



Año 13 • Edición 149 • Ejemplar gratuito



# Tu Vida Conectada con Telcel

Vende más, cobra con tarjeta  **SmartLife**  
telcel



¡Cobra con tarjeta, aumenta tus ventas!

Mantente comunicado con tus seres queridos

Wearables



Localizadores



Kids



El internet móvil más rápido, ahora mucho más rápido

Para mayor información de tu Bill Pocket visita: [www.billpocket.com](http://www.billpocket.com). Válido a nivel nacional, excepto CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos al 30 de abril de 2020. Servicio disponible sólo para usuarios con plan de renta mensual (postpago). No aplica para usuarios Amigo de Telcel (prepago). EL APPLE WATCH SERIES 5 y SERIES 4 (GPS + CELLULAR) REQUIERE UN IPHONE 6 O POSTERIOR CON iOS 11 O POSTERIOR. Consulta precio, términos y condiciones del servicio en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) y/o Centros de Atención a Clientes Telcel. Información del Apple Watch Series 4 (GPS + Cellular) en [www.apple.com/mx](http://www.apple.com/mx). 3) Xiaomi Mi Band 4 disponible sólo en Centros de Atención a Clientes participantes. 4) Para mayor información de tu Alcatel MoveTrack visita: <http://www.telcel.com/personas/equipos/vida-conectada>. 5) POMO WATCH: El dispositivo se puede activar en cualquier Esquema Amigo o Plan vigente, aplican condiciones de cobro y activación dependiendo del Esquema o Plan activado. Más información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) y en Puntos de Venta Autorizados Telcel. 6) FAMILY WATCH: El dispositivo se puede activar en cualquier Esquema Amigo o Plan vigente, aplican condiciones de cobro y activación dependiendo del Esquema o Plan activado. Más información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) y en Puntos de Venta Autorizados Telcel. Precios incluyen IVA. Válido a nivel nacional, excepto CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Vigencia al 30 de abril de 2020.



y a ti,  
¿qué te  
trajeron?

**Del  
RIO**

¿Qué te traigo?

SÍGUENOS EN



Del Rio Mx

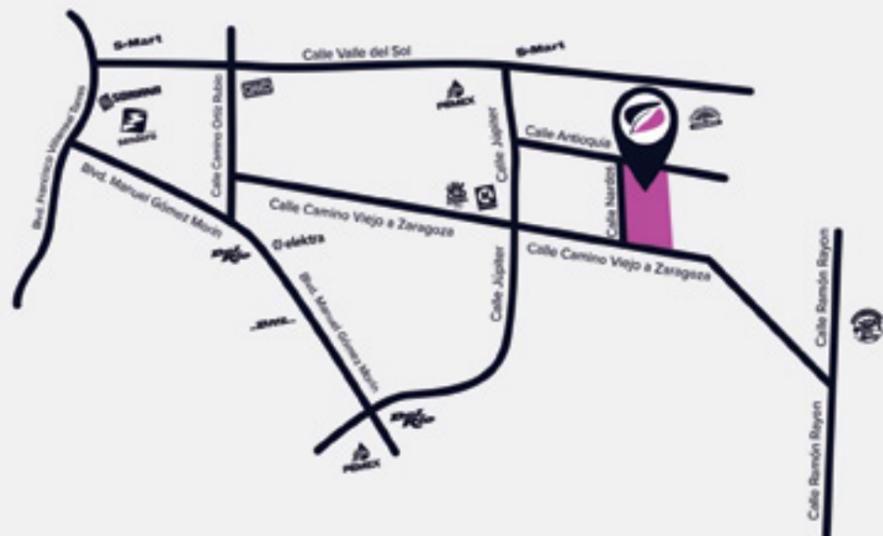
[www.delriosa.com](http://www.delriosa.com)



# UN HOGAR QUE SE DISFRUTA



## EN NUESTRO RESIDENCIAL ENCONTRARÁS:



Fraccionamiento privado.

Cámaras de vigilancia y acceso controlado en caseta de seguridad.

Bardas perimetrales.

Cerco electrificado.

Ubicación privilegiada en zona de alta plusvalía.

Parques equipados con juegos infantiles y cancha de fútbol.

 Calle Nardos No.1795 esquina con Camino Viejo a Zaragoza

 (656) 411.25.57

  Enalte Desarrollos



 **BÚSCANOS EN FACEBOOK**  
RevistaNetMx

#### DIRECTORIO

Lic. Alonso De Santiago / Director General  
Mtro. Alejandro Velasco / Director de Noticias  
Lic. Ruth González Ramos / Jefa de Información

#### REVISTA NET

Lic. Berenice Gaytán / Editor  
Lic. Samuel Palacios / Co-Editor  
Mtro. Víctor López Calzadillas / Director Comercial  
Lic. Lourdes Argüelles / Proyectos Especiales  
Lic. Joaquín García / Relaciones Públicas  
Lic. Dinorah Gutiérrez / Gerente Regional Chihuahua  
Lic. Adriana Baca / Diseño Gráfico y Comercial

#### Colaboradores

Berenice Gaytán  
Dinorah Gutiérrez  
Samuel Palacios  
Verónica Palafox  
Carlos Soría  
Juan Eleuterio Muñoz  
Pedro de la Paz  
Jorge Félix  
Frida Barrera  
Vanessa Rivas

#### Fotografía

José Luis González  
Mario A. Ayala  
Octavio Romero  
Gabriel Barraza  
Yvoné Vidaña

#### Portada

Edición: Adriana Baca

# 04

ENTREVISTA

Videjuegos, la droga digital

# 08

DE PORTADA

Covid-19, esperanza ante la emergencia

# 14

ESPECIAL

Creel, destino mágico internacional

# 34

SABORES DE JUÁREZ

Sabor con tradición, Tortillería Chela

# 38

SALUD

Sadorexia, la dieta "de la muerte"

RADIONET  
1490AM

netnoticias.mx

NET Información Total Edición #149. Abril 2020. Editor Responsable Alejandro Velasco.  
Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04/2017-04041065400-102 otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 04/2017-022110496100-01. Certificado de Licitud de contenido 11630 de fecha 8 de mayo del 2008, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. PMS: 2804/2017, registro en el Padrón Nacional de Medios Impresos. Consejo de la Publicación: José Borunda 1178, Perifoneo Romero. Código Postal 32030. Ciudad Juárez, Chih. México. Imprenta: Carmona Impresores SA DE CV Bdv Paseo del Sol No. 115. Cal Jardines del Sol. Código Postal 27014. Toluca, Coah. México.

# VIDEOJUEGOS

## la droga digital

**La exposición excesiva puede generar problemas de conducta y hasta mentales en los menores, señala experta**

**TEXTO E IMÁGENES:** JORGE FÉLIX

Los videojuegos pueden ser una buena alternativa para divertirse, distraerse y explorar nuevos mundos, también para mejorar ciertas habilidades, pero todo en exceso puede dar resultados negativos, y en el caso de los videojuegos no hay excepción.

Laura Flores, psicóloga privada y empresarial, platicó a **Revista NET** que desde su experiencia ha visto un incremento en el número de visitas a su consultorio de niños y jóvenes con problemas de personalidad, altos niveles de ansiedad e incluso conductas violentas originadas por la larga exposición a los videojuegos.

**“Existen investigaciones que por el momento no son concluyentes, pero que demuestran que videojuegos, por ejemplo Fortnite, cuando no son regulados de la**

**manera correcta, pueden causar trastornos similares a los de una adicción a las drogas”,** explicó la especialista.

Los juegos de supervivencia como **Fortnite, PUBG, Battle Royale** y **Free Fire** han tenido un gran éxito debido a que establecen un **“mecanismo de recompensa variable”,** es decir, otorga recompensas o premios a los jugadores según su avance, lo que lleva a una situación de placer y estrés que puede resultar en una adicción.

Dificultad para integrarse a un grupo, disminución en su creatividad, crisis de ansiedad y estrés, son algunos de los síntomas que los jóvenes pueden presentar ante una adicción a los videojuegos.

**“El niño está tan expuesto al juego que llega un punto en el que su cerebro, debido a la poca madurez de su sistema nervioso, lo**

**interpreta como algo real, que él está viviendo, lo que provoca que este secrete altas cantidades de dopamina, que es el neurotransmisor encargado del placer”,** agregó Flores.

Dijo que con el transcurso del tiempo otras actividades como salir al parque, andar en bicicleta o jugar fútbol con sus amigos ya no le generarán placer.

**“La Sociedad de Psiquiatría ya considera la adicción a los videojuegos como una ‘enfermedad mental’ que se tiene que tratar con terapias ocupacionales e inclusive apoyo neurológico y psiquiátrico”,** mencionó la especialista.

**“Personalmente yo he atendido a pacientes hablando de niños y adolescentes que incluso han llegado a presentar convulsiones y crisis de ansiedad y estrés, precisamente por el tiempo que pasan frente a un juego, y lo peor sucede cuando se trata de retirar el videojuego, porque al igual que un adicto a alguna droga, desarrollan un síndrome de abstinencia, que puede desencadenar comportamientos violentos”,** enfatizó Laura Flores.

La psicóloga insistió en que los padres deben ser los que establezcan un control sobre sus hijos en el uso de los videojuegos, **“por más que yo le diga a un niño de seis años que debe tener límites en el uso de los videojuegos, él no los tendrá”.**

**“En muchas ocasiones para los padres es más fácil darles el teléfono, la tablet o el videojuego para que el niño pueda mantenerse ocupado mientras realizamos nuestras actividades, o inclusive vemos gracioso el hecho de que a temprana edad ya sepan utilizar un smartphone, pero no nos damos cuenta de los efectos nocivos en la salud que podríamos provocarles a largo plazo”,** dijo.

Resaltó que limitar el uso de los dispositivos evitará problemas con los menores. Los videojuegos pueden ser buenos aliados para desatar habilidades, por eso están clasificados por categorías, para que los padres o tutores sepan qué tipo de contenido tienen.

**“El niño está tan expuesto al juego que llega un punto en el que su cerebro, debido a la poca madurez de su sistema nervioso, lo interpreta como algo real”**

Laura Flores, psicóloga privada y empresarial



### ¿Diversión o adicción?

Síntomas de adicción a los videojuegos:

- Dificultad para integrarse a un grupo
- Disminución en su creatividad
- Crisis de ansiedad y estrés
- Convulsiones y acciones violentas al retirarle el videojuego



jorge.felix@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK  
RevistaNetMx



## En la cima del **PICO DE** **Orizaba**

**Estudiante de la UACH conquista la cúspide de la montaña más alta de México**

**BÚSCANOS EN FACEBOOK**  
RevistaNetMx

**POR:** DINORAH GUTIÉRREZ  
**IMÁGENES:** CORTESÍA

**Chihuahua.-**

**S**olo dos días le bastaron al alpinista y estudiante de la Facultad de Ciencias Agrotecnológicas (Faciatic) de la **Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH)**, **David Maldonado Rodríguez**, para lograr su objetivo: conquistar la cúspide del Citlaltépetl o el Pico de Orizaba, considerada como la montaña más alta de México y el segundo volcán de mayor altitud en Norteamé-

rica, de 5 mil 636 metros.

El reto de David, que a sus 22 años cursa el séptimo semestre de la carrera de Ingeniero Horticultor, inició apenas el pasado mes de febrero aplicando poco más de ocho horas diarias de entrenamiento físico y mental, pues como alpinista sería la primera cima a la que ascendería acompañado de otros tres deportistas; una estudiante de origen tailandés, un venezolano y un tercero proveniente de la Ciudad de México, y fue el pasado 15 de marzo cuando alzó los brazos en señal de victoria.

**“De esta forma pretendo proyectar en lo más alto de la montaña a nuestra facultad, buscando inspirar tanto a los alumnos de nuevo ingreso, como a los que están en curso, un espíritu de progreso, emprendimiento, esfuerzo, perseverancia y éxito. Llegar y colocar la bandera de la UACH en esa cúspide fue algo que nunca podré olvidar porque representa el pago al esfuerzo aplicado en mis primeros pasos en el alpinismo”**, dijo emocionado Maldonado Rodríguez.

Sin embargo, para lograr el éxito, el joven estudiante tuvo que recurrir a varias horas diarias de entrenamiento, donde seis de ellas las dedicó a correr por tramos inclinados; el Cerro Grande y el Coronel fueron testigos de ello, otra parte la dedicó a la meditación como factor fundamental para alcanzar su objetivo.

David comentó que fue el pasado 14 de marzo cuando llegó a las faldas de esta gran montaña para iniciar su recorrido a las 2:30 de la mañana, para conseguir escalar en aproximadamente seis horas, más de 4 mil metros de altura y llegar hasta la zona de la Base B, como se conoce el primer campamento que mantienen las autoridades de Protección Civil, antes de emprender con el ascenso final de los más de mil metros restantes con una inclinación de 70 grados.

En el campamento descansaron apenas unas cuantas horas, donde la primera en claudicar fue la estudiante tailandesa, a quien le afectó la altura y le dieron fuertes dolores de cabeza por falta de oxígeno. El segundo en rendirse fue el venezolano que reportó cansancio y dolores musculares.

Tanto el originario de la CDMX como el chihuahuense decidieron seguir adelante. En este recorrido solo ellos llegaron a la cima, donde fueron recibidos con fuertes vientos y una sensación térmica de -10 grados centígrados.

Hoy el reto para el estudiante del séptimo semestre de Faciatic es conseguir el apoyo de alpinistas para que le brinden asesoría y sobre todo patrocinadores, pues su siguiente objetivo es conquistar la Montaña Aconcagua que se ubica en Argentina y que tiene 6 mil 962 metros de altura.

[dinorah.gutierrez@radionet1490.com](mailto:dinorah.gutierrez@radionet1490.com)



# Covid-19

## Esperanza ante la emergencia

*Virus obliga a cambiar la dinámica de vida... pero da respiro al planeta*

**POR:** BERENICE GAYTÁN

**IMÁGENES:** JOSÉ LUIS GONZÁLEZ

**C**ovid-19 es el término más escuchado, visto y leído en los últimos días. El virus que surgió en Wuhan, China, se expandió tanto que en poco tiempo se convirtió en pandemia, una pandemia que hasta el momento tiene paralizado al mundo.

Muchas son las preguntas en torno a su origen y más aún en cuanto a la cura, sin embargo ambas respuestas son hasta hoy inciertas. Lo real es que mientras los casos disminuyen en China, aumentan en otros países, en donde se aplican medidas cada vez más restrictivas para poder frenar los contagios.

La tan solicitada “cuarentena” mantiene a unos al borde de la desesperación al tener que permanecer en casa y para otros la ansiedad los motiva a realizar compras de pánico al grado de vaciar los anaqueles de los supermercados.

Sin embargo, frente a esta contingencia histórica, se manifiestan también otros datos y situaciones que parecieran pasar desapercibidos entre el denominado caos, pero que aportan a su vez un panorama esperanzador.

En México, el número de contagiados es de más de mil, siendo la entidad federativa más afectada la Ciudad de México con casi 200 casos, seguida del Estado de México con más de 100 enfermos, Jalisco con más de 80 y Nuevo León con más de 60, según las cifras oficiales de Salud.

En el caso de Chihuahua, los casos confirmados son alrededor de 20, la mayoría en Juárez. Sin embargo, las medidas de prevención son las mismas que en los estados o países donde son miles los contagiados. El propósito es frenar la pandemia.

A nivel mundial suman ya casi 800 mil casos confirmados y más de 30 mil muertos. Estados Unidos es el país que encabeza la cifra de afectados con más de 160 mil, seguido de Italia, España y China.

### Un respiro

Y mientras los casos suben en algunos países y bajan en otros, paradójicamente se ha dado un respiro al planeta.



**"Es el momento de ser prudentes, no de entrar en pánico"**

Martha Sánchez Escalante, Coordinadora de Salud Fronteriza México-Estados Unidos

**¿CUÁLES SON LAS FASES DEL CORONAVIRUS?**

México entra en Fase 2. El COVID-19 ha obligado a los gobiernos a tomar medidas drásticas, según la evolución de la pandemia en cada país

- Fase 1:** Importando casos
  - Confirmación del primer caso importado.
  - Planes de contingencia.
  - Campañas de prevención.
- Fase 2:** Contención
  - Allegados del primer paciente son contagiados y aislados.
  - Por prevención, se cancelan los eventos masivos.
- Fase 3:** Contagio comunitario
  - El virus ya está en la comunidad.
  - Medidas más drásticas (toque de queda, restricción al tránsito, etc.)
- Fase 4:** Transmisión sostenida
  - Contagio masivo.
  - Mayor cantidad de fallecidos.
  - Colapso de sistemas de salud por alta demanda.

Fuente: Secretaría de Salud Imagen: A.D.

La disminución de la contaminación, la reducción de gases de efecto invernadero y la recuperación de ecosistemas, son algunos de los beneficios medioambientales que deja hasta ahora esta pandemia.

La cuarentena, por ejemplo en Italia, segundo país con más casos de Covid-19, ha propiciado el retorno de los animales. En Venecia, el agua de los canales luce mucho más clara debido a la nula presencia de turistas y de tráfico de góndolas. Su calma ha permitido que peces de varias especies salgan de sus escondites. Además, ha incrementado el número de cisnes recorriendo los caños, reportaron los medios de aquel país.

La NASA y la Agencia Espacial Europea publicaron imágenes satelitales que muestran una caída dramática, entre enero y febrero, de los niveles de dióxido de nitrógeno (NO2) en el aire del gigante asiático, uno de los países más contaminantes.

**"Hay evidencia de que el cambio está relacionado, al menos en parte, con la desaceleración económica que siguió al brote de coronavirus",** informaron ambas agencias en un comunicado.

Según un análisis de Lauri Myllyvirta, del Centro de Investigación en Energía y Aire Limpio (CREA), con sede en Estados Unidos, el descenso de la actividad industrial y comercial en China produjo una caída de al menos un 25 por ciento en sus emisiones de dióxido de carbono en las dos semanas que siguieron a las vacaciones del año nuevo chino (fines de enero).

Aunado a los efectos positivos ambientales, de acuerdo con especialistas, están los familiares y sociales, que han permitido a los padres e hijos regresar al hogar y compartir, luego de mantenerse, antes del virus, en un ritmo de vida acelerado que no les permitía ni convivir.

El director de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom llamó a la unidad global para enfrentar la pandemia, así como a emplear la humildad y la bondad como herramientas extras a las médicas y económicas contra las consecuencias del Covid-19, para recordar la vulnerabilidad de los seres humanos y cuánto se necesitan los unos a otros.

### La frontera ante la enfermedad

Martha Sánchez Escalante, coordinadora de la oficina de Salud Fronteriza México-Estados Unidos, mencionó que el temor a la pandemia está provocando que en algunas personas suba los niveles de estrés y angustia, por lo que exhortó a mantener la calma, pues el problema tiene solución y gran parte de ella depende de cada uno de nosotros.

**"El estrés y la angustia nos hacen imaginar escenarios apocalípticos y nos despegamos de nuestra realidad",** dijo.

Pidió mejor quedarse en casa trabajando y darse una oportunidad, sacarle provecho de convivir con la familia.

En México y en especial en esta frontera, que se distingue precisamente por su actividad industrial, el 30 por ciento de las más de 300 plantas manufactureras suspendieron operaciones y otras analizan también replicar la medida.

Ciudad Juárez cuenta con más

de 400 mil trabajadores, de los que al menos una tercera parte no se encuentra laborando o lo está haciendo desde casa, de acuerdo con datos oficiales.

El llamado de las autoridades hasta el momento es a permanecer en casa, seguir las medidas higiénicas como lavarse las manos, evitar los abrazos, mantener la distancia y evitar, en la medida de lo posible, salir a lugares concurridos. Aunque de inicio ya se limitaron las operaciones a restaurantes y bares, y se suspendieron toda clase de eventos públicos masivos.

Los agentes policiacos, los edificios de toda índole y en los cruces internacionales se implementaron filtros sanitarios. El objetivo es ganar la batalla contra el Covid-19. El gobierno fijó como fecha límite de las medidas el 30 de abril, sin embargo dicha fecha seguirá siendo analizada según sea el comportamiento de la propagación del virus.

berenice.gaytan@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK  
RevistaNetMx

**¿CORONAVIRUS, GRIPE, RESFRIADO O ALERGIA?**

¿fiebre?

NO

¿Falta de aire?

NO

¿Ojos irritados?

NO

Podría ser coronavirus

Podría ser gripe

Podría ser alergia

Podría ser un resfriado

Otros síntomas: Tos, fatiga, debilidad

Otros síntomas: Tos, fatiga, debilidad

Otros síntomas: Estornudos, goteo nasal

Otros síntomas: Estornudos, goteo nasal, leve molestia en el pecho

**Estos son síntomas comunes, que pueden variar según la persona. Solo un médico puede diagnosticar**

Fuente: CDC,NIH

# UN VISTAZO a las maravillas del UNIVERSO

**El fotógrafo Andrés Páez capta imágenes que están “fuera de este mundo”**

**POR:** DINORAH GUTIÉRREZ

**IMÁGENES:** CORTESÍA ANDRÉS PÁEZ

**A**ndrés Páez Joannis egresado de la Facultad de Filosofía y Letras, de la carrera de Periodismo de la **Universidad Autónoma de Chihuahua**. Desde muy joven se especializó en fotografía con cursos en Puebla y la Ciudad de México, además de haber tomado cursos con el fotógrafo **Arturo Medina**.

Pertenece a una familia de periodistas, encabezada por **Andrés Páez Chavira**. Tanto sus tíos como sus primos se han dedicado por décadas al periodismo escrito, fotográfico y actualmente en su modalidad digital.

Desde hace varios años pertenece a la Liga Astronómica de Chihuahua, asociación dedicada al estudio, observación e investigación del universo y sus maravillas, por lo que ha combinado esta interesante actividad con una de sus grandes pasiones, la fotografía.

**“Conforme van pasando los años vas agarrando conocimiento y equipo necesario para la fotografía astronómica”,** explicó Andrés.

**“Cuando combinas el gusto de la astronomía y la fotografía, logras plasmar en una imagen, una parte extraordinaria de nuestro universo”,** afirmó orgulloso.

Andrés Páez es pionero de varias

exposiciones astronómicas en Chihuahua. Se ha presentado en diversos recintos culturales.

Explicó que, afortunadamente, el interés y el gusto para la astrofotografía ha crecido y que las nuevas generaciones lo han impulsando **“muy fuerte hacia esta noble e interesante gusto a la ciencia”**.

## **Puerta al espacio**

A través de un telescopio, lentes especiales y la constancia, se pudo captar el paso de la **Estación Espacial Internacional (ISS, por sus siglas en inglés)** por el cielo de Chihuahua.

La Estación Espacial Internacional es un centro de investigación y laboratorio de interpretación espacial en el que colaboran y operan varias asociaciones internacionales.

Orbita alrededor de la Tierra a 28 mil kilómetros de distancia. Demora 92 minutos en dar una vuelta completa al planeta azul, lo que significa que sus tripulantes ven entre 15 y 16 amaneceres o atardeceres cada día.

*El Peñón es uno de los grandes atractivos del Parque Nacional Cumbres de Majalca. Esta es una fotografía circumpolar, una larga exposición las estrellas presentan movimiento: aunque a simple vista parezca que no se mueven, en realidad sí lo hacen. La Estrella Polar está situada en el eje de giro de la Tierra.*

Los componentes de la Estación Espacial no son fabricaciones simples. Se alimenta por paneles solares y se enfría mediante bucles que radian el calor hacia el exterior de los módulos, espacios donde vive y trabaja la tripulación.

Durante los periodos de luz diurna, las temperaturas alcanzan los 200 °C, mientras que durante los periodos nocturnos bajan a -200 °C. Por tal motivo, la temperatura debe estar debidamente controlada.

Por lo general para poder captar a la Estación Espacial Internacional se necesita un telescopio y esperar el tiempo necesario en que pase por determinada área o ponerlo en un punto establecido como la Luna o el Sol.

La complejidad de esta fotografía es que la Estación Espacial Internacional tarda en pasar por la Luna menos de un segundo y captarlo es un gran logro, porque la velocidad que pasa por la luna y que puede tardar meses o años para que coincidan al mismo tiempo las coordenadas de la Luna llena, ISS y Chihuahua. Pero sobre todo un cielo limpio que no haya nubes. Se necesita mucha destreza y conocimiento para captar la foto perfecta.

**“Cuando combinas el gusto por la astronomía con la fotografía, logras plasmar en una imagen, una parte extraordinaria de nuestro universo”**

*Andrés Páez*

[dinorah.gutierrez@radionet1490.com](mailto:dinorah.gutierrez@radionet1490.com)

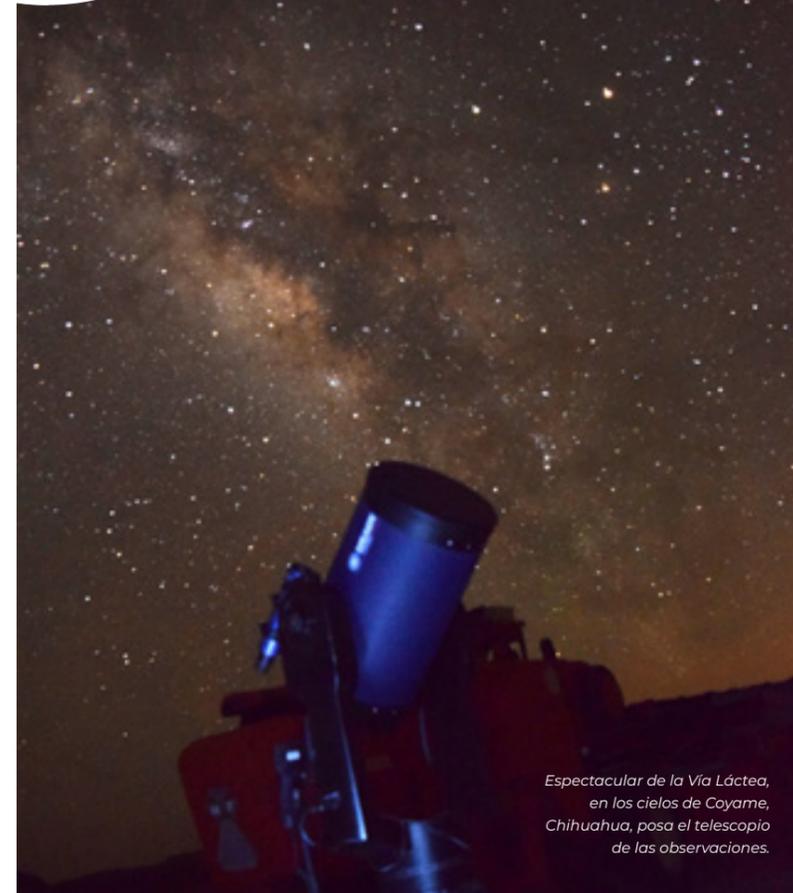
**BÚSCANOS EN FACEBOOK**  
RevistaNetMx



*Luna llena pasando por las montañas de cumbres de Majalca*



*Saturno el sexto planeta de nuestro sistema solar. Lo primero que observamos son sus espectaculares anillos a través de cualquier telescopio. Este planeta es visible durante todo el verano, e incluso hasta el mes de noviembre lo podremos localizar en el cielo del atardecer. Fotografía captada en 2019*



*Espectacular de la Vía Láctea, en los cielos de Coyame, Chihuahua, posa el telescopio de las observaciones.*

# Creel, destino mágico internacional

Nuevo aeropuerto en el poblado más visitado de la Sierra Tarahumara, tendrá conexiones regionales, nacionales e internacionales

**POR:** PEDRO DE LA PAZ

**IMÁGENES:** PEDRO DE LA PAZ / OCTAVIO ROMERO

## Creel.-

Imagínese realizar un viaje a las Barrancas del Cobre en la Sierra Tarahumara, estar ahí en aproximadamente una hora y de ahí mismo poder tomar otro vuelo a ciudades del interior del país o inclusive de Estados Unidos, ¿sería un paseo turístico interesante, cierto?

Esto será una realidad en este 2020, tras la unión entre el Gobierno del Estado y la Secretaría de Turismo del Gobierno de México, que en conjunto inyectarán 200 millones de pesos para el arranque del Aeropuerto de Creel.

El inicio de operaciones en una primera etapa, se prevé para el cuarto trimestre del año y las operaciones de los aviones comerciales grandes en el segundo semestre del 2021, para una capacidad anual máxima de 450 mil pasajeros.

## ¿En avión o helicóptero?

De acuerdo con la información oficial, se comenzará con la aviación comercial no regular, privada comercial y privada no comercial. Ya se cuenta con siete cartas de intención de operaciones del mismo número de empresas chihuahuenses, que en conjunto conforman una flota de 35 aeronaves de ala fija y cinco de ala rotatoria, es decir, helicópteros.

Cada empresa realizará un promedio de cinco vuelos a la semana a la Sierra Tarahumara, con aeronaves Gran Caravan 208B, Cessna 402B y Falcon 900.

En la primera etapa habrá conec-

tividad regional con Ciudad Juárez, Los Cabos y Mazatlán, mientras que en vuelos nacionales los destinos proyectados son: Puerto Vallarta, Guadalajara, Ciudad de México, Monterrey y Cancún.

**“La ruta que puede ser de las más rentables es Ciudad Juárez, porque teniendo una conexión directa, vienen a conocer la Sierra, de hecho hay un anhelo para conocer las Barrancas del Cobre”,** dijo el gobernador del estado, **Javier Corral Jurado**, durante la visita del secretario de Turismo, **Miguel Torruco Marqués**, el pasado 20 de febrero, donde se revisó el avance que se tiene en la obra.

## Algunas de las aeronaves que ofrecerán el servicio:



Caravan 208B

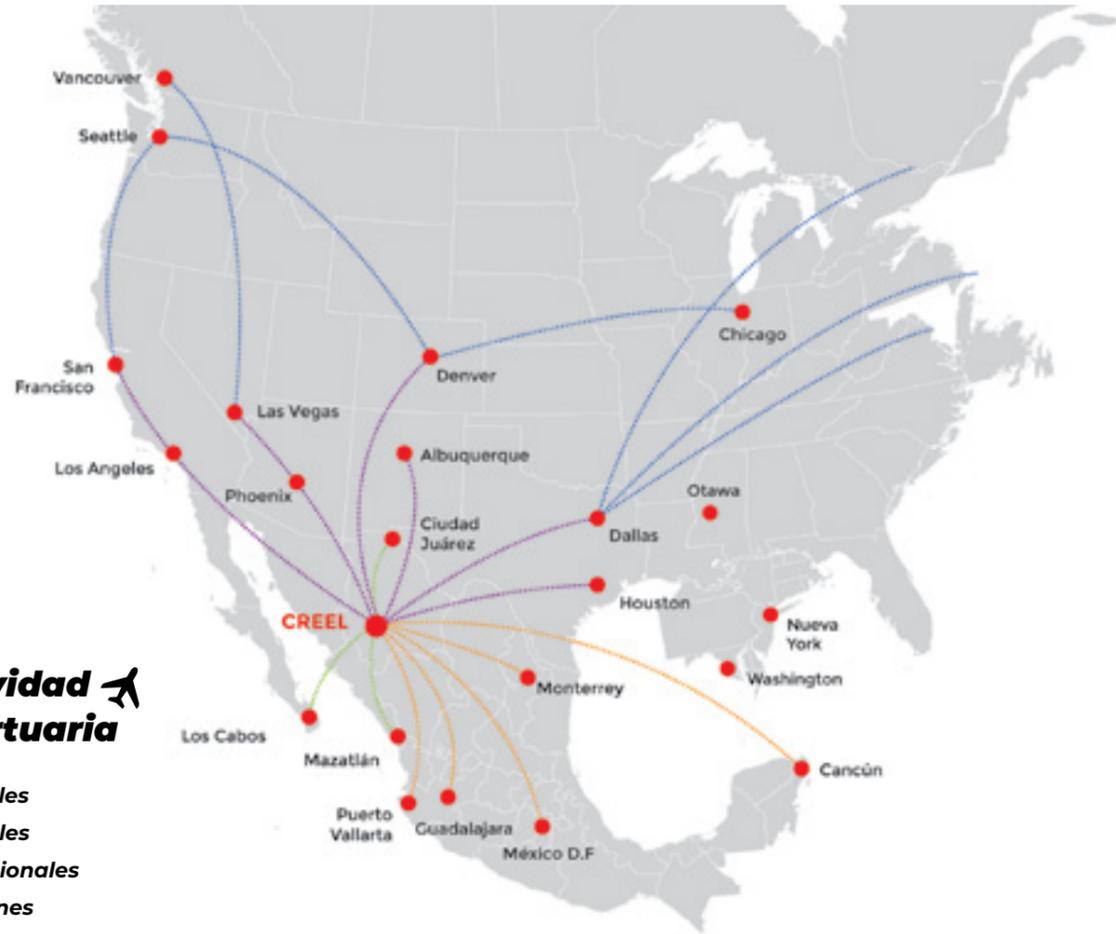


Cessna 402B



Falcon 900





## Conectividad Aeroportuaria

- ✈ Regionales
- ✈ Nacionales
- ✈ Internacionales
- ✈ Conexiones

En cuanto a la conectividad aeroportuaria internacional, en la segunda etapa, se conectará con Vancouver, Seattle, San Francisco, Denver, Las Vegas, Los Ángeles, Phoenix, Albuquerque, Dallas y Houston.

### Detonador económico

La operación del aeropuerto de Creel será un detonador económico y social muy importante para la región y para el estado, aseguran las autoridades estatales y federales.

De inicio generará 25 empleos directos y 200 indirectos, más la oportunidad que brindará en el aspecto turístico con la apertura de infraestructura hotelera, tours, entre otras cosas.

Dicho proyecto fue en un inicio motivo de polémica. Pobladores de la región reclamaron que no se les tomaba en cuenta y emprendieron acciones legales por las afectaciones a la zona.

Sin embargo se instruyó la creación de un Fideicomiso para me-

joramiento de vivienda, caminos, salud y educación de pobladores de la región, con un recurso de 65 millones de pesos, con lo que se logró un acuerdo entre autoridades y residentes.

Hasta el momento, la actual administración estatal suma invertidos 34 millones 151 mil 679 pesos en las obras del nuevo aeropuerto, informó Gobierno del Estado.

### Así serán las instalaciones

El aeropuerto de Creel contará con pista de mil 520 metros de largo por 30 de ancho, calles de rodaje, plataforma de aviación comercial, plataforma de aviación general, radioayudas a la navegación, edificio terminal, servicio de extinción de incendios, iluminación, estación de combustibles con turbosina y gasavión, se dio a conocer y se constató en el lugar.

El programa de inversión con recursos federales, que es de 24 mi-

### En números

- 200 mdp de inversión
- 7 aerolíneas interesadas en los vuelos regionales
- 35 aeronaves las que iniciarían la operación
- 5 vuelos a la semana

llones 862 mil pesos, incluye la plataforma de estacionamiento aislado, caminos de vigilancia, pavimentación de margen de pista con carpeta asfáltica, conclusión e instalación de sistema de ayudas visuales (iluminación) y arrope con material de banco de zona enfrente de las vialidades y el estacionamiento.

En lo referente a instalaciones y equipos, se destinarán 9 millones 289 mil 679 pesos que se contemplan invertir en alumbrado, media tensión a muro curvo, tanque de agua y planta de combustibles, un área para el personal de la Secreta-

### Características del nuevo aeropuerto:

- Pista de 1,520 metros de largo por 30 de ancho
- Calles de rodaje
- Plataforma de aviación comercial
- Plataforma de aviación general
- Radioayudas a la navegación
- Edificio terminal
- Servicio de extinción de incendios
- Iluminación
- Estación de combustibles con turbosina y gasavión
- Tendrá un área para el personal de la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena)
- Planta de tratamiento de aguas residuales y azules
- Hangares



oficinas de plantas de combustibles y obra exterior.

Además de convertirse en una puerta nacional e internacional para el estado, el aeropuerto cumplirá con una segunda labor: el promocionar la cultura estatal, esto debido a que fungirá como Casa de Artesanías y Museo; se convocará a pintores chihuahuenses para plasmar aspectos de Chihuahua en las paredes de los edificios terminales.

Aún hacen falta 94 millones de pesos para la conclusión del aeropuerto, pero entre la Federación y el Estado, se está buscando la manera de obtener ese recurso y así poder arrancar operaciones de este aeropuerto, en el próximo mes de agosto.

### Sabías que...

El aeropuerto cumplirá también con una segunda labor: el promocionar la cultura estatal. Las instalaciones fungirán como Casa de Artesanías y Museo, pues pintores chihuahuenses plasmarán aspectos de la entidad en las paredes de los edificios terminales

pedro.delapaz@radionet1490.com  
**BÚSCANOS EN FACEBOOK**  
 RevistaNetMx

## Tu Vida Conectada con Telcel

**SmartLife**  
telcel

**Vende más, cobra con tarjeta**

**Mantente comunicado con tus seres queridos**



# Para viajar, un libro

Sus páginas contienen historias, vidas, almas y conocimientos

**POR:** SAMUEL PALACIOS  
**IMÁGENES:** CORTESÍA

Los hay grandes y chiquitos; gruesos, con más de mil páginas, o tan delgados que se escurren de entre las manos. Se pueden encontrar apilados en las esquinas, regados sobre la mesa o perfectamente acomodados en un mueble: del más chico al más grande. Sus presentaciones son tan variadas y el contenido tan diferente, que los libros son portales que trasladan a los lectores a mundos de toda clase.

Basta con elegir un lugar para sentarse: sobre el pasto, bajo un árbol; en el sillón principal de la sala;

en la cama, cobijado por una luz tenue, o en la silla del café de su preferencia para empezar con el viaje por escenarios, diálogos; conocer personajes, sentimientos; descubrir sensaciones ocultas para el cuerpo. Los libros son distracción, terapia, conocimiento, un paliativo para el tedio de todos los días.

Cada persona tiene experiencias y perspectivas con relación a los libros y la lectura. Los cuentos infantiles relatados por los padres, los personajes entrañables de esas historias. El momento que se descubrieron lectores. El autor y el libro favorito. En esta ocasión, dos jóvenes comparten su experiencia en torno a las páginas, el encuadernado y las historias.



**“Yo creo que las personas que dicen que no les gusta leer, no han encontrado lo que les gusta leer”**

Arely Hernández Ballinas

## Los primeros párrafos

Arely Hernández Ballinas se dedica a la promoción de la lectura con una visión ecológica, de respeto a los derechos de niñas, niños, adolescentes y personas con discapacidad, esto a través del proyecto

Cocuyos, donde funge como encargada de comunicación y narradora. Cuentacuentos facilitan las historias al público, ellos son la vía de transporte para esos mundos desconocidos.

La joven recordó que sus padres le inculcaron la lectura porque era algo importante. Más tarde descubrió que podía ser más que eso. Con los libros infantiles se dio cuenta que **“no se necesitaban muchas palabras para comunicar una idea (...) me gusta esta característica, que tratan de ser muy breves, pero logran transmitir con mucha fuerza una idea que se acompaña de una forma muy linda con las ilustraciones y que sirva para que los niños descubran técnicas de arte”**.

*Cenicienta* y *Aladino* fueron los primeros textos que repasó, primero en palabras de sus padres y luego ya por su cuenta cuando aprendió a leer. Después, más libros llegaron a sus manos: *Éranse muchas cosas* de **Lupe Estévez** y **Maribel Ganso**, *Los días raros* de **Roger Ycaza** y **María Fernanda Heredia**, y otros tantos que se acumulan a la lista.

**Antonio Rubio Reyes**, maestro en Estudios Literarios y autor del poemario *Blu* y coautor de *Cartografía Literaria de Ciudad Juárez*, contó que tiene vagos recuerdos de libros infantiles, pero su madre asegura que a él sí le gustaba leer de niño. **“En la secundaria fue otra cosa. Detestaba la literatura porque tuve malos maestros de español. Esos que te hacen leer el Quijote porque pues dicen que está chido”**.

*La llamada de la sangre*, de Poppy Z. Brite, una novela de temática *queer*, fue el primer libro que Antonio leyó, a los 15 años, y fue justo a esa edad que se descubrió como verdadero lector, pues empezó a conseguir títulos clásicos por su cuenta, como *Narraciones extraordinarias*, de **Edgar Allan Poe**, *Aura*, de **Carlos Fuentes**, y *El túnel*, de **Ernesto Sábato**.

## Perdidos entre páginas

Quizá la funcionalidad más reconocida de los libros es para entretener, para distraerse del caos cotidiano y dejarse llevar entre frases, párrafos y capítulos. **“Para muchas perso-**



**“En mi caso, la literatura es una pasión. Me gusta, enseñarla, me gusta el chisme para contagiar a los demás y me gusta analizarla y difundirla”**

Antonio Rubio Reyes

**nas, la lectura representa un método para combatir el tedio. Su única función es distraerte y está bien”**, comentó Rubio Reyes.

Para Arely Hernández, los libros álbum (donde el texto no se entiende sin la imagen y viceversa) tienen una funcionalidad terapéutica, pues permiten crear vínculos entre niñas y niños con el guía de la lectura. Conforme se avanza en la obra, los pequeños muestran su perspectiva sobre la soledad, la tristeza, el amor, la alegría.

**“Piensan que son historias que van a terminar todos felices o que son soft porque son para niños, y no, los libros infantiles pueden ser para cualquier tema: cómo sobrellevar un duelo, una pérdida, la depresión, el abuso sexual, la migración. Son temas densos que deben ser abordados con mucho tacto para comunicárselos a un niño o una niña”**, explicó la integrante de Cocuyos.

En su caso, la narradora dijo que textos como *Éranse muchas cosas* y *Los días raros*, remueven sensaciones en su interior y vuelve a ellos cada que atraviesa por un momento complicado: **“yo trato de que estos libros que a mí me mueven muchas emociones, compartirlos con los niños, porque sé que, así como yo fui niña y necesitaba escuchar ciertas cosas, así ellos también. Yo espero a través de las narraciones que hago y que comparto que les pueda ayudar”**.

Cada obra aporta un mensaje y cierta enseñanza, si se quiere ver. Hay líneas e historias completas que se quedan marcadas en el gusto de los lectores: **“creo que la lectura que más me marcó durante**

**mi adolescencia fue Rayuela, de Julio Cortázar. Me obsesioné con ese libro, aunque no lo entendía mucho en ese entonces. Ahora diría que Pedro Páramo, de Juan Rulfo. Es una novela a la que regreso constantemente”**, contó Rubio Reyes.

## No puedes juzgar a un libro por su portada

**“Sí, imagino que a todos nos ha pasado. Tanto en lo personal como en los libros. Las portadas de Alianza Editorial son feas, pero sus traducciones están decentes”**, aseguró Antonio.

**“Sí, definitivamente. Nunca sabes qué te puedes encontrar (...) tienes que sentarte y darle tiempo, y luego ya dirás: no me gustó, o puede que no lo termine y lo mejor estaba por venir”**, comentó Arely.

## Leer es compartir

Todas las historias, escenarios y conversaciones no se pueden quedar en el individuo, de alguna forma tienen que salir al mundo para que más personas los repasen, evalúen y respondan si valen la pena o no. La idea es que las esencias de los textos proliferen. Por ejemplo, Rubio Reyes comparte su gusto por la lectura en clases y talleres. Además, hace reseñas de títulos y las publica en su blog *Memorias del zapallo*.

En el caso de Arely Hernández, su fascinación por los cuentos infantiles la comparte directamente en Cocuyos, con el acercamiento de los niños a la lectura. **Armando**

**Molina y Aureliano García** son sus aliados en la ardua tarea de llevar alternativas a los pequeños, en espacios seguros, donde sus derechos se respetan y pueden echar a volar su imaginación y visión del mundo con la creación literaria. Su gran reto: poder llegar a más niñas y niños con su proyecto.

### Juárez en la literatura

Por sus sucesos históricos, situación geográfica, características demográficas y detalles que la hacen única, Ciudad Juárez ha sido escenario e inspiración para escritores, quienes reflejan una parte de la urbe: las calles polvorientas, los bares de la época dorada, el folclor de su gente o el trabajo monótono en las naves industriales.

En sus relatos, ha habido temas recurrentes: narcotráfico, feminicidios, migración, paisajes, monumentos, la vida binacional, entre otros. Cada autor aborda la situación desde un interés distinto, puede ser comercial o de denuncia, según sea el caso, consideró Antonio Rubio.

**“Esa es un poco la particularidad de la literatura juarense, es polifacética, es decir, hay un libro hasta para el lector más exigente (...) hay muchas perspectivas sobre todos esos temas”,** agregó el escritor.

Rubio Reyes destacó diferencias en la forma de abordar temas complejos como la violencia producida por el narcotráfico y el feminicidio. Por un lado, destacan textos como herramientas de denuncia a través de la poesía en el caso de **Selva Chew, Carmen Amato y Micaela Solís**. Del otro lado, **Arminé Arjona** recupera en *Delincuentes* una variedad de relatos sobre narcotráfico.

La encargada del área de comunicación de Cuyos consideró que escribir sobre esos temas es importante, pues es una forma de perpetuar esos escenarios y crear memoria, **“pero en mi perspectiva buscaría otros temas. Yo creo que hay muchas personas creando y se necesitan más foros en los que esas personas puedan compartir su visión del mundo, porque nos hemos repetido una y otra vez que somos una ciudad violenta y hay que ir cambiando los temas de conversación”**.

Hernández insistió en que una forma de explorar nuevos temas y nuevas visiones es con la creación de talleres literarios para niñas y niños, pues tienen mucho que expresar.

El 23 de abril es el Día Internacional del Libro, fecha en la que se realizan ferias, conversatorios, y todo lo que tenga que ver con libros, lecturas, realidades y ficciones. Quizá la contingencia a nivel mundial impida hacer muchos de esos eventos, pero eso no limita que cada lector disfrute de su texto favorito. Los libros estarán ahí cuando todo pase.

 [samuel.palacios@radionet1490.com](mailto:samuel.palacios@radionet1490.com)

 **BÚSCANOS EN FACEBOOK**  
RevistaNetMx

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

**PASTELES GOURMET**  
*y repostería fina*  
PARA TODA OCASIÓN

Tel. 617-90-07



 /lasDeliciasjuarez • lasdeliciasjuarez@hotmail.com

UACJ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE CIUDAD JUÁREZ

A las y los trabajadores del sector salud

La Universidad Autónoma de Ciudad Juárez hace público un merecido

## RECONOCIMIENTO

a las y los trabajadores del sector salud que están en los hospitales haciendo frente a los efectos de la contingencia provocada por el COVID-19.

Nuestra gratitud por el noble desempeño de su vocación profesional.

Agradecemos especialmente a los egresados y pasantes de esta Universidad, ustedes confirman la importancia de servir a la comunidad.

*¡Gracias!*

**“Por una vida científica, por una ciencia vital”**

Mtro. Juan Ignacio Camargo Nassar  
RECTOR

Ciudad Juárez, Chihuahua, abril 2020



eluniversal@alazraki.com.mx

# Carta dirigida a Constellation Brands

(¡Perdónalos! No saben lo que hacen)

POR: CARLOS ALAZRAKI

## Estimados amigos:

A nombre del 90 por ciento de todos los mexicanos, les pido mil disculpas por el nuevo atraco que el Gobierno Federal les acaba de hacer. Y les pido esta disculpa por una sencilla razón. Porque este gobierno no tiene ni la más remota idea de lo que hace. Durante prácticamente dos años este gobierno inventa e inventa puras ocurrencias y las sostiene a base de mentiras como es su caso. Y para mis lectores queridos que no están enterados de esta desgracia, se las explicaré a base de puros HECHOS.

Veamos primero los antecedentes:

1.- Constellation Brands obtiene los permisos de los gobiernos municipales de Mexicali, del estatal en Baja California y del gobierno federal de Peña Nieto para construir una megafábrica de cerveza con una inversión de MIL QUINIENTOS MILLONES DE DÓLARES en Mexicali. Por cierto, pagando 67 pesos por litro de agua contra los \$6.50 que pagan los habitantes de la región y utilizando ÚNICAMENTE EL 0.5% de TODA EL AGUA DEL MUNICIPIO.

¿Con qué objetivo se puso la fábrica en Mexicali? Muy fácil: GENERACIÓN DE EMPLEOS y transportar la cerveza a Estados Unidos por la ruta más corta y exportarla.

2.- Constellation Brands recibe los permisos y empieza la construcción. Al día de hoy, esta cervecera lleva invertido NOVECIENTOS MILLONES, DE ESOS MIL QUINIENTOS MILLONES DE DÓLARES.

Hasta aquí, todos felices y contentos. Hasta que un día se levantó nuestro presidente de la cama pensando "¿Y si cancelo el proyecto de Constellation Brands que comenzó Peña Nieto diciendo que esta fábrica le está

quitando el agua al municipio aunque no sea cierto y la mando para Tabasco? Wowwww ¡¡¡¡Qué gran idea!!!!" Y sin más, inventó una "consulta", llevó acarreados y ¡pum! que el 4.5% de la población total votó. ¿Y qué creen que pasó? Pues que con esa consulta el PUEBLO BUENO, como siempre, ganó. A partir de esa consulta, clausuró la obra y le quitó los permisos a la cervecera. Y como NADIE LE CREYÓ LA LEGITIMIDAD DE ESA CONSULTA, el gobierno ya INVENTÓ que hubo ¡¡CORRUPCIÓN!! Igualito que con el aeropuerto. Mismo guion, misma receta. Y que en lugar de perseguir a estos corruptos INEXISTENTES, es mejor CERRAR una empresa que iba a generar 34 mil EMPLEOS directos e indirectos. ¿No se les hace brillante?

Ustedes se preguntarán ¿y ahora qué nos irá a pasar? Muy fácil. Demanda contra el gobierno federal. Demanda que por supuesto va a PERDER y que obviamente no tendrá los 21 mil millones de pesos para pagar. Supermentadas de madre de nuestros socios del T-MEC. Otra vez, como en la ocasión de la rifa del avión que no es avión, el mundo BURLÁNDOSE DE NOSOTROS por culpa de nuestro gobierno federal.

Y lo peor: POR FALTA DE GARANTÍAS... ADIÓS INVERSIÓN PRIVADA MEXICANA O EXTRANJERA... Y para terminar, un mensaje al gobernador de Puebla: con la casa que usted tiene y sus viajes en business class, es usted el tipo más CORRUPTO, MENTIROSO y otro FIFÍ. Usted mejor que nadie sabe que tiene de pobre lo que yo tengo de cocinero búlgaro. Y le deseo que por ser fifí el virus no lo contagie.

Y a mis amigos poblanos: espero que hayan aprendido su lección al votar por este inútil de Morena. Y para rematar: MIL QUINIENTOS MILLONES DE DÓLARES SON TREINTA Y SEIS MIL MILLONES DE PESOS.

# Guía HOTELERA

Disfrute de nuestra atención, comodidad y servicio...

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

**Hotel Sotenario**  
Av. Homero # 340 Col. Revolución  
Tel: (614) 481-0099  
Abierto las 24 horas  
www.hotelesotenario.com

**Cabañas de Santa Rosalía de Camargo**  
Calle Juárez #401  
Col. Centro - CP 33000  
Tel: (648) 462-0294  
(648) 462-0000

**Hotel Santa Fe**  
Carretera Panamericana Km 67  
Salida Sur - CP 33710  
Tel: 01 800 823 3339  
www.santafehotel.com.mx

**Delicias Hotel Dorado Inn**  
Av. Ga. 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) 138-0943 y  
(626) 138-1963  
rnb@hoteldelrealdebiezma.com

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

**MICROTEL Cd. Cuauhtémoc Corredor Comercial Manitoba**  
Km. 6 #650 Col. Manitoba C.P. 36507  
Tel: (625) 587-7555

**HOTEL DUBLAN**  
Hotel Dublan  
Av. Benito Juárez #421  
Col. Dublan  
Tel: (636) 694-6868

**HOTEL PÍLON**  
Hotel Pílon  
Av. Benito Juárez #605  
Col. Centro  
Tel: (636) 694-0655  
y (636) 694-0166

Chihuahua

Camargo

Otros destinos

Nvo. Casas Grandes

# 8 Consejos para la RECESION ECONOMICA

POR: JUAN ELEUTERIO MUÑOZ

Una recesión económica; en términos muy "rancheros", es un periodo largo y continuo de nulo crecimiento económico en un país o una región. México, y prácticamente todo el mundo está entrando en una de las recesiones económicas más duras de la historia moderna, principalmente por los efectos negativos que ha causado el COVID19 o Coronavirus.

Por medio de este artículo quisiera compartirte algunos consejos para enfrentar esta recesión:

**1. NO AL PANICO.-** Ninguna recesión ha sido permanente y esta también va a pasar. Puede que dure 3, 6 o 10 meses, pero pasara y lo que tu tienes que hacer es irte preparando, hacer pequeños cambios en tu economía personal y familiar.

**2. CUIDA TU TRABAJO.-** En las recesiones, los despidos son comu-

nes. Es importante que te esfuerces y mejores tu desempeño para garantizar tu estabilidad laboral. Debes convertirte en un generador de aportes cruciales para la empresa en la que trabajas.

**3. BUSCA INGRESOS ADICIONALES.-** Desarrolla un trabajo alterno para tener seguridad en caso de despido. Los segundos ingresos cada vez son más comunes y son una excelente forma de tener un respaldo económico en caso de despido. Consigue un trabajo de medio tiempo que se adapte a tu ritmo actual o desarrolla un proyecto propio para generar ingresos extras.

**4. REDUCE GASTOS.-** Revisa tu presupuesto personal/familiar e identifica que cosas son necesarias y que otras son deseables pero no indispensables para sobrellevar esta etapa. No gastes en cosas innecesarias y elimina los gastos hormiga (café, golosinas, propinas, etc.)

**5. ATIENDE TUS DEUDAS.-** Por ninguna razón dejes de cumplir con tus obligaciones financieras. Pero si no puedes hacerlo debido a tu situación financiera, acércate al acreedor, todas las instituciones de crédito tienen programas para reestructurar deudas. Además, hoy ya existe una disposición gubernamental que permite a los Bancos condonar y redistribuir los pagos mensuales de todo tipo de Créditos. Pero estos beneficios solo son para quien estuvo al corriente en sus pagos hasta el 28 de Febrero y así será en cualquier

otro programa que salga, por eso la importancia de no dejar de pagar.

Adicionalmente y si tu situación te permite hacerlo, paga las deudas que sean mas caras, es decir, las que cobren mas interés y/o penalidades.

**6. PROGRAMAS GUBERNAMENTALES.-** Mantente informado y esta al pendiente de noticias o anuncios sobre programas de gobierno que ofrezcan condonaciones, descuentos, incentivos, etc.

**7. CONTRATA SEGUROS.-** Lo peor que te puede pasar es que un accidente o una enfermedad se presenten en tu vida; pero pasa. Contrata cuando menos coberturas básicas que te protejan, porque si no, todo tu patrimonio se vera comprometido y en riesgo.

**8. MANTEN LA CALMA Y PIENSA POSITIVO.-** La creatividad, los emprendimientos y las grandes ideas nacen de las crisis, pero la peor de las crisis es la del miedo, la angustia y la incompetencia. La gente que tiene un plan y que realiza acciones es la que sobrevive y supera las crisis y recesiones.

Es duro enfrentar una recesión, las cosas ya no son como eran antes así que no puede seguir haciendo lo mismo que hacías, tienes que cambiar y adaptarte al entorno. Disponte a incorporar nuevos hábitos que te den mayores posibilidades de éxito en ante esta nueva situación. Cuanto antes asumas esa premisa antes saldrás adelante.



[juanemunozrivera@gmail.com](mailto:juanemunozrivera@gmail.com)



LLEVA EL SABOR DE TU BEBIDA PREFERIDA

# ASÍ ES MI STARBUCKS

ATRÉVETE A EXPERIMENTAR



STARBUCKS  
PASEO TRIUNFO

# Neuróticos Anónimos

## A doce pasos de la solución

El trastorno es de lo más común, pero difícil de detectar y más aún de aceptar y tratar



**POR:** VERÓNICA PALAFOX  
**IMÁGENES:** YVONÉ VIDAÑA

**“Yo no sabía vivir y me di cuenta de ello a los 30 años. Hago recuento de mis recuerdos, y desde los 12 años, solo vienen a mi mente la soledad y el aislamiento, pasaba los días arrinconada, literalmente, refugiada en el estudio, pensaba que si era brillante en la escuela, si lograba la perfección social, algo dentro de mí iba a mejorar y saldría de esta condición de tristeza permanente, eso nunca sucedió”.**

La realidad de “V” aparentemente es diferente a la de “R”: **“Por años, mi vida transcurrió entre médicos, buscando alivio para mi dolor de estómago. Había agotado todas las alternativas, médicos, curanderos, naturismo, incluso me refugié en la religión, esperando un milagro, pero el dolor seguía ahí, constante, permanente. Llegué a pensar que se trataba de cáncer y que me ocultaban el diagnóstico para no hacerme sufrir más. Jamás me sugirieron buscar apoyo psicológico y cuando lo intenté, no me gustó, el dolor era parte de mi existencia y pensaba que estaría ahí hasta mi muerte”.**

V y R, a quienes llamaremos así por cuestión de anonimato, no sabían que compartían el mismo padecimiento, que sus vidas estaban controladas por un trastorno mental y emocional llamado neurosis.

Las personas que sufren este trastorno suelen tener sentimientos de culpa, ansiedad, ira, depresión, entre otros. La mayoría lo desconoce.

Después de intentarlo casi todo, R llegó un día al consultorio de un médico, que tras revisar su historial médico, le hizo una recomendación que a ella no le agradó. Tardó 15 días en buscar la manera de acatarla.

De la misma manera, la familia de V le puso un ultimátum, porque ya no soportaban verla permanentemente deprimida, también le resultó difícil abrir esa posibilidad: ambas fueron remitidas a participar en Neuróticos Anónimos. Ninguna sabía que padecía ese trastorno, para las dos fue una revelación.

**Neuróticos Anónimos (NA)** es un programa de autogestión que

consiste en el seguimiento de doce pasos sugeridos para la recuperación individual, basado en el sistema de Alcohólicos Anónimos. Estos doce pasos son normas que las personas implementan para cambiar su pensar y sus acciones.

En NA definen como neurótico a **“cualquier persona cuyas emociones interfieren con su funcionamiento en cualquier forma y en cualquier grado, siempre y cuando ella lo reconozca”.**

Acercarse al grupo fue el inicio de una nueva vida para V y R, entre muchas otras personas que se descubren con este trastorno y deciden tomar el control sobre él.

**“La falta de amor propio, la soledad, la tristeza, esa depresión arraigada, un sufrimiento permanente sin saber por qué, e incluso sin saber que se tienen, me habían controlado toda la vida, hasta que en casa me pusieron un límite: o buscas soluciones o te quedas sola, ante esa expectativa, me decidí a acudir a mi primer reunión de NA. Hace ocho años mi vida tomó un rumbo nuevo, por primera vez, me di cuenta que podía ser feliz”,** comentó V.

Por su parte, R descubrió que **“todas las emociones existen en los humanos y debemos dejarlas salir”**, cosa que ella no estaba haciendo. El miedo la tenía paralizada: **“el neurótico no cree que debe vivir y convivir con todas sus emociones, por eso no funciona, se fuga en el alcohol, en la comida, en el juego, la droga y sobre todo, en la parte oscura de sus emociones”.**

**“Yo llegué aquí y aprendí a dejar de sufrir, conforme avanzaba en ello, mi cuerpo dejó de somatizar mi neurosis y comencé a sanar”,** contó R, quien lleva 33 años en el grupo.

**“De una u otra manera, todos tenemos un grado de neurosis, el caso es saber manejarlo y no instalarse a vivir en ella”,** comentó V, y me proporcionó un cuestionario de autodiagnóstico que se emplea en el grupo, el que sugieren responder de manera confidencial.

**“Neuróticos Anónimos es para quien lo quiere, no para quien lo necesita. Quien debe cambiar es uno, porque tu vida depende de ti exclusivamente”,** apuntó V.

### Cuestionario de autodiagnostico

1. ¿Es usted hipersensible?
2. ¿Le gusta conmisersarse?
3. ¿Trata siempre de justificarse o defenderse?
4. ¿Padece de ansiedad en ciertos momentos?
5. ¿Es usted excesivamente autoconsciente?
6. ¿Es celoso y desconfiado?
7. ¿Le gusta criticar?
8. ¿Exagera pequeños problemas?
9. ¿Tiene a exagerar sus estados de optimismo o depresión?
10. ¿Sufre de disturbios sexuales?
11. ¿Vive disgustado con todo el mundo?
12. ¿Ha perdido sus deseos de superación?
13. ¿Pierde empleos?
14. ¿Tiene a ser ordenado en exceso?
15. ¿Es usted desordenado?
16. ¿Miente sin necesidad?
17. ¿Es usted supersticioso?
18. ¿Hace cosas que considera tontas?
19. ¿Padece alguna compulsión? (Ver debajo de la cama temiendo que haya algo, lavarse las manos exageradamente, revisar una y otra vez si las puertas están bien cerradas, etc.)
20. ¿Sufre de miedo a alguna cosa? (A la oscuridad, a las alturas, a las enfermedades, etc.)
21. ¿Se enoja con facilidad?
22. ¿Tiene dificultad para concentrarse?
23. ¿Padece insomnio?
24. ¿Padece de dolores de cabeza con frecuencia?
25. ¿Se queda dormido cuando no debe?
26. ¿Padece de enfermedades que el médico no logra descubrir?

Responder afirmativamente a cuatro de estas preguntas significa que su neurosis no es grave. Responder “Si” a cinco o más cuestiones indicaría que el trastorno comienza a ser un problema y le conviene buscar ayuda.

**“Llegar a NA, participar en las reuniones, me dio herramientas para dominar mis miedos. Pasaron cinco sesiones antes de que me atreviera a usar el pódium, comprender que subes a hablar para ti misma, básicamente ves en los otros el reflejo de ti mismo”,** explicó R.

La primera vez que acudes a NA, participas en una sesión de información, donde los compañeros explican cómo llegaron ahí, qué encontraron en el grupo y cómo se sienten al participar. El resto de las sesiones se estructuran con alguna charla temática, mesas redondas y participación libre de aquellos que deseen subir al pódium.

**“La participación en el grupo es liberadora, si no quieres compartir, solo te puedes sentar a escuchar. El grupo no tiene filiación religiosa y no tiene costo, somos autosustentables, no admitimos patrocinios ni donativos, cada miembro aporta voluntariamente para solventar la renta y servicios de nuestro local y tener disponible café o té para las reuniones”,** aclaró V.

**“Nos basamos en los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos y la máxima de ‘un día a la vez’. Nos reunimos tres veces por semana, y al finalizar cada reunión, comprendes que vas dejando de sufrir, que empiezas a tomar las riendas de tu vida y esa sensación es grandiosa”,** compartió R.

Pero ¿es sencillo apegarse al programa de doce pasos? V rio y negó con la cabeza: **“vivir en neurosis tiene ganancias secundarias que son difícil de perder, como el control que ejerces sobre los otros y la conmiseración que obtienes, de igual manera, también hay resistencia por parte de la familia, romper círculos viciosos es complejo, pero una vez que comienzas el proceso y ves los resultados, te fortaleces para seguir”.**

Neuróticos Anónimos remarca la importancia de que se considere permanentemente a este programa como de gestión personal y que no deben crearse lazos de dependencia con el grupo o algún miembro, se puede solicitar el padrino de un compañero, pero meramente como apoyo y guía

temporal, esto es un trabajo de introspección y autoayuda.

Ciudad Juárez cuenta con varios grupos de NA: Vida, el que nos abrió las puertas para este reportaje, del Grupo Zaragoza, se localiza en la calle Colombia casi esquina con Ejido, en la colonia El Barreal, en las inmediaciones del estadio de beisbol y sesiona lunes, miércoles y viernes de 6:00 am a 8:00 pm.

**“No se requiere hacer cita, solo presentarse, escuchar, y cuando se sientan listos, serán bienvenidos a participar. Actualmente somos 10 compañeros, así que tenemos capacidad para recibir nuevos miembros”,** coincidieron V y R, quienes conminan a vencer los prejuicios y el temor al qué dirán y

anteponer nuestra salud mental.

**“Les invitamos a venir a una sesión, después de ello, la puerta está abierta para quien desee vivir una existencia libre de miedo, de depresión, libre de neurosis”.**

veronicapalafox@gmail.com  
 **BÚSCANOS EN FACEBOOK**  
 RevistaNetMx

**Grupo Zaragoza**  
 Calle Colombia casi esquina con Ejido, Colonia El Barreal.  
**Horarios**  
 Lunes, miércoles y viernes  
 6:00 am a 8:00 pm.

Conozca más detalles en  
[www.neuroticos-anonimos.org.mx](http://www.neuroticos-anonimos.org.mx)



# SOMOS INFORMACIÓN total!

**NET** Información Total  
 MULTIMEDIA

netnoticias.mx **NET** **RADIONET 1490AM**

Búscanos en |    

José Borunda #1178 - Col. Partido Romero - Tel. (656) 629.5000 - Cd. Juárez, Chih. - C. P. 32030  
[www.netnoticias.mx](http://www.netnoticias.mx)



**JOVEN...**  
¡muy joven talento juarense!

A sus 8 años, Braulio Cárdenas ya es un genio y triatleta

**POR:** FRIDA BARRERA  
**IMÁGENES:** CORTESÍA/ GABRIEL BARRAZA

**B**raulio Mateo ha demostrado a su corta edad que puede sobresalir en cada uno de los ámbitos donde se desarrolla. Con tan solo 8 años, el juarense ha logrado destacar en el deporte, pues forma parte del equipo de fútbol *Sultanes*, y anteriormente pertenecía a la liga *Bravitos U10* en la posición de portero.

En noviembre de 2019, Braulio asistió a un campamento en la Ciudad de México organizado por Intercups, donde quedó seleccionado para asistir a la USA Cup el verano próximo.

Además de esta disciplina, el pequeño realiza otras actividades para mantenerse activo durante la semana. Cuenta con un horario estipulado para prácticas como cabalgata, ajedrez, matemáticas a través del método *Kumon*, actividades scout y los triatlones, de acuerdo con **Darío Cárdenas**, papá de Braulio.

**“Me siento muy orgulloso de destacar en matemáticas con el método Kumon y ahora inicié con el inglés”,** comentó el pequeño.

Darío dijo que Braulio se encuentra dentro de los 30 mejores del país en este método, dentro de una lista de 3 mil niños aproximadamente, lo que significa que a sus ocho años realiza operaciones matemáticas que se aprenden en segundo de secundaria.

### **Triatleta a los 6 años**

Desde los 6 años, Braulio ha competido en triatlones del serial *Trikids*, que es la categoría infantil de esta competencia. Es el único niño del estado en participar en este evento. El menor ha viajado a diferentes partes del país como Monterrey, Valle de Bravo y San Luis Potosí a competir con niños de su misma categoría.

El triatlón es un deporte individual y de resistencia que reúne tres disciplinas deportivas: la natación, el ciclismo y carreras a pie. Tradi-

cionalmente, el triatlón es un deporte individual donde cada atleta compite contra reloj para obtener el mejor puesto.

De acuerdo con Darío, el entrenamiento de Braulio para que pueda participar en una competencia de esta naturaleza, abarca los días lunes, miércoles, viernes y sábado.

**“Los lunes él entrena en la alberca y hace atletismo; los miércoles vuelve a natación; los viernes acude al gimnasio para acondicionamiento físico, y si queda tiempo, vuelve a la alberca. Los sábados le damos a la bicicleta”,** detalló el padre del menor.



**“A veces lo que nos gusta a nosotros como papás no es lo que ellos eligen, hay que tenerles confianza, tenerles tiempo y enseñarles que todo es divertido”**

*Darío Cárdenas*

### Memorias de la competencia

Los viajes, la preparación y las competencias, han llevado a Braulio a crear un sinfín de recuerdos y experiencia que a su corta edad no cualquier niño adquiere.

Por ejemplo, recordó su primer triatlón como una experiencia bastante grata, pues, pese a que no logró obtener el primer lugar, disfrutó cada segundo de esta competencia.

*“Me sentía nervioso en mi primera competencia pero ya no me siento así. Me gusta lo que hago y más que nada me gusta ser disciplinado”,* platicó el pequeño.

En 2019, Braulio y su padre viajaron a San Luis Potosí a participar nuevamente en una competencia de triatlón, para la que se preparó arduamente durante meses. Gracias a eso, el niño se trajo a casa el tercer lugar.

### El orgullo de sus padres

La motivación es parte esencial del crecimiento de Braulio, por lo que papá y mamá han dedicado cada instante de sus vidas para que él continúe su desarrollo en cada una de sus actividades.

*“Nos sentimos orgullosos de él, es nuestra responsabilidad motivarlo a que siga creciendo, a que a tan corta edad ponga sus propias metas”,* dijo su papá.

Darío comentó que el tiempo que dedican a su hijo es esencial, pues se requiere de mucho compromiso para que pueda realizar sus actividades.

*“Verlo fallar y levantarse, sobreponerse a los errores y miedos, son las mejores anécdotas que hemos recolectado como padres”,* mencionó.

Como padre, él aconsejó hacer caso a los pequeños sobre lo que deseen hacer, pues una de las reglas que Darío puso a su pequeño es que cuando algo ya no le parezca divertido, lo deje de hacer.

*“A veces lo que nos gusta a nosotros como papás no es lo que ellos eligen, hay que tenerles confianza, tenerles tiempo y enseñarles que todo es divertido”,* explicó.

### Disciplina, la clave

Braulio Cárdenas, orgulloso de lo que ha logrado en tan poco tiempo, espera que todos los niños puedan seguir sus sueños y hacer lo que más les gusta, por lo que aconsejó que sean disciplinados, respetuosos y constantes, además de comer saludablemente.

Así que ya lo sabes, es importante cultivar el talento de todos los niños y hacerlos sentir que estamos orgullosos de sus habilidades, pero sobre todo, ellos deben decidir si continúan con sus actividades o abandonarlas.

frida.barrera@radionet1490.com  
**BÚSCANOS EN FACEBOOK**  
 RevistaNetMx



Mario Antonio Photography Studio

(656) 857-7514

MAP Studio MX

@marioantonio\_photography

marioantonio@photographer.net

www.map-studio.net



## CASO

### SOSPECHOSO

Persona de cualquier edad que en los últimos 7 (siete) días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas:  
**TOS, FIEBRE O CEFALEA (Dolor de cabeza intenso y persistente)**

#### ACOMPAÑADAS DE AL MENOS UNO DE LOS SIGUIENTES SIGNOS O SÍNTOMAS:

- **DISNEA:**  
Grave dificultad para respirar
- **ARTRALGIAS:**  
Dolor de articulaciones
- **MIALGIAS:**  
Dolor muscular
- **ODINOFAGIA / ARDOR FARÍNGEO:**  
Dolor de garganta constante
- **RINORREA:**  
Escurrecimiento nasal
- **CONJUNTIVITIS:**  
Picor y ardor en los ojos
- **DOLOR TORÁCICO:**  
Molestia o dolor que se siente entre el cuello y el abdomen superior

En menores de cinco años de edad, la irritabilidad puede sustituir a la cefalea.

## CASO

### CONFIRMADO

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el INDR.

#### RECOMENDACIONES

Quédate en casa para evitar el contagio con su familia.

#### EN CASO DE PRESENTAR:

- **DIFICULTAD RESPIRATORIA GRAVE**
- **TEMPERATURA NO CONTROLADA**

## ASISTIR A UNA INSTITUCIÓN MÉDICA

FUENTE:



SECRETARÍA DE SALUD





Sabor con tradición



Ofrece a fronterizos toda variedad de tortillas, tostadas, totopos y hasta salsas gourmet

 BUSCA ESTE CONTENIDO EN VIDEO | netnoticias.mx

**POR:** CARLOS SORIA  
**IMÁGENES:** CARLOS SORIA

Por más de 20 años, **Tortillería Chela** se ha encargado de unir a las familias y los amigos juarenses en las mesas para compartir las comidas y sabores de esta frontera.

Una variedad de tortillas, tostadas y totopos encabezan la lista de productos que se pueden encontrar en el local ubicado en la calle Ixtazihuatl #5801 de la colonia Del Real en Ciudad Juárez, además de salsas, chicharrones y frituras.

Todos los productos que encuentras aquí son elaborados cuidando cada detalle. A partir de las 6:00 de la mañana los molinos empiezan a trabajar para hacer el nixtamal, que después se convierte en una deliciosa tortilla.

Tortillería Chela cuenta con el mostrador más grande de la ciudad para brindar un mejor servicio a cada uno de sus clientes, quienes han colocado al local como el más limpio de Ciudad Juárez.

La elaboración de cada uno de los productos cuenta con un estándar de calidad y limpieza, esto es una de las principales características de la marca. Cada uno de los instrumentos que se utilizan en los diferentes procesos se maneja con mucho cuidado.

#### De todo un poco

Aunque la especialidad de la casa es la tortilla para flauta, también cuentan con una variedad de tortilla para mesa, taco, mini, maíz azul, amarillo y blanco, además de las tostadas de maíz amarillo o blanco, tostada plana, totopo natural, queso y chile limón, tostadas en tirita, chicharrones de cuero, pella y colitas de pavo.

Y para acompañar las tostadas y totopos, cuentan con salsas gourmet: crema de árbol, chile de árbol, jalapeño rojo, perejil y chile morita, entre otras.

#### Tradición y calidad

La calidad con la que se trabaja en el negocio les ha dado la confianza a quienes tienen algún puesto de flautas o tacos, ya que aquí se surte a una gran parte de estos comerciantes, quienes avalan el sabor y calidad del producto.

Además de atenderlos en el local, Tortillería Chela es el único establecimiento de este gremio en Juárez que cuenta con el servicio de Uber Eats para llegar a distintos puntos de la ciudad. Quienes lo deseen, pueden entrar a la aplicación para disfrutar de su extenso menú de productos.

Buen servicio, limpieza, calidad y frescura de sus productos, son algunas de las características de Tortillería Chela, y estas han posicionado al local como el mejor en tortillas y tostadas de la frontera. Clientes de Ciudad Juárez, El Paso y Las Cruces acuden para disfrutar de un sabor con tradición.

 [carlos\\_soria@radionet1490.com](mailto:carlos_soria@radionet1490.com)

 **BÚSCANOS EN FACEBOOK**  
RevistaNetMx

**¿Dónde encontrarlos?**  
Tortillería Chela

**Calle Ixtazihuatl #5801,**  
**entre Centeno y Jilotepec,**  
**Colonia del Real**

**Horario:**

**Lunes a Viernes**

De 6:00 am a 7:00 pm

**Domingos**

De 6:00 am a 5:00 pm



# María García, orgullosamente mixteca

Rompe las barreras de la discriminación mostrando sus raíces, tradiciones y sazón

**POR:** VERÓNICA PALAFOX  
**IMÁGENES:** YVONÉ VIDAÑA

Se imagina usted que al caminar por la calle para ir en búsqueda de su sustento familiar, las personas a su paso le miraran de reojo, se burlaran y alguna incluso llegara a agredirle sin motivo?

¿Algún día pensó que debería modificar por completo su manera de vestir, hablar y sus costumbres para evitar ser atacado o discriminado? Pues esa es la realidad que María García, junto con los integrantes de su comunidad, ha tenido que vivir desde que emigró a Ciudad Juárez proveniente de su natal San Andrés Montaña Silacayoápam, en Oaxaca.

## La familia, una tradición

María se casó, de acuerdo con la tradición, a los 14 años. Al principio me asombró conocer la edad en la que este acontecimiento se presentó en su vida, pero cuando me explicó cómo sucedió y los usos y costumbres al respecto en la comunidad mixteca, con los ojos llenos de emoción y alegría, comprendí que debo escucharla sin el filtro de mis propias creencias, conocerla y empatizar con su estilo de vida.

A partir de ese momento, nuestra charla se volvió amena, enriquecedora y en algunos puntos, sentí incluso vergüenza por la manera en que hemos, como sociedad, menospreciado y atacado los enriquecidos mundos de nuestros hermanos de los pueblos originarios.

María nació en una familia de ocho hermanos: tres mujeres y cinco varones, dentro de la comunidad mixteca de San Andrés, en donde aquellas familias que migran tienen el compromiso de regresar a prestar servicio por dos años cuando son convocados por sus autoridades.

Cuando tenía 12 años, un niño de su misma edad la vio en la escuela, y sin mediar palabra con ella, le hizo saber a sus padres que la chica le gustaba, así que cuando cumplió 13 estos fueron a visitar a la familia de María para hacerle saber los sentimientos de su hijo y pedir la mano de la adolescente.

Consultaron a María sobre el tema y ella estuvo de acuerdo: **“se acostumbra preguntarle a la mujer, y si uno no está de acuerdo, el matrimonio no se realiza, no es forzado. A mí también me gustaba el que ahora es mi esposo, así que les dije que sí”**.

**“De esa manera quedé ‘apartada’ por el periodo de un año, en ese año uno puede arrepentirse y se deshace el compromiso sin problemas, pasado el plazo, nos casamos por lo civil y a los tres meses por la Iglesia y hasta después de esa ceremonia, es cuando hablas con el que ya es tu esposo, antes de eso, no tenemos ningún trato”**. Su mirada se llenó de alegría al recordar lo emocionante que fue esto para ella.

**“Cuando te casas, la mujer se va a vivir a la casa de los padres de su esposo, para nosotros la responsabilidad de los papás no ter-**

**mina nunca, ellos siguen nuestra guía y tienen autoridad para corregir y apoyarnos en nuestras vidas, sus consejos son siempre bien recibidos”**, dijo María.

Agregó que una esposa debe mantenerse en casa hasta que el hijo varón se casa. El proceso se repite hasta que el último hombre se une en matrimonio, y esa pareja es la que se queda a vivir en el hogar al cuidado de los padres ancianos. La unión y respeto familiar son claves en la comunidad mixteca, me explicó María, y la piel se me erizó de emoción al pensar lo maravillosa que sería la sociedad en general si pensáramos así.

## Juárez, ocultar sus raíces

Tras su boda, la familia emigró a Ciudad Juárez en búsqueda de oportunidades.

La estructura tradicional indica que los hombres tejen piezas artesanales de rafia y palma, mismas que las mujeres salen a vender, en compañía de sus hijos, a los que nunca dejan solos en casa. Ellas se organizan para que unas permanezcan con los niños, mientras el resto del grupo se mueve en espacios públicos o cruces para vender.

**“En la época en que llegamos a Juárez, salíamos a vender y cuando la policía nos veía, sin mediar palabra, nos ‘levantaba’, encerrándonos en la cárcel de piedra todo el día, acusadas de maltrato al menor...”**

**“Ya por la noche, sin palabra de por medio, nuevamente nos soltaban y teníamos que pelear con las autoridades para que nos regresaran a nuestros hijos. Nunca entendieron que los niños no eran explotados, ellos no trabajaban, al contrario, los teníamos con nosotras para cuidarlos todo el tiempo”**, agregó la mujer mixteca.

María dejó de usar su vestimenta tradicional, empezó a evitar hablar mixteco en público, prohibió a sus seis hijos hacerlo.

**“Fue muy doloroso esconder nuestra identidad para no ser agredidos y ha sido un trabajo constante dentro de casa el criar a mis hijos en nuestras costumbres y orgullosos de sus raíces, pero de la puerta para afuera no quería que sufrieran lo que yo: discriminación”**.

## Sazón para romper estereotipos

Esta joven mujer pasó paulatinamente de vender artesanías a comerciar con dulces en un puente internacional, donde también vivió momentos difíciles, hasta que un día, hace ya varios años, se armó de valor (sí, más aún) y se decantó por una nueva forma de obtener recursos para su familia: la comida.

Las mujeres están empoderadas en tu comunidad, le comenté y ella mostró esa hermosa sonrisa que posee y afirmó con la cabeza: **“sí, nuestra voz se escucha y se toma en cuenta, por eso cuando le dije a mi esposo que pensaba en vender algo de comer, de inmediato nos organizamos y abrimos Tacos Oaxaqueños Doña Mary, enfrente de la maquila que está a un costado de Fiscalía, por el eje Juan Gabriel”**.

Ahí María echa tortillas a mano, les pone queso y agrega guisos con sazón oaxaqueño de lunes a viernes, desde las 8:00 am hasta las 3:00 pm. Con esta labor me presumió, aún con más orgullo, que una de sus hijas es abogada, otra química farmacobióloga, otra es médico, una veterinaria y los dos menores cursan la preparatoria.

**“Ha sido difícil, pero ver a mis hijos con una profesión, es la más grande satisfacción que puedo tener. Hoy en día estoy aprendiendo a ya no esconder mis raíces, mis tradiciones, y de la mano de la Comisión Estatal de Pueblos Indígenas (Coepi) y la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ), estoy participando en acciones concretas para lograr una visibilidad étnica digna, que la sociedad nos conozca y aprenda a respetarnos”**, comentó María.

Sabemos que es una labor titánica, pero que sus esfuerzos se verán recompensados y pronto, las barreras de la discriminación a los integrantes de los pueblos originarios caerán. Mientras eso sucede ¿Qué les parece si nos vamos a desayunar o comer unos tacos al puesto de María?

veronicapalafax@gmail.com

BÚSCAME EN FACEBOOK  
Tenemos Mucho Que Decir

IMÁGENES: YVONÉ VIDAÑA  
WWW.YVONEVIDANA.COM



**Sadorexia**  
**la dieta**  
**“De la Muerte”**

Redes sociales detonan la ansiedad de los jóvenes por ser delgados

**POR:** VANESSA RIVAS MEDINA

**IMÁGENES:** MARIO A. AYALA

**P**rovocarse autolesiones para acabar con la ansiedad de las ganas de comer, es un acto que cada vez más adolescentes practican sin saber realmente que se trata de un trastorno alimenticio grave: la sadorexia.

La conocida como ‘Dieta de la Muerte’ se ha ‘propagado’ incluso con mayor intensidad en los últimos años con el uso de las redes sociales, de acuerdo con expertos.

**Arturo Rivera Sáenz**, especialista en control de peso y miembro del **Instituto Mexicano de Nutriología** en Chihuahua, explicó que la sadorexia es una evolución de la anorexia tradicional.

Señaló que se trata de un trastorno que como su nombre lo indica, es una mezcla de la anorexia con el sadomasoquismo, es decir, no comer mediante el maltrato físico.

Alertó que este comportamiento se registra principalmente en menores de entre 12 y 17 años, quienes están más vulnerables a la presión de las redes sociales y las exigencias de un cuerpo extremadamente delgado, aun a costa de la salud.

Detalló que la sadorexia conjuga a la perfección comportamientos propios de la anorexia y la bulimia, como no comer, o provocarse el vómito, pero ahora le suman el autoinfligirse lesiones para evitar las ganas de comer.

El castigo físico es entonces una manera de acabar con la ansiedad que causan las ganas de comer, y de esta manera se consigue abatir el hambre que provoca la falta de alimento, y así adelgazar más rápido, dijo.

**“La sadorexia es el punto más extremo de la anorexia, y las personas que la padecen suelen alcanzar una delgadez máxima que las deja sin fuerza para poder enfrentarse al día a día y dañar así gravemente el organismo de las personas afectadas por este trastorno”,** afirmó.

De acuerdo con el médico, las personas que padecen algún trastorno alimenticio, por lo general suelen tener muy baja autoestima y sensación de no tener el control sobre su vida.

A eso se le suman factores como

la presión de las publicaciones de redes sociales, en las que no sólo se promueve la delgadez extrema, sino que se publican nuevos métodos para adelgazar, aun en contra de la salud de la persona.

El especialista en control de peso, Arturo Rivera Sáenz, destacó que en el caso de la sadorexia, esta sensación de control sobre el propio cuerpo es mayor, ya que las autolesiones hacen a los enfermos sentir menos ansiedad.

### Casos en aumento

Datos de la Secretaría de Salud Federal indican que sólo en la ciudad de Chihuahua en enero pasado, se registraron 65 casos de anorexia por ansiedad y autolesiones en menores de edad, de los que en 50 fueron mujeres las atendidas.

En 2019 la cifra de este tipo de trastornos ascendió a 653 casos, según la dependencia.

El Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica establece que estos padecimientos generalmente son ignorados o pasan desapercibidos en el entorno familiar, por el desconocimiento que existe pese a la gran

cantidad de información que hay del tema.

Indica que las personas pueden ser tratadas por medio de un psicólogo, sin embargo es necesario que la persona que sufre de esto tenga la intención de salir de la enfermedad, ya que la voluntad es necesaria para ello.

Advierte que este tipo de trastornos alimentarios se padecen individualmente y tienen causas psicológicas, el entorno cultural y familiar marcan su aparición y los orígenes de los trastornos alimenticios son, por lo tanto, multicausales. Son difíciles de tratar y permanecen ocultos hasta para las amistades y familiares más próximos de quien los sufre.

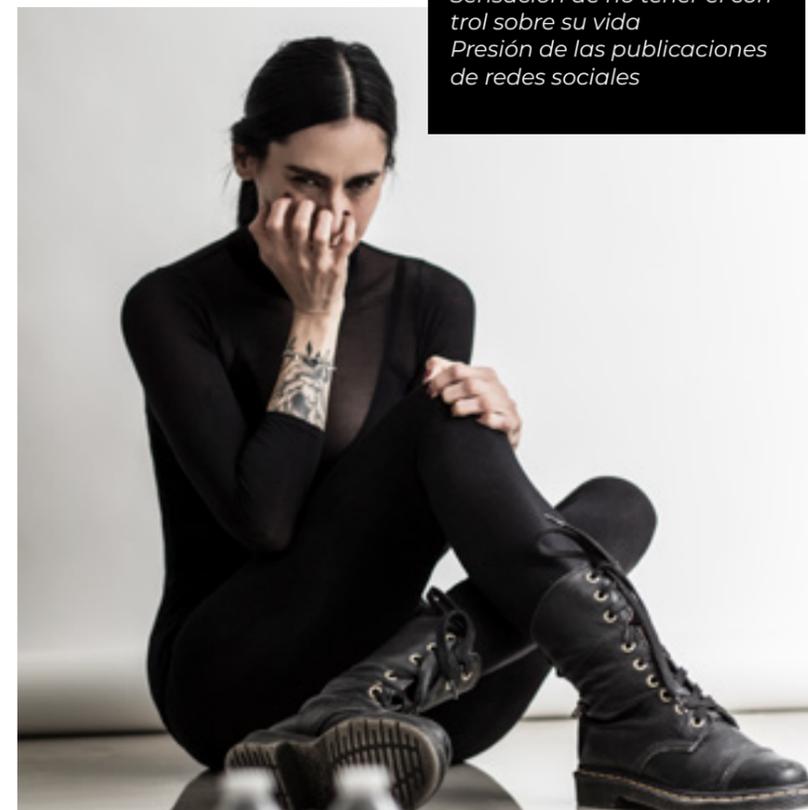
revistanet@radionet1490.com

### Cómo se presenta:

*Las personas se provocan autolesiones para acabar con la ansiedad que les causan las ganas de comer*

### Principales causas:

*Muy baja autoestima  
 Sensación de no tener el control sobre su vida  
 Presión de las publicaciones de redes sociales*





Descubre un hogar  
lleno de ritmo



PRÓXIMAMENTE



Conoce más en:

Tel: 639.8979 | [www.yvasa.com](https://www.yvasa.com) | [/yvasamx](https://www.facebook.com/yvasamx) | YVASA



Tu casa tan refrescante  
como un buen momento.



El calor se queda afuera con



**ISOBLOCK GCC**  
Block térmico de concreto

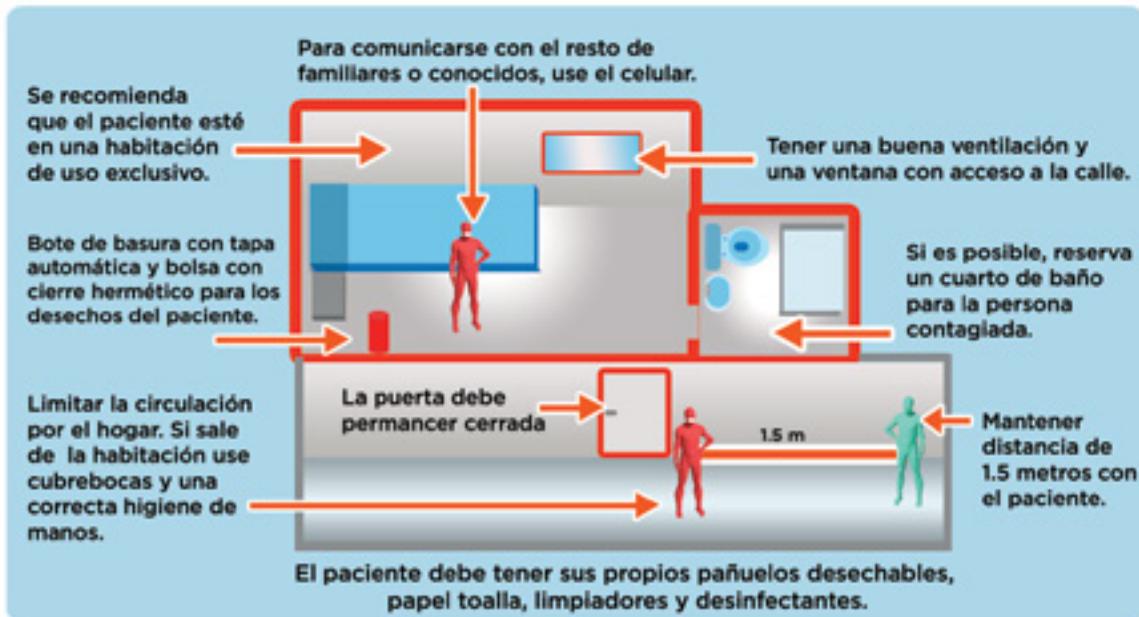
Ventas:

**800 111 422**

[www.gcc.com/productos](http://www.gcc.com/productos)

# RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO EN TU HOGAR

## EN CASOS LEVES COVID-19



### ¡RECUERDA!

El resto de habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta.

Limitar el número de cuidadores, y asignar una persona que goce de buena salud.

No permitir visitas hasta que el paciente se recupere por completo (14 días).

### ¿CÓMO EVITO CONTAGIAR A MI FAMILIA?



Al estornudar o toser utiliza tu antebrazo



Lávate las manos con agua y jabón



No compartas utensilios como toallas, platos, vasos y cubiertos



Utiliza cubrebocas si sales a espacios comunes

### LIMPIEZA



Lava la ropa con agua caliente y jabón y que se seque completamente



Limpia a diario superficies y baño (con una solución de 15 ml de cloro por cada litro de agua)



Lava los trastes con agua, jabón y cloro (con una solución de 15 ml de cloro por cada litro de agua)



No sacudas la ropa sucia y métela en bolsa hermética

### PERSONA CUIDADORA



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Lava las manos si entras en contacto con el paciente aunque hayas usado guantes



Utiliza cubrebocas cuando compartan espacios

### ¡No te automediques!

No pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.

¡Porque TU SALUD VALE!

#QuédateEnCasa



SECRETARÍA DE SALUD



Si empeoran los síntomas o alguna persona los presenta llama al:

**911**  
EMERGENCIAS  
+ 📞 🚑