRICIA REYES SPINDOLA
MACARIA

ESTRELLA INVITADA

ROSA GLORIA CHAGOYAN

INVITADA ESPECIAL

ISELA VEGA

**LAURA
FLORES**

**GINA
VARELA**

**ANDREA
ESCALONA**

**NICOLE
VALE**

LAS RECOGIDAS

ENTRE ELAS NO



HAY SECRETOS



**17
FEB.**

CD. JUÁREZ

CENTRO CULTURAL PASO DEL NORTE

7:00 Y 9:00 P.M

¡UNA COMEDIA DE LOCURA!





El recurso provino del Fondo para el Fortalecimiento de la Infraestructura Estatal y Municipal, y el recinto cuenta con área de cómputo y biblioteca con capacidad para 20 personas, además de una sala audiovisual para 30, que por cierto mantiene los asientos de la aeronave, y un anfiteatro exterior que puede albergar a hasta 500 espectadores.

Ciudad Juárez.-

Tras una inversión aproximada de 19 millones de pesos, ya inició operaciones en Ciudad Juárez el **Biblioavión**, una moderna biblioteca ubicada sobre la avenida Heroico Colegio Militar y calle Moctezuma que brindará servicio a los niños juarenses.

Pero llegar hasta su inauguración no fue cosa sencilla, ya que la aeronave fue adquirida desde mayo en Monterrey, Nuevo León, y se trajo a la frontera en partes, para luego ser vuelta a armar en el espacio que ahora ocupa.

Además cuenta con un tobogán como salida de emergencia y un simulador de vuelo ubicado en la cabina, el cual fue exhibido durante la inauguración, este mes de diciembre, por parte del piloto aviador Francisco Yarza Sámano, jubilado luego de 42 mil horas de vuelo.

En esta ceremonia protocolaria, se realizó un recorrido inicial encabezado por alcalde **Armando Cabada Alvidrez**, en compañía de estudiantes de primaria, quienes estrenaron el equipo de cómputo y algunos de ellos hasta se asombraron, pues era la primera vez que conocían un avión desde tan cerca.

Las computadoras cuentan con una plataforma virtual, que a su vez tiene otras seis, que ofrece material didáctico con diferentes enfoques y destinado a diferentes públicos.

Las plataformas virtuales

La plataforma principal es conocida como Biblioteca Virtual Municipal, y la primera de sus subplataformas se llama “**Cuentimundo**”.

Éste es sobre el arte de contar historias y es apto para todas las edades, consta de 185 lecturas y fábulas dirigida a todo público, además de 128 mitos y leyendas, 84 lecturas de la antigua Grecia, 121 poemas y 81 biografías personales.

La siguiente es **Smartkids**, está dirigida a niños de primero a cuarto de primaria, y cuenta con secciones para aprender jugando, canciones, adivinanzas infantiles, ciencias naturales, rondas infantiles, geografía, villancicos, historia, lógica, matemáticas, lecturas, cuentos, fábulas, mitos y leyendas, personajes de la historia y, finalmente, las instrucciones para 18 manualidades diferentes.

Se cuenta además con **Amoxpo-hua**, que está dirigido a estudiantes desde sexto de primaria hasta preparatoria, pues expone arte mexicano, los estados de la república, lenguas de diferentes etnias, literatura (con más de 80 libros entre biografías y entrevistas) así como información sobre patrimonios culturales y gastronómicos así como sobre 71 zonas arqueológicas.

Mundo del museo ofrece visitas virtuales a 18 museos de arte, como un entretenimiento especial para personas adultas.

Eduvyt contiene educación para la vida y el trabajo, de tal forma que ofrece cursos diversos, información sobre animales y plantas, divulgación científica, sobre ciencias sociales y humanidades, oficios, español y lenguas extranjeras.

Finalmente, **BiblioTechnia** ofrece 214 acervos con diversos temas, en una subplataforma útil para preparatorios y universitarios.



Despegada el



“Biblioavión” en Juárez

Por: Valeria Goche • Imágenes: Cortesía



Horarios

Finalmente, la directora de Educación, **Martha Beatriz Córdova**, informó que el horario del recinto es de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 6 de la tarde, y los sábados y domingos de 10 de la mañana a 5 de la tarde.

Para ello, se cuenta con “biblioaeromozas”, que atienden a los visitantes y se encargan de que su experiencia sea agradable misma que, cabe señalar, es gratuita.

Este recinto tuvo sus puertas abiertas durante la temporada navideña, por lo que para los primeros días de enero, ya se contabilizaban más de 4 mil visitantes, pues aunque no se tuvieron recorridos guiados debido a las vacaciones de los planteles educativos, las familias comenzaron a acudir para conocer esta atracción cultural.

 valeria_goche@radionet1490.com

Vivir con SINUSITIS,

costumbre ¿aguda o crónica?

Por: Stephanie Torres • Imágenes: Laura Rivera

La nariz tiene mucha influencia, sobretodo en órganos como oído y garganta, por lo que si no es óptimo su funcionamiento, comenzarán a manifestarse diversos padecimientos, el más frecuente: la rinosinusitis.

Ciudad Juárez.-

Es frecuente oír decir a alguien que tiene sinusitis pero ¿en qué consiste esta enfermedad? **Febonio López Vitolas**, otorrinolaringólogo de la localidad, explicó que este trastorno respiratorio se debe a la inflamación de la mucosa de la nariz y los senos paranasales.

“Producimos un litro de secreciones en 24 horas en los senos paranasales y nariz, éste pasa por la garganta y de ahí a la vía digestiva, entonces, cuando se empieza a tapar por resequedad, las flemas se empiezan a estancar y eso favorece a una sinusitis”, agregó López Vitolas.

Esa es la definición, y básicamente es una enfermedad que debe tener como mínimo dos de los cuatro principales síntomas que son:

- Obstrucción o congestión nasal
- Mucosidad importante
- Pérdida del olfato
- Dolor o presión facial

Factores que influyen:

- Trastornos de alergia nasal
- Desviaciones de tabique nasal
- Crecimiento de los cornetes (estructuras que están dentro de la nariz)
- Colapsos valvulares

La rinosinusitis es uno de los padecimientos que más veces se puede tener en la vida y no darse cuenta, pues es una de las complicaciones más habituales de un resfriado.

Hay dos tipos de sinusitis

Aguda: Es una inflamación temporal de los senos paranasales, dura entre una y dos semanas y podría suceder cuando tienes un resfriado o alergias.

Crónica: Ocurre cuando los síntomas se vuelven más frecuentes o peores, se define típicamente como aquella que tiene una duración de más de tres meses.

Tratamientos para erradicarla

De acuerdo con el doctor, en la mayoría de los casos, la sinusitis desaparece después de dos semanas con tratamientos simples como descongestionantes y deshumidificadores. La sinusitis prolongada puede ser tratada con antibióticos.

“Es importante ir vigilando la sintomatología y apoyarnos con un alergólogo para que nos ayude a resolver el problema de la reacción alérgica presente” concluyó.



Dr.

FEBONIO LÓPEZ VITOLAS

Otorrinolaringólogo

Hospital Ángeles

Consultorio 435

(656) 227 19 44

lovit711@yahoo.com

“Nosotros vivimos en una región extremadamente desértica y eso hace que las secreciones no fluyan adecuadamente”

En los casos de sinusitis crónica, la cirugía puede ser una opción. Gracias a los avances tecnológicos, los médicos pueden operar con mayor cuidado, precisión y facilidad, dijo López Vitolas, pues ahora, con las tomografías computarizadas, se puede saber con precisión dónde se esconde la enfermedad.

Los avances también han cambiado drásticamente la manera en que se realiza la cirugía, pues ahora son endoscópicas. Aquí lo que se hace es quitar la patología, hacer los cometes más pequeños, así como ventanas adecuadas a los antros, además de corregir una desviación septal.

El especialista resalta que esta afección se puede presentar en todas las edades; en niños es más frecuente alrededor de los 3 a 5 años de edad, mientras que en los adultos va de los 30 a los 50 años.

Dentro de las complicaciones el doctor enlista las siguientes:

- La infección se pasa a la órbita y nos puede dar problemas
- Perder el olfato
- Obstrucción de la nariz
- Complicaciones intracraneanas

El doctor exhorta a las personas a prestar atención a los síntomas, para que una vez detectada la posible presencia del padecimiento, se acuda a un otorrinolaringólogo, claramente certificado, para recibir un tratamiento oportuno que erradique futuras complicaciones y así poder llevar una vida más placentera.





 eluniversal@alazraki.com.mx

Carta dirigida a **Yeidckol Polevnsky**

**(¿y ese amor pasional con
Maduro y las dictaduras?)**

Por: Carlos Alazraki

Estimada Yeidckol:

Estoy muy sacado de onda con tus últimas declaraciones en relación a la reelección del dictador idiota Maduro. Declaraciones muy fuertes sobretodo de una persona que se dice ser democrática como tú. Declaraciones muy infantiles sobre todo provenientes de una ex presidente de CONCAMIN. Mira, que alabar a Castro, Chávez y Maduro como paladines de la justicia, la libertad y la democracia es simplemente no tener vergüenza. Y para mis lectores que no están enterados de tus brillantes declaraciones, las reproduzco literalmente: "Fidel Castro Ruz representa el sueño de un pueblo que buscaba la libertad y la justicia" ¡¡¡Tómate esta!!!... Otra: "Ayúdenos a hablar de la grandeza de Hugo Chávez y de lo grande que es el gobierno Bolivariano de Venezuela, de la admiración y el respeto que nos genera. Yo no puedo hacer otra cosa que honrar a Hugo Chávez". ¡¡¡Tómala!!! Y de Maduro: "Maduro sigue apostando por el diálogo en Venezuela ante intentos golpistas que promueven y Delcy Rodríguez denuncia ante el consejo de Seguridad de la ONU, agresión contra su país." Y terminas con un maravilloso twitter: "No es twitter institucional de Morena". "Es de @Yeidckol que lleva mucho más tiempo que Morena". Obviamente, éstas no son las únicas declaraciones que has hecho en relación a la admiración que le tienes a estos 3 dictadores. Y ésta, es la razón por la que te escribo mi carta. Es obvio que estos 3 dictadores tienen de demócratas lo

que tú tienes de experiencia como cocinera de comida en Somalia.

Y lo sabes mejor que nadie.

Sin embargo, lo que me llama mucho la atención, es tu admiración por estos regímenes.

¿Qué les tienes que admirar?

¿Que estos 3 idiotas se creyeron salvadores en lugar de gobernar o actuar como hombres de estado?

¿Que estas basuras eliminaron la democracia, la libertad de opinión y expresión, el libre tránsito y la eliminación de las pequeñas, medianas y grandes empresas?

¿Admiras que con Maduro hubo fraude en esta elección y lo aplaudes en lugar de repugnarlo como el Grupo de Lima?

¿Felicitas que Noroña nos represente en el circo venezolano?

¿Qué te está pasando?

Te has vuelto una soberbia con el poder.

Te has vuelto una presidenta como el viejo PRI de los 70's que tanto criticabas.

¿De verdad apoyas las dictaduras y el populismo?

Porque si de verdad estás en ese camino, no sé por qué intuyo que ustedes en Morena están preparando la cama para hacer en México un híbrido entre Cuba y Venezuela. No por nada, los países miembros del OTAN ya invitaron a Colombia a formar parte de esta organización.

Yeidckol:

Me das pena.

Lamento muchísimo que admires a dictadores como Maduro, Chávez, Castro.

Me da tristeza de que alguien como tú no apoye la democracia.

¡Eres una vergüenza!

Qué pena me das...



NUEVA VIZCAYA

R E S I D E N C I A L



Excelente ubicación. Electrificación subterránea.
Cerrada con caseta de vigilancia. Grandes parques
equipados con juegos infantiles, cancha de
voleibol y portería de soccer.



Visítanos

- Av. Ramón Rayon S/N
- (656) 411.25.57
- Enalte Desarrollos



enalte
DESARROLLOS | RESIDENCIALES

Construimos **historias**

Sedentarismo & ESTRES,

al acecho de trabajadores

Por: Valeria Coche • Imágenes: Cortesía

Cada día es más y más importante empezar a pensar en nuestro estilo de vida y en cómo podemos mejorarlo, y esto nos lo recuerdan en todos lados: en la escuela, camino al trabajo, en la radio, en revistas, en internet y principalmente nuestro doctor, debido a que hoy en día han incrementado ciertas enfermedades degenerativas que se deben a cómo vivimos nuestro día a día, entre ellas la diabetes, las enfermedades del corazón y la obesidad, entre otras.

Ciudad Juárez.-

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud, de 4 a 5 millones de personas son diagnosticadas con diabetes mellitus, siendo ésta la primera causa de muerte en nuestro país; lo más alarmante es que esta enfermedad está vinculada a estilos de vida poco saludables, como el consumo de tabaco, alcohol, mala alimentación, entre otras, por lo que es muy prevenible.

El organismo OM-C Institución de Salud, recomienda tres claves fundamentales para mejorar el estilo de vida: una alimentación correcta, la práctica de actividad física y el manejo adecuado del estrés.

Para el primero de estos puntos se recomienda que la alimentación sea completa, es decir, que incluya alimentos de cada uno de los grupos para asegurar la ingestión de nutrientes;

equilibrada, que guarda porciones entre proteínas, carbohidratos y grasas, que sea suficiente, es decir que cubra las necesidades de la persona.

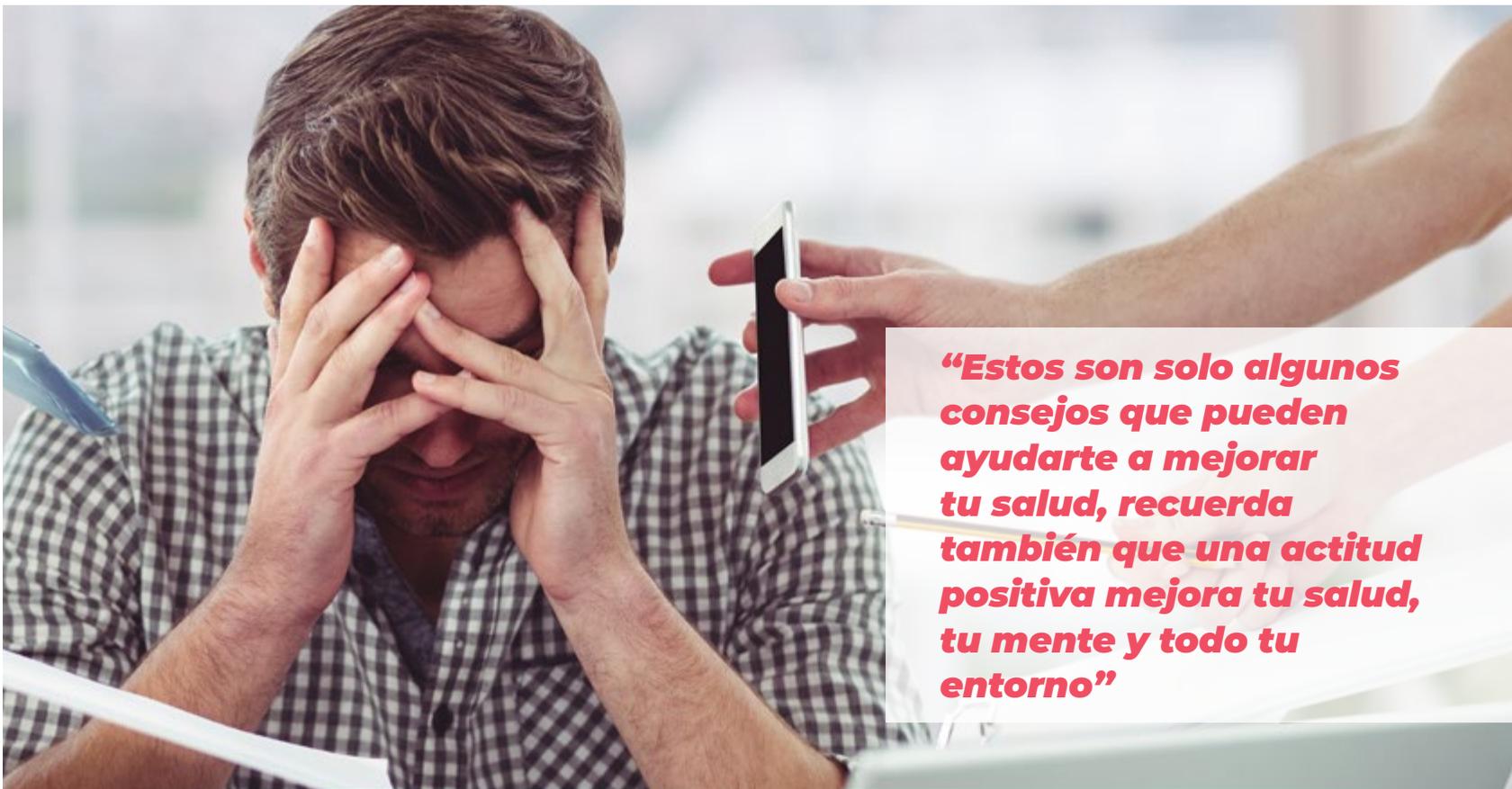
En lo referente a la actividad física, la institución recomienda un programa general que debe seguirse al menos cinco veces a la semana aunque la intensidad y duración de éste dependerá de las características y condiciones de cada persona, y consiste en lo siguiente:

- 5 minutos de **calentamiento**
- 30 minutos de **actividad aeróbica**
- 5 a 10 minutos de **estiramiento y enfriamiento**

Estadísticas indican que el 60% de la población mundial es sedentaria, y en México solo el 7% de la población mayor a 15 años hace deporte, porcentaje dentro del cual solo el 35% realiza el tiempo recomendado de actividad física (de 30 a 45 minutos). Se ha demostrado que ser sedentario es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, por lo que buscar la activación es la mejor opción.

En lo referente al estrés, se maneja como uno de los puntos primordiales tener un buen descanso para un estilo de vida saludable; cuando se duerme menos de 6 a 8 horas el cuerpo no descansa lo suficiente como para enfrentar el nuevo día con energía y vitalidad, lo que puede afectar el rendimiento laboral y aumentar el estrés.





“Estos son solo algunos consejos que pueden ayudarte a mejorar tu salud, recuerda también que una actitud positiva mejora tu salud, tu mente y todo tu entorno”

En relación a ello, existen evidencias sobre la relación entre dormir poco y el desarrollo de la obesidad, pues la privación de sueño en forma crónica causa fatiga, lo que conduce a la reducción del ejercicio físico y por lo tanto el ganar peso.

Si bien es cierto que las personas que vivimos en una ciudad como Juárez, que está activa día y noche, es difícil que encontremos el tiempo para

dedicarnos completamente a hacer dietas y ejercicios, sí hay ciertas cosas que podemos hacer para ayudar a nuestro cuerpo a sentirse bien y, con disciplina y constancia, a verse bien.

Para ayudar con ello, la nutrióloga egresada de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, **Rocío Valles Santana**, apuntó varios consejos que puedes intentar para cambiar poco a poco tu estilo de vida y te conviertas en una persona saludable.

“Este incremento - de las enfermedades- no es más que el reflejo de los hábitos actuales de vida y el poco tiempo que dedicamos a nosotros mismos, olvidamos que el cuerpo que hoy tenemos será el que tendremos toda la vida y tenemos que cuidarlo”, declaró la especialista.

Asegura que los cambios que podemos hacer y que tengan un impacto positivo en nuestra salud son muy sencillos y se pueden aplicar diario, como lo son:

- Tomar más agua. Con cuidado a no excederse, no más de 2.5 litros al día.
- Aumentar tu actividad física. Salir en bicicleta, caminar de 20 a 30 minutos diarios o simplemente caminar más.
- Mejorar en los métodos de cocción de nuestros alimentos. Optar por cocido, al vapor, al horno, en la plancha, en lugar de capeados o fritos.
- Dormir no más ni menos de 8 horas al día, recuerda que el sueño es reparador;
- No abusar de los snacks de la calle tales como: papas fritas, galletas, bocadillos procesados; en su lugar cargar alguna fruta o galletas de avena integral.

- Consumir más vegetales, de preferencia crudos tomando en cuenta que deben lavarse bien, así como las frutas y consumirlas con cáscara.
- Podemos cambiar el café de la mañana por un té verde sin endulzar, ya que al café la mayoría de las veces se agrega crema y azúcar, lo cual no es muy benéfico para la salud.
- Realizar nuestras cenas antes de las 8 p.m. ya que después de esta hora nuestro cuerpo estará en reposo.
- Cambiar las harinas blancas refinadas por harinas integrales o de grano entero, ya que nuestro cuerpo las aprovecha mejor.

Guía HOTELERA

Disfrute de nuestra atención, comodidad y servicio...



HOTEL POSADA
TIERRA BLANCA

Hotel Posada Tierra Blanca
Av. Niños Heroes
#102 Colonia. Centro
Tel. (614) 415-0000
posadatierrablanca.com.mx



CHIHUAHUA

Hotel Sntenario
Av. Homero # 340 Col. Revolución
Tel. (614) 481-0099
Abierto las 24 horas
www.hotelsntenario.com



Chihuahua



Cabañas de Santa Rosalía de Camargo
Calle Juárez #401
Col. Centro - CP 33700
Tel: (648) 462-0214
(648) 462-070



Camargo



Delicias Hotel Dorado Inn
Av. 6a. Norte 102-A
Col. Centro C.P. 33000
Tel: (639) 472-1281
(639) 472-1437



Hidalgo del Parral Hotel Real de Biezma
Colegio y 20 de Noviembre s/n Col. Centro C.P. 33800
Tel: (627) 138-0143 y (626) 138-1963
info@hotelrealdebiezma.com

Barrancas del Cobre Hotel El Castillo
Tel: (635) 578-3030
mansion.ibm@gmail.com
hotelmansionatsumera.com.mx



Cd. Cuauhtémoc Corredor Comercial Manitoba
Km. 6 #650, Col Manitoba C.P. 31607
Tel. (625) 587 7555



Otros destinos



Hotel Dublan
Av. Benito Juárez #4211
Col. Dublán
Tel: (636) 694-6868



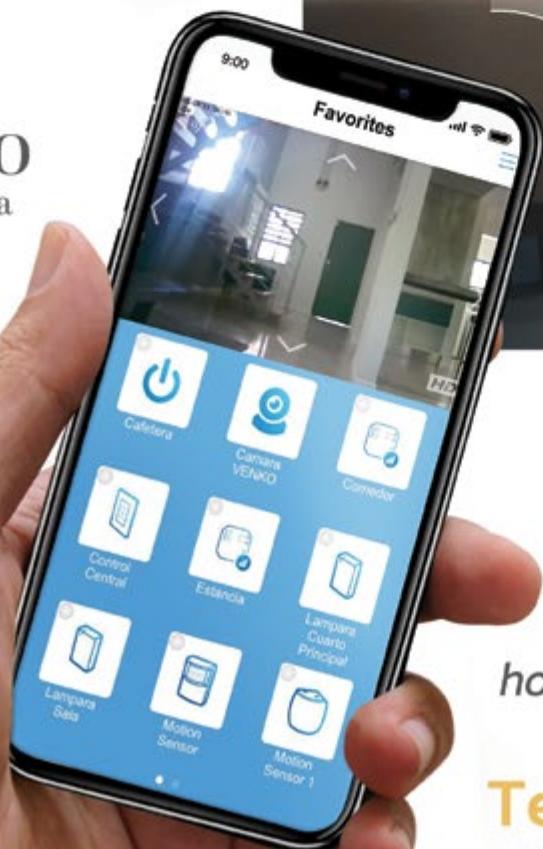
CHIHUAHUA

Hotel Piñon
Av. Benito Juárez #605
Col. Centro
Tel: (636) 694-0655
y (636) 694-0165



Nvo. Casas Grandes

Pioneros en hogares inteligentes



Centro de ventas Harmoni
Calle Via Esperanto s/n
a un costado hotel Marriott
horario de 9:00 a.m. a 7:00 p.m.

Tel. 639.8970 Ext. 480
www.yvasa.com



Ingredientes estrella de los postres en **ANGUS ROJO**

Texto e Imágenes: Carlos Soria

Para terminar una buena comida, es justo y necesario coronarla con un postre, y si de ello se trata podemos hablar de un sinfín de variedad: pasteles, nieves, cremas, gelatinas, etcétera.

En **Angus Rojo** cuentan con un menú que incluye exquisitos y exclusivos postres que te harán vivir una verdadera experiencia al finalizar tu comida.

Para que un postre se considere bueno, no necesariamente tiene que ser excesivamente dulce, más bien debe equilibrar el sabor de cada uno de sus ingredientes y envolverlos para su deguste.

Los postres de Angus Rojo, además de deliciosos, buscan incluir los propios insumos de la región, en uno de ellos el ingrediente estrella es la nuez, misma que forma parte de una tradicional receta italiana con un toque de esta tierra.

 carlos_soria@radionet1490.com



Flan de nuez

Esta versión de la casa de un flan tradicional logra juntar la receta italiana con un ingrediente de la región, la nuez.

Con una consistencia que prácticamente se derrite en la boca, este flan te hará experimentar en cada bocado la mezcla perfecta de cada uno de los ingredientes, especialmente este fruto seco, el cual se cultiva en esta región.

Servido con algunos bombones de cajeta, una tierra de nuez y la mezcla de chocolate blanco y blueberry, además de palitos de merengue blanco, este flan te va a conquistar desde el primer bocado.

Experiencia de Chocolate

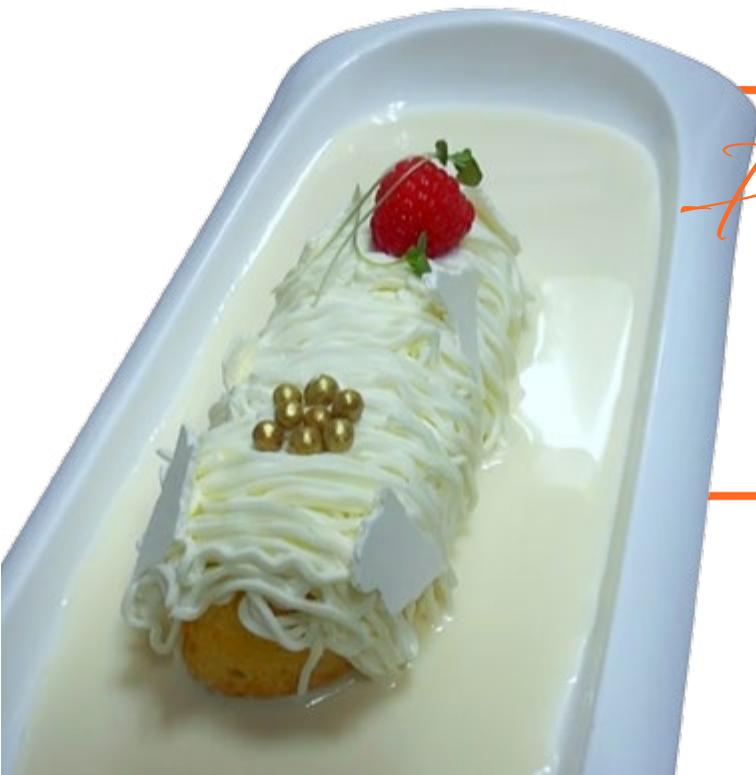
Uno de los consentidos de Angus Rojo es este postre que nos deslumbra con diferentes presentaciones del ingrediente principal: Chocolate. Como su nombre lo dice, una verdadera "experiencia", se sirve en una bombilla con trozos de brownie, tierra de cardamomo, perlas de chocolate y merengue, además una deliciosa corteza de chocolate con puntos de frutos rojos, oro comestible y brotes de menta que se derriten al agregar una salsa caliente de chocolate que mezcla cada ingrediente y que convierte este postre en toda una experiencia de sabor.



Pastel de 5 leches

Un delicioso bizcocho humedecido con una combinación exclusiva de 5 leches, donde sobresale una deliciosa crema de coco, y cubierto de queso mascarpone, adornado con frutos rojos, costra de merengue y perlas de chocolate.

Una caricia al paladar que envuelve cada uno de los ingredientes en cada bocado y te hace derretir de gusto.



Angus Rojo,
Av. Tecnológico
y Vicente Guerrero,
Lunes a Domingo
12:00 p.m a 11 p.m

NO **mires,** **hables** ... y vivirás

Por: Adriana Baca



Del papel al streaming: A ciegas

"En un mundo donde no puedes abrir los ojos, ¿no es una venda todo lo que puedes esperar?"

Hay algo ahí fuera. Algo espantoso, que hace que la gente enloquezca y prefiera la muerte ante su sola presencia. Nadie sabe qué es ni de dónde viene. Bird Box: A ciegas ha sido un rotundo éxito dentro de la plataforma de Netflix, es probable que incluso tú ya hayas tenido la oportunidad de verla, pero, ¿Sabías que esta película, dirigida por **Susanne Bier** y protagonizada por **Sandra Bullock**, está basada en un libro?

Se trata de la novela de Josh Malerman, que al igual que el filme, nos cuenta la historia de Malorie y sus dos hijos pequeños, sobrevivientes de un mundo post apocalíptico en el que viven encerrados en una casa de la que apenas pueden salir, pues hay algo en el exterior que vuelve locos a todos aquellos que lo ven.

Las pocas y necesarias ocasiones en las que deben salir, lo hacen a ciegas, con una venda en los ojos, para no enfrentarse con los horrores que rondan por ahí. Para encontrar mejor futuro, Malorie tendrá que abandonar la casa en la que lleva enclaustrada más de cuatro años y enfrentarse a aquello que habita en el exterior.

En ambas narrativas, la historia se nos cuenta alternativamente en tiempo presente y pasado, de manera muy superficial, cómo se ha llegado a la situación actual de la trama. Para muchos, dentro de la película el final puede haber sido bastante positivo y alegre, considerando lo crudo y estresante del resto del filme. Pero lo que pocos saben es que el final de la novela tiene un cierre mucho más acorde a lo que fue en un comienzo, oscuro y siniestro.

La exitosa producción de Netflix introduce pequeños cambios en la trama, elimina a unos personajes e introduce a otros, altera la línea de tiempo del libro y modifica episodios, de manera que quien leyó la novela verá algunas sorpresas.

Así que sea cual se la decisión, si ya viste el filme y no te decepcionó, te aseguro que leer la novela será aún más satisfactorio.

El fin de la humanidad ha sido protagonista de innumerables historias, en las que la supervivencia se convierte en el ingrediente principal: apocalipsis nuclear, plagas, monstruos, zombies, desastres naturales, o lo que te imagines.

Todos y cada uno de estos relatos los hemos visto y disfrutado por igual, pero éstos dos que te traigo tienen algo en particular **¿Qué pasaría si tuvieras que sobrevivir sin alguno de tus sentidos?** Éstas son mis recomendaciones...¿Tienes alguna sugerencia? ¡Escríbeme!

 lourdes_baca@radionet1490.com

**No hagas ruido,
no te salgas del
camino,
rojo significa
corre.**



Con esas 3 simples normas puedes sobrevivir al ataque más violento y más mortífero que acecha a cualquier especie del planeta, o eso es lo que nos plantea la película **Un Lugar en Silencio** dirigida por **John Krasinski**. Se trata de un emocionante thriller psicológico lleno de horror y drama que nos lleva a un escenario apocalíptico en el cual, poco a poco, unos monstruos acaban con la esperanza y llenan de terror a los sobrevivientes.

La historia se da a partir de una invasión de misteriosas criaturas venidas de alguna parte, quienes atacan y destrozan a lo que tengan enfrente. Son ciegos, pero detectan a sus víctimas al menor ruido, guiados por sus muy potentes oídos. Por eso, el silencio es el método humano de supervivencia.

Entre los pocos sobrevivientes de las afueras de Nueva York se encuentran los Abbott, una familia integrada por cinco, que aprenden a vivir en este nuevo mundo sin hacer ruido y comunicándose entre ellos con lenguaje de señas, pero las cosas no podrán permanecer quietas para siempre y la llegada de un nuevo miembro a la familia hará que todos busquen la forma de seguir sobreviviendo.

El filme tiene muy pocos diálogos hablados, tendrás la mínima pero suficiente información de lo que sucede, pero no hace falta saber más, toda la historia esta representada por los integrantes de esta familia en silencio.

Para esta espectadora, **Un Lugar en Silencio** cautiva, pues la trama se distancia de lo convencional y, más importante aún, logra su objetivo: genera tensión constante, un hecho que para los amantes del suspenso, siempre se agradece.

"Mirame. Escucha. El río es ruidoso. Los ruidos suaves son seguros. Los ruidos fuertes no lo son. A menos que haya cerca otro ruido más fuerte. Éstas a salvo."

10 CONSEJOS financieros 2019

Por: Wolfgang Erhardt



1. El primer paso para poder cambiar nuestra realidad es hacernos responsables de nuestros propios actos y no intentar culpar a los demás de nuestros errores. “No nos endeudamos porque el banco nos prestó el dinero, sino porque nosotros lo aceptamos sin pensar en las consecuencias”. Nadie nos obligó a tomarlo, podríamos haber dicho: “No, gracias”. Quienes tomamos las decisiones, buenas o malas, somos nosotros.

2. Muchas veces los problemas financieros tienen que ver con una mala relación con el dinero o con conceptos equivocados que tenemos sobre él. Incluso con prejuicios. Muchas veces queremos cambiar ciertos paradigmas. Por ejemplo “No, es que yo me endeudo porque no me alcanza”. Puede ser cierto, pero endeudarnos no resuelve nada, por el contrario, hace los problemas más grandes, avienta el problema hacia delante.

3. Cada vez que recibimos dinero — nuestro salario o cualquier otro pago o ingreso— tenemos que pensar qué vamos a hacer con la totalidad de ese dinero. Ese ejercicio es muy importante porque hay muchas cosas que podríamos hacer, pero no nos va a alcanzar para todo, porque el dinero siempre es escaso. Entonces nos obligamos a pensar en lo que es más importante. **Esto se llama hacer un plan de gastos.**

4. Ahora que hablamos de ello, es indispensable tener claras cuáles son nuestras prioridades en la vida. Hay que hacernos varias preguntas: ¿Qué es de verdad indispensable y fundamental para mí y mi familia? ¿Es más importante salir con amigos que con la familia? ¿Estamos pensando y ahorrando para nuestro futuro? Todos los objetivos que tenemos en la vida nos deben acercar a lo que es verdaderamente importante y trascendental.

5. Debemos considerar siempre aquellos gastos irregulares, que no suceden cada mes pero que los podemos prever. Como, por ejemplo, el pago de la revalidación vehicular, el Predial,

inscripciones escolares, seguros, entre otros. Es mucho más fácil pagarlos si separamos cada mes la cantidad necesaria para que cuando se presenten, tengamos el dinero ahí.

6. Ya hablamos de un plan de gastos o presupuesto, pero hay que entender que no está escrito en piedra. Porque la vida cambia, debe ser flexible. Si presupuestamos \$500 pesos para la luz y el recibo nos llegó en \$900 pesos, de todas maneras, tendremos que pagarlo. Eso no significa que ya se echó a perder nuestro presupuesto, al contrario: podemos revisarlo, adaptarlo y ajustarlo para reflejar esa realidad que no previmos; también aplica para gustos.

7. Las deudas comprometen nuestro flujo de efectivo futuro, es decir, parte del dinero que ganaremos tendrá que destinarse a pagarlas. No se podrá usar para otras cosas. Muchas personas no tienen capacidad de ahorro precisamente porque han adquirido estos compromisos con anterioridad. Es muy importante entender esto y no vivir del crédito, sino utilizarlo con inteligencia y siempre para alcanzar algo que sea una prioridad para nosotros.

8. Comprar un artículo en oferta, que no teníamos planeado o que no necesitamos, no es un ahorro: es un gasto. Comprar un carro no es una inversión es un gasto (de hecho se deprecian inmediatamente). Aunque la mercadotecnia nos diga otra cosa. Entender la diferencia nos puede evitar muchos dolores de cabeza.

9. Nunca invirtamos en algo que no entendemos completamente. Por otro lado, nunca olvidemos que toda inversión tiene riesgos, aun las que se perciben seguras. La manera de manejarlo y controlarlo es a través de la diversificación.

10. Jamás olvidemos que el dinero no es un fin en sí mismo. Es un medio para alcanzar nuestros objetivos en la vida. Nos cuesta mucho trabajo ganarlo: lo menos que podemos hacer es **aprender a manejarlo con inteligencia.**



ATRÉVETE A EXPERIMENTAR



EL SABOR DE TU BEBIDA PREFERIDA
CON UN CAFÉ DE ORIGEN.

STARBUCKS
PASEO TRIUNFO

STARBUCKS
TRES TORRES

POR VERÓNICA PALAFOX

LUCÍA BARRIOS



"La familia es la cura de todos los males"

Las personas luminosas siempre han llamado mi atención, por ello cuando conocí a Lucía de inmediato me atrapé.

Esta mujer, psicóloga de profesión y juarense por adopción, ha decidido empeñar su vida en generar un cambio en nuestra sociedad a través del fortalecimiento de los vínculos familiares: **“Ciudad Juárez ha sido gravemente golpeada en su núcleo familiar y debemos trabajar para restituirlo, es la única manera en que lograremos que la siguiente generación sea diferente y nuestra sociedad se transforme de manera positiva”**, me comenta con la energía que le caracteriza siempre.

Siguiendo un sueño, hace casi tres años fundó **CEFAMPI**, Centro Familiar Psicológico, en donde al día de hoy ha dado servicio a más de siete mil usuarios, algunos de los cuales retribuyen la atención ayudando con la limpieza, aportando insumos al centro e incluso hay quien recibe ayuda de manera completamente gratuita: **“Aquí no se le niega el servicio absolutamente a nadie”**, afirma enfática Lucía.

En ese breve tiempo, lo que inició como una cruzada personal, cuenta ya con el trabajo de 12 psicólogos más que brindan terapia familiar, infantil, de pareja, para autismo, neuropsicológica y para Trastorno de Déficit de Atención; además CEFAMPI cuenta con asesoría legal, en tanatología, talleres y campamentos de verano gratuitos para menores de edad, trabajo al que se suman también estudiantes de Trabajo Social, Psicología y Educación en sus prácticas profesionales.

Al querer indagar de dónde nace este instinto de ayuda, me cuenta que cuando era muy pequeña, una cisticercosis atacó a su padre, dejándolo paralizado y ver la manera en que la familia, comandada por su madre, lo cobijó hasta su recuperación, desarrolló en ella el amor por proteger y ayudar a los demás, así como su valor fundamental: la familia.

Muy jovencita, protagoniza una situación en la que se reafirma, sin saberlo aún, lo que sería su compromiso y pasión por mantener familias unidas: **“Cuando tenía 16 años, como parte de las actividades que realizaba en mi iglesia, visitaba presos en las cárceles y un señor que purgaba cadena perpetua, pidió mi ayuda para ser trasladado a las Islas Mariás, no sé cómo lo hice, pero realicé los trámites y el cambio se logró, 4 años después, ese hombre me envió una postal agradeciéndome el haberse reunido con su familia en las islas, ¿te imaginas la emoción que sentí?”**, es algo que seguramente la marcó.

Lucía decide migrar años después a Ciudad Juárez en búsqueda de una nueva vida, una que le llevaría a donde hoy se desenvuelve; en esta frontera conoce a su hoy esposo, funda su propia familia y procrea a sus dos hijos, sigue con su labor social mediante una congregación religiosa, tenía lo que podríamos llamar una vida normal.

Un día, al acompañar a un miembro de su círculo cercano a terapia psicológica, cae en cuenta de la importancia de la psicología para reconocer y sanar nuestras heridas emocionales e iniciar una transformación interna, que nos lleve a tener una vida funcional y feliz, y decide estudiarla.

Al realizar su tesis, concluye que al sanar los lazos dentro de la familia, se puede sanar el tejido social: **“me di cuenta que la gran mayoría de los problemas de personalidad encuentran su raíz en la temprana infancia, dentro de la familia se localiza el ombligo de los problemas, entonces, si logramos**

infancias emocionalmente sanas, automáticamente estamos creando adultos felices”, y eso fue una revelación.

Lucía trabajó desde entonces en pro de la familia en diversos organismos de apoyo social, hasta que, un día, una mujer que acudía a uno de ellos le pidió ayuda, **“mi función dentro de la asociación no me permitía dar terapia pero ella insistió, entonces le comenté que la única manera de hacerlo era que nos reuniéramos en un parque y ahí platicar, ese mismo día lo hicimos, sentadas en la banquetta, a la siguiente semana, yo llevé un par de sillas y ella, a una amiga que también buscaba apoyo, en pocas semanas, tenía una fila de mujeres con sus hijos, esperando en las bancas de parque por terapia psicológica”**, ahí inició el sueño de fundar un centro en donde las familias encontrarán la tranquilidad y paz que necesitan para funcionar y desde ese momento, la labor no ha cesado.

“Estamos enseñando a las familias a abrazar a sus miembros, preparando a los padres para fortalecer a las familias y en consecuencia, lograr que las personas se conviertan en humanos integrales y felices, jeso es lo que estamos haciendo en CEFAMPI!” y la búsqueda de ese sueño, día a día, continúa.

Hablar con Lucía es como conectarse con una fuente de poder que le recarga a uno las ganas de hacer algo bueno por los demás y si ese es uno de sus anhelos, puede realizarlo junto con ella, busque a CEFAMPI en Facebook y súmese a esa hermosa tarea.

 veronicapalafox@gmail.com

 **BÚSCAME EN FACEBOOK** | Tenemos Mucho Que Decir

ALFREDO VELAZCO,

tras la pista del criminal

Por: Carlos Juárez Solorio • Imágenes: Laura Rivera

Ciudad Juárez.-

Alfredo Velazco Cruz es juarense y ha puesto el nombre de México y de su tierra, Ciudad Juárez, Chihuahua, en alto, en varias partes del mundo, con sus conocimientos de ciencias forenses y criminología.

Este profesional es considerado como el pionero de la perfilación criminal en México y, como él mismo lo explica, relata que anteriormente hubo investigaciones y técnicas que tendrían hacia algo similar, pero fue en el 2010 en Ciudad Juárez, donde él creó y operó por primera vez en el país y, por ende en nuestro estado, una Unidad de Análisis de la Conducta Criminal en el laboratorio forense.

Explica que con ese modelo de investigación detectan motivo, modus operandi y comportamientos fantásticos que se traducen como “firma” del criminal, por lo que aporta aspectos importantes para líneas e investigación.

Es director de la sección de perfilación criminal de la Federación Mexicana de Criminología y Criminalística, editor de la revista *Modus Operandi* y autor de cuatro libros hasta el momento, además de ser catedrático en universidades.

Velazco Cruz asegura que en México son solo tres estados destacados y se perfilan para la certificación internacional en esta materia que son Chihuahua, Zacatecas y Nuevo León, sin embargo, nuestra entidad resalta debido a la preparación del personal.

“Está, lamentablemente, también muy apegado a los casos que reincide de la criminalidad pero eso ha permitido que haya protocolos y estándares de actuación”.

Comentó además que Ciudad Juárez en materia forense está muy avanzada, no nada más en perfilación criminal, que tiene ocho años de aplicación.

Relata que hay grandes investigadores chihuahuenses como el doctor **Quiroz Cuarón** que es el primero en la criminología en México y señala otro que tiene lugar especial en esta materia de las ciencias forenses, que es el doctor Hernández Cárdenas, ambos especialistas en la escena del crimen y que son reconocidos en todo el país.

Como ejemplo de su trabajo, Velazco Cruz habló del perfil de los abusadores domésticos.

Normalmente estas personas tienen antecedentes de abusos, violencia y abandono en su entorno familiar, mala

influencia en su círculo social y educativo durante su infancia y adolescencia.

Fue cuestionado sobre las características de una persona que es víctima en estos casos, por lo que agregó que entre los elementos que van malformado la personalidad y mente del individuo en su temprana edad, también está la información que recibe en medios de comunicación, internet, televisión y cine con temas o productos de extrema violencia.

Señala Velazco que todos esos elementos van transformando, con el tiempo, a muchas personas en seres violentos e incluso deshumanizados que, en un momento dado, pueden explotar su furia ciega con detonantes, como lo es la celotipia (celos), engaño o abandono por parte de su pareja.

Sobre la eterna pregunta de si el criminal “nace o se hace”, explicó que desde hace más de 280 años que los expertos se han preguntado eso y señala que, desde su perspectiva como conductista, en el sentido propio de la psicología, es decir que se basa en los comportamientos, en lo objetivo, en lo observable, en lo medible y lo cuantificable, cree que el criminal se hace.

Señala que todos tenemos la predisposición genética para llevar a cabo

El estado de Chihuahua, particularmente Ciudad Juárez, se distingue como el número uno en materia de perfilación criminal, una de las herramientas científicas de la criminología forense para solucionar investigaciones policiales.

la conducta, sobre todo extrema como la mencionada e insistió en que es el entorno el que lo hace.

Indica que hay tres factores fundamentales para que haya una fragmentación en la personalidad de un ser humano, si no se siente querido, aceptado e identificado, habrá una estructura rota de lo que es la función del sujeto, sumado a ello que su entorno es violento, donde hay eventos sistemáticos de violencia con noticias, películas, internet entre muchas otras vías.

“Todo eso alimenta para que se den situaciones de comportamiento criminal, sobre todo se pierde el sentido humano, es decir, la cuestión de respetar la vida de un ser humano se pierde por completo”.

 carlos_juarez@radionet1490.com



-
- Velazco Cruz es asesor y capacitador en países como Argentina, Brasil, Colombia, Ecuador, Estados Unidos, Guatemala, Perú, Panamá, España e Italia. Es además fundador de la Unidad de Análisis de la Conducta Criminal del Laboratorio Forense en Ciudad Juárez.





Angélica Vale

“KILOS”

de estrellas;

peso vs talento

Por: Carlos Soria • Imágenes: Cortesía Univisión, Telemundo y redes sociales

En un mundo lleno de glamour, e incluso banalidades, los famosos procuran cuidar su imagen, su figura y su peso, aunque para algunos resulta un tanto complicado tomar en cuenta ese aspecto, en el que la salud puede llegar a pasar a segundo término y la prioridad termina siendo el físico.

Para el común de las personas, uno de los propósitos de año nuevo es el bajar de peso o mantener la línea, sin embargo son pocos los que logran este objetivo al paso de los meses.

Para las celebridades esto forma parte de su rutina diaria ya que como dice el dicho “viven de su imagen”.

Sin embargo, existen casos en los que precisamente la imagen lucha contra el talento haciendo que los famosos suban y bajen de peso afectando sus carreras, pareciera que ser delgado va más allá de una complejión cuando de trabajo se trata, y aquí te enlistamos algunos ejemplos.



Raúl González



Eduardo Santamarina



María Antonieta Collins

Angélica Vale

Proveniente de una talentosa familia, hija de Raúl Vale y Angélica María, “La Vale” posee un gran talento para actuar y cantar, sin embargo su carrera siempre se ha visto afectada por su imagen, aunque ha protagonizado diferentes telenovelas, otros proyectos le han sido rechazados debido a su físico.

Raúl González

El conductor y actor comenzó su carrera en la televisión en su natal Venezuela. Durante 18 años fue presentador de diferentes programas, pero fue hasta el 2002 cuando Univisión le abrió las puertas del programa Despierta América, lo que despuntó su carrera en la unión americana.

Su imagen graciosa y amable con el público le valió el cariño y la aceptación de éste, sin embargo, para él su

físico no representaba lo que quería.

Después de meses de ejercicio y estricta dieta logró bajar mucho de peso, pero pareciera que, con los kilos que perdió, también se fue el gusto de los televidentes.

Eduardo Santamarina

En los últimos años el actor Eduardo Santamarina ha batallado para mantener su peso estable, lo que le ha valido estar fuera de algunos proyectos en la televisión mexicana; el veracruzano ha intentado dietas y ejercicio sin lograr grandes cambios, y él mismo ha expresado que su problema es que es de “buen comer” y disfruta mucho de la comida.

María Antonieta Collins

La periodista María Antonieta Collins decidió dar un cambio radical a su imagen, después de intentar de todo para

combatir su sobrepeso recurrió a una cirugía bariátrica como última opción.

Aunque le fue muy bien con la operación, pues recuperó su salud y autoestima, en el trabajo no le fue tan bien, ya que al poco tiempo fue despedida de la cadena Univisión en los Estados Unidos, después de haber trabajado más de 20 años en la empresa, aunque tiempo después volvió a la cadena, donde labora actualmente.

Jorge Salinas

El actor Jorge Salinas es otro de los que también le cuesta mantenerse en un peso ideal, incluso algunos compañeros que han compartido cuadro con él han llegado a quejarse de su mal humor por los tratamientos tan estrictos a los que se somete.

A diferencia de otros Jorge tiene una gran capacidad de disciplina que lo lleva a alcanzar su objetivo.

 carlos_soria@radionet1490.com



Te deseamos **Felices Fiestas**

Activa tu Amigo Kit con una recarga de \$50 y te damos el Triple de Beneficios

Con Redes Sociales  Sin Límite

Y más megas en todas tus recargas

Descarga la app  claromusica.com



Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



Tandas

el popular método para “ahorrar”

Por: Mónica Delgado

Como ya es costumbre, cada inicio de año, muchas personas intentan ahorrar parte de su ingreso salarial con algún fin económico de su conveniencia y la ciudadanía cuenta con diferentes estrategias para lograrlo.

Una cuenta de banco es de los principales métodos, ya que resguardar los ingresos en una de estas instituciones nos da la seguridad de que, con el tiempo, se tendrá una fuerte cantidad de dinero y no será necesaria alguna otra forma para poder obtenerlo ya que usted mismo establece cuándo quiere disponer del mismo.

Pero, en realidad, hay muchas personas que optan por ahorrarse las filas, trámites y tiempo en un banco, por lo que deciden ahorrar por medio de las llamadas “tandas” e, incluso, existen personas que se dedican a hacer este tipo de ahorros.

Las tandas son una estrategia de ahorro con mucha popularidad en México, según se han hecho encuestas a nivel nacional.

Consiste en una reunión del número de personas de su preferencia, entre más sean dentro del grupo, más grande es la cantidad que se recibirá; en un tiempo determinado, las aportaciones que se deben hacer son según la cantidad establecida por el organizador, iniciando desde cien hasta mil pesos o, incluso, existen quienes deciden usar cantidades fuertes como 4 mil pesos o más.

Esta cantidad se deberá entregar por semana, quincena o mes; en cada uno de los periodos, uno de los integrantes debe recibir el dinero recaudado, y éste deberá seguir con el compromiso de entregar la misma cantidad hasta el final.

El líder de este grupo es quien tiene la obligación de juntar a las personas, recaudar el dinero y entregarlo a la persona correspondiente.

La mayoría de las personas que participan en las tandas mencionan que **existen muchas ventajas** cuando se decide en formar parte de un grupo de ahorro:

1. No es requerido contar con alguna cuenta de banco, un buen récord crediticio, comprobar la cantidad de ingresos o demostrar el alto nivel de referencias.
2. No hay comisiones o algún tipo de tasas de interés por pagar o algún tipo de cobro de originario.
3. No es necesario tener que recurrir al banco para hacer el pago, el mismo

organizador es quien se debe poner de acuerdo con cada uno de los integrantes para recoger el dinero.

Por otra parte, también **existen ciertos riesgos** que pueden ser evitados si quienes participan en la tanda son personas responsables y conscientes:

1. Las tandas son un acto ilegal por lo que, si se llegara a presentar alguna pérdida de dinero o irregularidad, las autoridades policiacas no pueden hacer absolutamente nada para ayudarlos.
2. Los participantes deben ser personas confiables y responsables ya que es un riesgo que corren todos, pues ante la falta de responsabilidad de alguno de los integrantes pudiera llegar a retrasar el pago de quien sí es puntual.
3. Dentro del orden establecido por el organizador, los primeros números son en su mayoría financiados por los últimos de la lista, por lo que es una ventaja para estos pero según van pasando las semanas, quincenas o meses, es un poco deprimente tener que pagar cada número por algo que ya se gastó, convirtiendo a los últimos en los beneficiados.

Este tipo de organización existe comúnmente en las áreas de trabajo, escuelas con personas que ya cuentan con algún tipo de ingreso monetario, dentro de las mismas familias, entre amigos, u otros círculos, realizándose siempre y cuando todos participen de manera seria y responsable.

 monica_delgado@radionet1490.com



BUSCA ESTE CONTENIDO EN VIDEO | netnoticias.mx



SI EL FRÍO TE CONGELA



MEJOR CONSTRUYE
CON EL NUEVO

AÍSLA
FRÍO Y CALOR



ISOBLOCK GCC

Block térmico de concreto



VENTAS: 686 1717

www.gcc.com

