



Madres trabajadoras

LEJOS DE LA EQUIDAD

¡Comprar **EN LÍNEA** Nunca fue tan fácil!

Solo ingresa a: telcel.com/tienda 
y compra el equipo que siempre has querido



Aprovecha todos estos Beneficios



Compra desde la **COMODIDAD** de tu hogar u oficina'



Compra' **MSI**



Entrega de **3 A 5 DÍAS HÁBILES** Principales Ciudades



Envío **GRATIS SIN COSTO'**



Telcel la mejor Red con mayor cobertura



1. Términos y condiciones de entrega en <http://img1.telcel.com/tienda/terminos-tiendaenlineatelcel.pdf> para online. Imágenes ilustrativas. Consulta costo de los Equipos Terminales en Amigo Kit en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Equipos y color sujeto a disponibilidad en punto de venta. Información de Amigo Sin Límite en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Promoción válida al 31 de mayo del 2020 en toda la República Mexicana con excepción de CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Los precios incluyen 16% de IVA.



y a ti, ¿qué te trajeron?

Del RIO

¿Qué te traigo?

SÍGUENOS EN



Del Río Mx

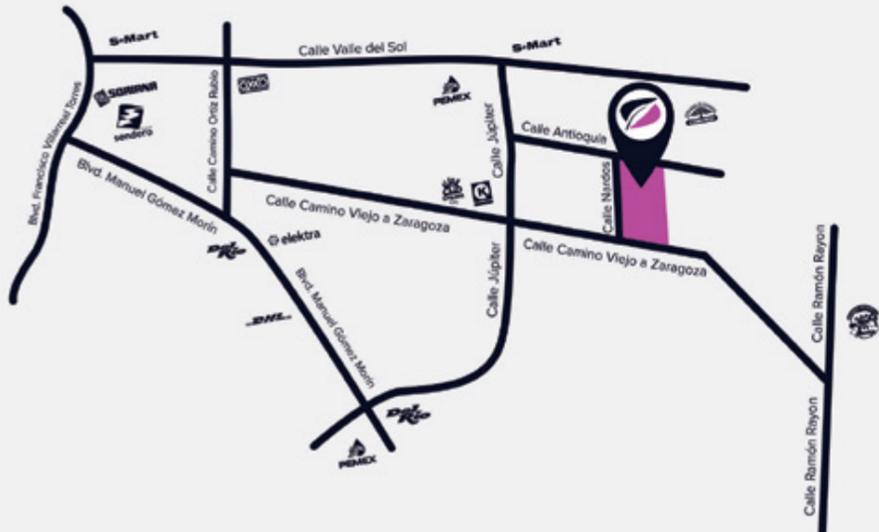
www.delrios.com



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



04

LOCAL

Delincuentes virtuales, extorsiones reales

10

REPORTAJE

'Boom' solar en el estado

22

DE PORTADA

Mujeres trabajadoras lejos de la equidad

28

ESPECIAL

La miel del desierto

34

ENTREVISTA

Terapia para terapeutas

 **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
 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

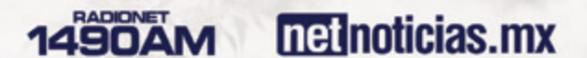
Berenice Gaytán
 Ruth González
 Samuel Palacios
 Verónica Palafox
 Carlos Soria
 Juan Eleuterio Muñoz
 Pedro de la Paz
 Jorge Félix
 Frida Barrera
 Stephanie Torres

Fotografía

Mario A. Ayala
 Samuel Palacios
 Pedro de la Paz
 Antonio Calleja
 Jorge Félix
 Yvoné Vidaña

Portada

Fotografía: Pedro de la Paz
 Edición: Adriana Baca



NET Información Total Edición #150, Mayo 2020. Editor Responsable Alejandro Velasco.
 Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2017-04041040400-102 otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 04-2017-022310400100-01. 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. PNR: 28/04/2017, registro en el Padrón Nacional de Medios Impresos. Domicilio de la Publicación: José Bonanda 1178, Parque Romero, Código Postal 32030, Ciudad Juárez, Chih. México. Imprenta: Carmona Impresores SA DE CV, Blvd Paseo del Sol No. 115, Col Jardines del Sol. Código Postal 27014, Torreón, Coah. México.

LOCAL

Delincuentes virtuales, extorsiones reales

Las medidas preventivas son la mejor arma para combatir este delito y otros como el fraude

 ruth_gonzalez@radionet1490.com

POR: RUTH GONZÁLEZ

IMÁGENES: MARIO A. AYALA

La extorsión es un delito que aparentemente había sido desterrado de esta frontera, tomando de referencia la etapa más violenta de la historia, hace una década. Sin embargo, ha vuelto en tres modalidades que representan una amenaza importante para la comunidad, advierte un experto en la investigación y combate de este tipo de delitos en la ciudad. Aunque la regla más básica es prevenir, en el caso de los ciudadanos comunes y de los propietarios de pequeñas y medianas empresas, a veces, esto se complica por el hecho de la rutina laboral o por sentirse vulnerables ante una amenaza.

“Es muy importante tener bien identificadas a las personas que nos llaman, no contestar a números desconocidos, son como una alarma para detectar una situación irregular”, comenta el coordinador de la Unidad Especializada en Investigación y Combate del Delito de Extorsión en Ciudad Juárez de la Fiscalía General del Estado (FGE), Hugo Sigala Ávila.

“Claro que hay que comprender que si tengo un negocio voy a recibir este tipo de llamadas pero hay que verificar la veracidad de los datos que se dan durante una llamada, si piden datos más específicos de su giro comercial, datos que no tengan una cierta coherencia a la finalidad de la llamada, es importante sospechar de que algo no anda bien”, indica.

Hay tres diferentes modalidades que definir en este delito. El experto aclara que el fraude telefónico, puede suceder cuando se recibe una

llamada o mensaje que informa que somos acreedores a un premio y se condiciona su entrega a cambio de alguna cantidad de dinero, una entidad bancaria que pide datos personales de cuentas o claves personales, mensajes SMS/MMS o de WhatsApp con ofertas, etc.

En estos casos de engaño o fraude, la víctima es manipulada para entregar voluntariamente ciertos datos o bien depositar cantidades de dinero, amplía **Joselyn Guzmán** de la Dirección de Análisis de Evidencia Digital e Informática Forense de la FGE.

“La diferencia entre el fraude o estafa y la extorsión es que el fraude es un acto voluntario, los van envolviendo, la víctima cree todo lo que le dicen, como el phishing en donde los delincuentes se hacen pasar por un banco, una empresa, marca u otra persona, incluso pueden utilizar un malware. Finalmente la persona hacen un depósito voluntariamente o bien entregan sus datos personales y cae”, explica.

“Mientras que en la extorsión, la víctima es obligada, amedrentada para dar una cantidad de dinero o hacer un depósito ante el miedo de sufrir un daño a su integridad física o la de un familiar o su negocio. En el caso de la conocida como ‘sextorsión’, es el temor de que vayan a publicar esas imágenes o videos íntimos”, comenta Guzmán.

El agente Sigala complementa que la extorsión telefónica, es mediante la cual se intenta atemorizar para que se pague cierta cantidad de dinero a cambio de no atentar contra familiares o nuestra integridad física o la operación de un negocio. ▶



Panorama nacional

91.6%
delito telefónico

6 mil 542
extorsiones por cada 100 mil habitantes

5.7 millones
delitos de extorsión

CIFRA NEGRA: El 97.9% de los delitos de extorsión no se denuncian

En 2018 la extorsión y el fraude representaron el 17.3 y 14.3%, respectivamente, de los delitos cometidos

Fuente: Encuesta Nacional de Victimización y Percepción Sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2019

“En algunos casos, dueños de negocios reciben llamadas en donde les exigen hacer depósitos a cambio de la liberación de un familiar, en otros casos, empleados de estas empresas son engañados para hacer depósitos requeridos por el dueño del negocio y resulta un fraude, son casos distintos”, dice en base a su experiencia en investigación y considera que la tecnología es un arma de dos filos.

“A veces dan ubicaciones precisas, datos ‘aparentemente’ reales sobre familiares o la empresa es parte de cómo envuelven a sus víctimas”, pero el agente asegura que mucha de esa información se comparte en redes sociales y es pública. En otros casos Google Maps es una

herramienta muy útil que puede ser también utilizada maliciosamente.

“Los delincuentes advierten mediante llamadas sobre el daño que le van a ocasionar a una persona o a su negocio o familia y que eso se puede evitar depositando una cantidad de dinero a una cuenta”, agrega el experto.

También está la extorsión agravada, la más resentida hace una década en esta frontera, que consiste en el cobro de derecho de piso, que implica la entrega de dinero, como una renta fija, para garantizar la integridad física del afectado y de su familia o bien para garantizar su actividad comercial, las conocidas como “cuotas”. **“En estos casos es una amenaza real inminente”,** dice Sigala.

En 2019, la extorsión agravada-consumada tuvo una incidencia de 15 casos en Ciudad Juárez y 3 en el resto del estado, de acuerdo con cifras de la FGE. De enero a marzo de este año, este delito ya presenta dos casos en Juárez y otro más en la entidad.

La extorsión telefónica cerró con dos casos en esta frontera y tuvo 38 incidencias en el resto de Chihuahua, el año pasado. Este año, no se tienen reportes hasta marzo, sin embargo, en el resto del estado suman ocho casos.

El fraude telefónico sumó 37 casos el año pasado y 114 casos en el resto del estado. Hasta marzo 2020, van cuatro casos en Juárez y 25 en los otros municipios del estado.

La venganza de los ex

La sextorsión ha tomado gran relevancia entre los delitos de extorsión. Desde que se tipificó el delito del sexting en el Código Penal del estado de Chihuahua (2017) la FGE ha realizado cientos de detenciones en el estado. En 2018 se reportaron 190 delitos por sexting en Chihuahua. Los municipios de mayor incidencia fueron: Juárez, Chihuahua, Parral, Cuauhtémoc y Delicias.

El Código Penal del Estado de Chihuahua en su Capítulo VII, especifica en su Capítulo VII, que las sanciones van desde seis meses hasta cuatro años de prisión además de multa. Las penas aumentarán si se cometen en contra de un menor de 14 años o alguien que no tenga la capacidad de comprender el significado del hecho. El sexting ocurre por ejemplo cuando una pareja se tuvo la confianza de compartir este tipo de contenidos sexuales en cualquier formato, y luego tras terminar la relación, alguno presenta la amenaza de obligar a la afectada o afectado de dar una cantidad de dinero a cam-

bio de exponerlo, explica el agente investigador. **“Se les hace fácil hacer es tipo de exigencias: o vuelves conmigo o me das una cantidad de dinero si no quieres que publique esto”,** dice Sigala Ávila.

Este año la frecuencia de este delito no ha sido alta, hasta mediados de marzo de este año se tenían cuatro casos que recibieron sentencia y dos que se encuentran en proceso judicial, de acuerdo con el coordinador de la Unidad Especializada en Investigación y Combate del Delito de Extorsión en Ciudad Juárez de la **Fiscalía General del Estado (FGE)**.

Sextorsión y fraudes en plena contingencia sanitaria

La **Dirección de Análisis de Evidencia Digital e Informática Forense** de la FGE, ha recibido reportes de un nuevo tipo de fraude que ha surgido durante este periodo de contingencia sanitaria por la pandemia del Covid-19. Usuarios de Internet aseguran recibir correos electrónicos que muestran sus contraseñas de ingreso en el mensaje del asunto.

En este tipo de mensajes es conocido y se ha determinado como una modalidad de sextorsión, ya que el escrito indica que se obtuvo acceso a la cuenta de correo electrónico o redes sociales para buscar fotos o videos íntimos de las víctimas, en otros casos se consigue evidencia de que se visitaron sitios pornográficos o han instalado un virus malware, explican los agentes.

Los maleantes piden un pago en bitcoins o criptomonedas para supuestamente no divulgar la información obtenida. Estas filtraciones o “leaks”, se detectan

Radiografía del delito de extorsión

	2019	2020 (ene-mar)
Agravada		
Juárez	15	2
Estado	3	1
Telefónica		
Juárez	2	0
Estado	38	8
Fraude telefónico		
Juárez	37	4
Estado	114	25

Fuente: FGE

ya que los delincuentes piden para ingresar un correo electrónico y contraseñas, es una especie de phishing.

“Y cuidado con los mensajes engañosos durante esta contingencia sanitaria o uno que sea reenviado por mensajería instantánea o alguno que contenga logos de marcas comerciales o institucionales, incluso algunos tienen hasta errores ortográficos, todo eso es una alerta”, comenta Guzmán.

“Ofrecen promociones, regalos o cupones muy buenos”, dice la especialista que entre estas modalidades se encuentra el Streaming, o video bajo demanda en plataformas digitales, así como ofertas en tiendas de autoservicio, pizzerías, bebidas alcohólicas, entre otras.

“No se deben compartir, es importante evitar viralizarlos en cadenas o pondrás riesgo también

a tus contactos”. La funcionaria comenta que en caso de duda, se puede llamar o preguntar en las redes oficiales de las marcas, para conocer promociones o bien reportar a los enlaces de la FGE, antes mencionados.

Denuncia oportuna: un alto al delito

Para poder actuar inmediatamente, es también importante la seguridad de las personas al denunciar, sobre todo en caso de extorsión agravada.

“Contamos con las medidas necesarias tendientes a la protección e integridad de cada víctima que acude con nosotros. Es una de las etapas primordiales que debemos de proteger, darle seguridad y brindarle ese apoyo a las personas”, asegura.

La FGE cuenta con ciertos protocolos y se apoya de varias unidades para garantizar la seguridad de las personas que están bajo amenaza por extorsión, comenta el MP. **“El entendimiento y confianza entre la víctima y la autoridad, nos permite hacer un mejor trabajo”,** dice.

El MP reitera que **“hay que tener cuidado de la información que queremos dar a conocer, sobre todo en redes sociales... así como es positivo tener esa cercanía con la familia que está lejos, pero hay personas también que esto lo utilizan de una manera negativa”.**

Para cerrar es importante recordar que cualquier delito relacionado a la extorsión o el fraude se puede denunciar al 911 o al número de cualquier otra autoridad ya que será canalizado de ahí a la Unidad correspondiente en la FGE. **N**

“Una denuncia oportuna es lo que más nos favorece para evitar este tipo de delitos”

Hugo Sigala Ávila, coordinador de la Unidad Especializada en Investigación y Combate del Delito de Extorsión en Ciudad Juárez de la FGE





DIA 42
CUARENTENA

SALUD

El lado B del “Quédate en Casa”

No todo es malo en esta cuarentena, aquí algunas recomendaciones de cómo mantener nuestra mente sana

POR: JORGE FÉLIX

IMÁGENES: JORGE FÉLIX

Tras la llegada del Covid-19 a México, las medidas de seguridad e higiene para evitar la propagación de este virus provocaron que la gran mayoría de las personas tuvieran que resguardarse en sus casas permaneciendo bajo distanciamiento social.

Las escuelas tuvieron que cerrar e implementar clases virtuales, mientras que algunas empresas tuvieron que optar por el famoso “Home Office” o trabajo desde casa, y a pesar de que todo esto es una medida de protección indispensable para aca-

bar con esta pandemia mundial, esto también puede traer sus efectos secundarios, sobre todo a nivel psicológico y social.

Mario Martín Astorga Olivares, maestro en Psicología, habló con **Revista Net** de los trastornos que se pueden desencadenar durante y después de la cuarentena.

“Los seres humanos estamos acostumbrados a querer tener todo bajo control y una situación como esta se sale de nuestros parámetros y estamos a la espera de lo que nos digan las autoridades, por lo que esta falta de control genera ansiedad, producida por la idea de no saber qué es lo que

nos depara en el futuro”, comentó el experto.

Esta ansiedad provocada por el distanciamiento social puede derivar otros problemas relacionados como trastornos del sueño, trastorno de alimentación y problemas interpersonales con los otros individuos con los que se está llevando a cabo la cuarentena, mientras que las personas que se encuentran solas pueden inclusive mostrar signos de depresión y pensamientos catastróficos, expuso.

“En cuanto a los trastornos del sueño, la sensación del organismo era llevar una rutina, por lo que al limitarnos a permanecer en nuestros hogares, este sufre una confusión por el cambio y esto hace que también nuestro ciclo del sueño se pueda ver modificado, es ahí cuando empezamos poco a poco a dormirnos más tarde, levantarnos más tarde y llevar malos hábitos de sueño”, indicó el psicólogo.

En cuanto a los trastornos alimenticios, la situación es similar, la cultura mexicana comúnmente relaciona la hora de la comida con un momento social con la familia y los amigos, por lo que durante la cuarentena estos se pueden multiplicar o reducir provocando un cambio en la alimentación, explicó.

El psicólogo recomendó una serie de 5 actividades que se pueden realizar para disminuir posibles cuadros de ansiedad, depresión o estados de pánico durante la emergencia sanitaria:

1.- Infórmate pero en espacios controlados

No debemos privarnos de la información porque es importante conocer el estado actual de la situación, pero es recomendable solamente hacerlo durante 1 o 2

espacios de no más de 30 minutos al día, no solamente leer noticias, sino hablar con la familia sobre su sentir y su punto de vista, pero únicamente esos espacios y después no hablar del tema.

2.- Confirmar que las fuentes de información son confiables

Debemos utilizar solo estos dos espacios para informarnos, pero debemos confirmar que la información que estamos viendo sea de una fuente confiable que me genere bienestar y tranquilidad, el “me dijo un amigo” o el “me mandaron un mensaje o audio” no nos ayudan a controlar nuestros niveles de ansiedad.

3.- Practicar gentileza y amabilidad

Ahorita sobre todo en esta situación hay personas que se estresan o tienen más ansiedad que otras, y también mayores habilidades de comunicación que otras, por lo que hay que estar atentos brindando apoyo, cariño y respeto a las diferencias individuales, hay personas que sobrellevan de una manera más fácil la situación, por lo que hay que escuchar a aquellas a las que les es más difícil y darles información que los haga sentir bien.

4.- Focalizarnos en el “Aquí y ahora”

La ansiedad lleva a que siempre estemos pensando en lo que va a pasar, es decir en el futuro, por lo que debemos regresar y vivir el día, planear nuestras actividades, hacer ejercicio, limpiar la casa, etc., y así centrarnos en el aquí y ahora.

5.- Imaginar actividades a realizar cuando la situación termine Debemos tomarnos tiempo por lo menos 2 o 3 veces al día, de imaginarnos un futuro agradable cuando esto pase, solo cosas positivas que podemos realizar cuando podamos salir de nuestras casas, como ir de vacaciones, visitar a la familia, viajar, sacar un proyecto de trabajo, conseguir empleo, salir con mi pareja, etc., esto para evitar estar pensando en cosas negativas todo el tiempo.

“Otro factor a tomar en cuenta es que los carbohidratos nos dan esa sensación de tranquilidad y saciedad, por lo que si tenemos miedo, ansiedad o frustración sobre la situación que estamos viviendo, los carbohidratos nos van a generar esa sensación momentánea de aparente tranquilidad”, expresó Mario.

Advirtió que un aspecto más que se puede desencadenar durante la cuarentena es la violencia, que normalmente es generada por un sentimiento de frustración ante la ausencia de “libertad de decisión” durante el encierro. En personas con problemas de alcoholismo y drogas esta situación puede ser más común. De acuerdo con cifras proporcionadas por la **Fiscalía de la Mujer (FEM)**, en los primeros cuatro meses del año se abrieron alrededor 2 mil 369

carpetas de investigación por el delito de violencia familiar.

“No en todos los casos se genera violencia, solo suele suceder en esas familias que no tienen habilidades de comunicación o expresión de emociones, por lo que pueden suceder fricciones derivadas de pasar tanto tiempo juntos. Una recomendación que se da es mantener tiempos exclusivos para estar a solas, cada uno realizando una tarea o actividad distinta, ahorita no podemos decir: en un rato regreso, me voy a despejar un rato, por lo que estos espacios individuales se tienen que tomar como una manera preventiva”, indicó el experto.

La luz al final del túnel

A pesar de que no sabemos a ciencia cierta cuándo finalizará esta emergencia sanitaria, una vez que esto termine será necesario tomar en cuenta algunos aspectos que nos pueden ayudar a regresar, poco a poco, a nuestra vida cotidiana evitando posibles trastornos derivados de la experiencia.

“Cuando las autoridades nos den luz verde para poder volver a nuestras rutinas, debemos comenzar a planear dentro del futuro agradable las actividades que queremos realizar y cuáles no queremos hacer, y también plantearnos qué cosas nos gustaría realizar que no solíamos hacer y que tras el distanciamiento social nos hemos dado cuenta de que nos pueden aportar a nuestras vidas, también es importante arreglar asuntos personales, como pedir alguna disculpa o arreglar problemas con familiares”, resaltó el experto. [N](#)



Mario Martín Astorga

jorge.felix@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

REPORTAJE

'BOOM' solar en el estado

Chihuahua es la Arabia Saudita de la energía fotovoltaica

berenice.gaytan@radionet1490.com



POR: BERENICE GAYTÁN

IMÁGENES: CORTESÍA

Chihuahua se convirtió en los últimos años en la Arabia Saudita pero de la energía solar. Sus intensos rayos del sol y la gran extensión de terreno disponible, la pusieron en el mapa de grandes inversores fotovoltaicos de todo el mundo.

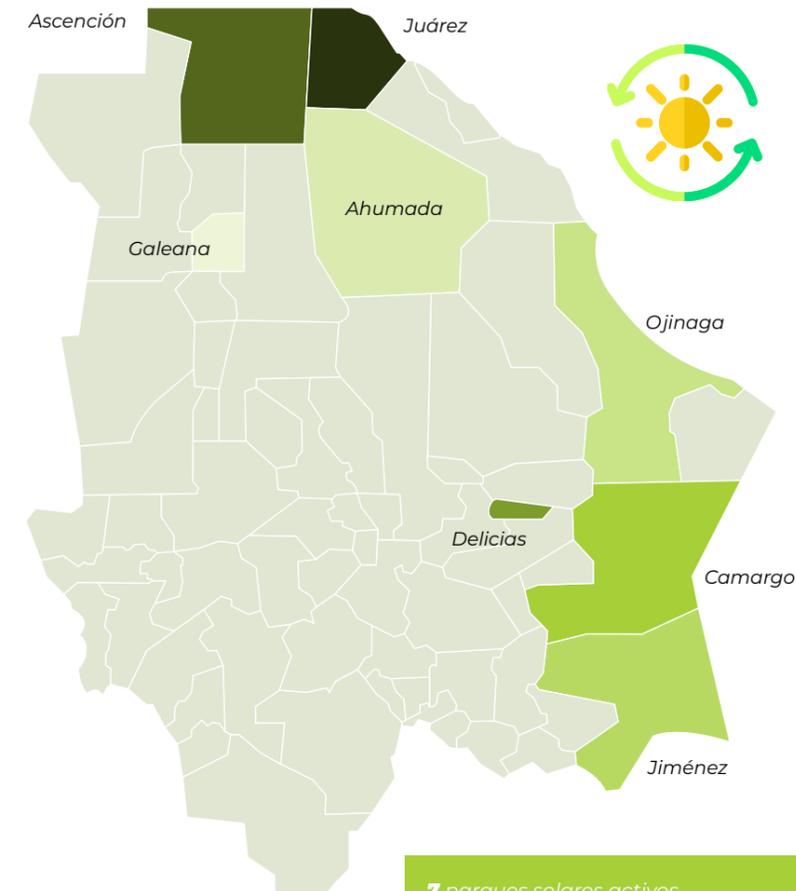
La radiación es la más alta en México y la reserva de terrenos con más de 500 hectáreas en zonas planas desérticas o semidesérticas, así como la cercanía con líneas eléctricas de alta intensidad, son bondades únicas que desataron el 'boom'.

Jorge López Uranga, director de Energía de Gobierno del Esta-

do, destacó que la generación de la energía solar y su uso, aumentó a tal grado que ahora se ve a nivel comercial y residencial.

Resaltó que cada vez son más los negocios y los propietarios de viviendas, que con el fin de reducir costos en el consumo de este servicio, le apuestan a la instalación de sus propias celdas.

Los parques fotovoltaicos que operan hasta el momento en la entidad son siete, los cuales tienen una capacidad de producción de 356 megawatts. Las granjas solares se encuentran en Ahumada, Camargo, Jiménez, Ojinaga, Ascensión, Delicias y Galeana, siendo esta última la de mayor extensión y generación, de acuerdo con López Uranga. ▶



Potencial de Chihuahua

7 parques solares activos
3 parques solares en proceso
356 MW de capacidad de producción
515 mdd invertidos
España, EU y México el origen del capital

Juárez

Empresa: X-Elio
Capital: Español
Parque: Solar Terranova (En construcción)
Arranque: 2020
Capacidad: 80 MW
Cliente: CFE
Inversión: 97 mdd

Ascensión

Empresa: Bas Corporation
Parque: Kaixo Solar (ACTIVO)
Arranque: 2018
Capacidad: 70 MW
Cliente: Telefónica
Inversión: 75 mdd

Delicias

Capacidad: 15 MW

Camargo

Empresa: Balam Fund
Capital: mexicano
Parque: Fotovolcamargo (ACTIVO)
Arranque: 2017
Capacidad: 35 MW
Cliente: CFE
Inversión: 45 mdd

Jiménez

Empresa: Blue Global Energy
Capital: Español
Parque: Torreoncitos (ACTIVO)
Arranque: 2018
Capacidad: 30 MW
Cliente: CFE
Inversión: 45 mdd

Ojinaga

Empresa: Blue Global Energy
Capital: Español
Parque: Rancho El Trece Solar (ACTIVO)
Arranque: 2018
Capacidad: 30 MW
Cliente: CFE
Inversión: 45 mdd

Ahumada

Empresa: Buenavista Renewables
Parque: Los Santos Solar (ACTIVO)
Arranque: 2017
Capacidad: 17 MW
Cliente: Universidad La Salle
Parques en construcción: 2
Capital: Francés y de EU
Capacidad: 200+150

Galeana

Empresa: Zuma Energía
Capital: mexicano
Parque: Santa María 1 (ACTIVO)
Arranque: 2020
Capacidad: 170 MW
Inversión: 180 mdd

Detalló que el capital invertido en esos parques proviene de empresas españolas, de Estados Unidos y mexicanas, que en total asciende a 515 millones de dólares.

Además en construcción están otras tres granjas solares: dos en Ahumada con capacidades de 150 y 200 megawatts y una en esta frontera con 80. En el caso de Ahumada la inversión es de empresas de Francia y Estados Unidos, mientras en Juárez de España, de acuerdo con la Dirección de Energía del Estado.

El parque que operará en esta frontera es denominado **Parque Solar Terranova** y estará en un complejo de 300 hectáreas que se construye al suroriente de la ciudad, frente al Cefereso. Este pertenece a la empresa española **X-Elio**, que invertirá en el proyecto 97 millones de dólares y generará unos 400 empleos, según información de la propia compañía y el Gobierno Municipal. Se pretendía ponerlo este 2020 en operación, pero no se ha dado a conocer nada.

López Uranga, agregó que ante el potencial de la entidad para la generación de esta energía a base de los rayos del sol, el interés de más empresas de todo el mundo en invertir aquí sigue creciendo, y prueba de ello son nueve proyectos más que están en análisis. Seis de estos son de inversión mexicana, uno México-España, otro de Estados Unidos y uno más de China.

Destacó que esos nueve proyectos suman una generación de 1,229 megawatts, que es cuatro veces más de lo que se genera hasta el momento en la entidad que son 356 mw. La inversión conjunta es de mil 355 millones de dólares. Los municipios 'en la mira' para establecer esos proyectos son Juárez, Ascensión, Ahumada y Guerrero. Sólo en Ahumada serían cinco, resaltó.

Sin embargo, explicó que dichos proyectos están detenidos debido a condicionamientos del Gobierno Federal, en especial en el **Centro Nacional de Control de Energía (Cenace)**, en donde se argumenta que la generación de energía eléctrica en esos campos solares, es intermitente, es decir que se produce en un horario limitado, lo que según afecta al sistema eléctrico nacional.

En tanto no se resuelva la polémica, el aterrizar dichas inversiones está en el limbo, señaló el titular de Energía en Chihuahua.

Hasta 2019, Chihuahua ocupó a nivel nacional el quinto lugar en generación de energía solar.

Otros estados productores de energía solar son: Coahuila, Sonora, Guanajuato, Aguascalientes, Baja California, Estado de México, Jalisco y Querétaro. ■



De acuerdo con estadísticas de la Secretaría de Economía, la inversión extranjera tocó récord en 2018 con proyectos para la generación, transmisión y distribución de energía eléctrica.

MAP STUDIO
Fotografía & Diseño



Mario Antonio Photography Studio

(656) 857-7514

MAP Studio MX

@marioantonio_photography

marioantonio@photographer.net

www.map-studio.net



aria
Residencial

Conócelo
Online



Conoce más en:

[/yvasamx](#)
www.yvasa.com | **YVASA**



1 Contáctanos a través de nuestras plataformas



2 Te asignamos un asesor certificado



3 Agenda tu cita virtual



4 Ve nuestros recorridos virtuales y elige tu ubicación deseada



5 Te enviaremos el contrato digital



6 Firma y entrega de documentos digitales

ARTE&CULTURA

Una 'frontera de cristal'

Escritor Carlos Fuentes plasma en su obra una pequeña parte de Ciudad Juárez

POR: SAMUEL PALACIOS
IMÁGENES: SAMUEL PALACIOS

Considerado como uno de los escritores más importantes del siglo XX, **Carlos Fuentes Macías** (Panamá, 1928 – Ciudad de México, 2012) dedicó un ínfimo fragmento de su obra a describir las peripecias del norte de México: una respuesta inmediata a la firma del extinto Tratado de Libre Comercio (TLC) entre el país, Estados Unidos y Canadá. Su libro *La frontera de cristal*, una novela en nueve cuentos (Alfaguara, 1995) refleja una parte de los contrastes que ese acuerdo trajo a lugares como Ciudad Juárez.

El texto aborda desde el estilo vivaz de Fuentes, la relación entre México y Estados Unidos, así como los detalles que los separan: la economía, la discriminación, la cultura y el idioma. Pero que en algún punto (la frontera) esas diferencias se mimetizan y alcanzan, en ocasiones, un solo ambiente donde personas de ambos países conviven entre las polvorientas calles, el ruido molesto de las naves industriales y la luz neón de los bares.

✉ samuel.palacios@radionet1490.com

📍 BÚSCANOS EN FACEBOOK | RevistaNetMx

Precisamente el escritor interpreta esos escenarios en Malintzin de las maquilas, el quinto cuento que conforma la obra. Ahí, el también autor de *Gringo viejo* nos presenta a Marina, una joven que vive en **“una casita de una sola pieza con retrete en la Colonia Bellavista de Ciudad Juárez”**. Ella trabaja en una fábrica donde la mayoría de la fuerza laboral son mujeres que, como ella, salieron de sus lugares de origen para buscar trabajo en el norte.

Fuentes lo expresa así: **“Ciudad Juárez era simplemente el lugar de donde llamaba el trabajo, el trabajo que no existía en las rancherías del desierto y la montaña el que era imposible hallar en Chiapas o Oaxaca o en el mismísimo DF, aquí estaba a la mano, y aunque el salario era diez veces menos que en los EE. UU., era diez veces más que nada en el resto de México”**.

En suelo fronterizo

¿Pero cómo el escritor pudo interpretar esos espacios siendo que él desarrolló la mayor parte de su obra en el centro del país? Para **Urani Montiel Contreras**, profesor-investigador de la **Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ)**, y autor de *Cartografía Literaria de Ciudad Juárez*, Fuentes debió tener acceso a una de las primeras obras que habló sin tapujos de las vivencias maquileras: *Mujer alabastrina* de **Víctor Bartoli**.

El libro de Bartoli (el único en su trayectoria, escrito en 1985 pero publicado hasta el 98) presenta a la **Güera, Chuya y Cata**, amigas de la línea que cada viernes

mostraban su mejor versión de sí mismas para irse de juerga al *Hawaii Club*. El texto del juarense fallecido en 2017 marcó, en gran medida, el inicio de la literatura sobre las maquiladoras, quienes ahí trabajan y sus vivencias. Años más tarde llegarían más autores, locales y foráneos, para retomar esos temas. Por sí mismo el fenómeno maquilador permite análisis desde diversas disciplinas.

Entonces, Carlos Fuentes con esa referencia pudo plasmar, desde su imaginario lo que pasa en esos espacios, sin intentar reproducir el lenguaje del norte, y particularmente la jerga de ese ambiente que adapta palabras del inglés o algunas que solo tienen sentido para quienes se desarrollan ahí. En cambio ofrece diálogos fluidos y expresiones neutras que hacen que el relato se pase en minutos sin necesidad de dar reversa a las páginas.

Pero eso no fue todo. El escritor pisó el suelo fronterizo gracias a las gestiones del chihuahuense Enrique Cortazar, promotor de la cultura, funcionario y diplomático que también ha incursionado en la poesía y la prosa. Él fungió como guía para un Fuentes que ya estaba entre los grandes, que había dado al mundo parte de sus mejores obras y aún trabajaba para consolidarse entre el retable de escritores latinoamericanos.

“Carlos Fuentes visitaba la región Juárez-El Paso, estuvo algunas estancias y dio una conferencia en la Universidad de Texas en El Paso (UTEP), y era a través de Enrique Cortazar, quien lo traía, quien lo recibía”, comentó Montiel Contreras sobre la relación de los personajes. Y como resultado de esas convivencias, el nombre Cortazar aparece en la dedicatoria de Malintzin de las maquilas.

Carlos Monsiváis, José Luis Cuevas y José Emilio Pacheco fueron otros grandes personajes que llegaron a Ciudad Juárez de la mano de Cortazar. Ellos compartieron hace décadas sus palabras con la comunidad fronteriza, las cuales pueden revivirse gracias al repositorio institucional universitario.

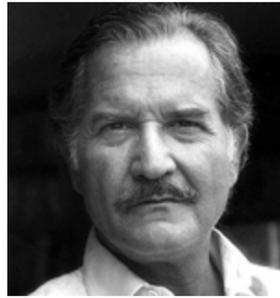
Ellas, el pilar de la industria

Malintzin de las maquilas (como el propio título lo refiere) está centrado en una mujer o grupos de mujeres. Marina, quien salió de su rancho para encontrar suerte en el norte, entra a las 7:00 am a la fábrica. Tiene que estar puntual en lugar donde pasa el camión que la lleva al trabajo o tendrá que esperar el transporte público que tarda horas en llegar a su destino.

En su área de trabajo está rodeada de compañeras con historias ▶



similares. Cada una con sus preocupaciones y problemas, que muchas veces siguen cargando con ellos cuando atraviesan la gran puerta de la nave industrial. Quienes conozcan un poco del mundo maquilador estarán de acuerdo que Fuentes lo retrató bien.



Carlos Fuentes

“Se pusieron las batas reglamentarias y tomaron sus lugares frente a los esqueletos de los televisores, dispuestas a hacer el trabajo en serie, la Candelaria el chasis, la Dinorah la soldadura, Marina estrenándose apenas para reparar soldaduras y la Rosa Lupe fijándose en los defectos, los cables salidos, las coronas dañadas...” (p. 138).

Urani Montiel resaltó un punto anterior: a pesar de que el trabajo en estos lugares tiene muchos matices y situaciones que se pueden mejorar, son una gran alternativa para quienes antes no tenían trabajo. **“Viven en estos pequeños como satélites fuera de la ciudad, con esta idea de ciudades dormitorio, donde se duerme al otro extremo de la ciudad y la misma compañía va por ellas, pero también le da la oportunidad de generar capital (...) y cierta libertad entrecomillas”**, comentó el acadé-

mico. En la ficción o en la realidad; en los noventas o en mayo de 2020, la situación es idéntica.

La noche juarense

Parte de esas libertades que se obtienen es la de salir los fines de semana a los centros nocturnos, los salones de bailes, bares, cantinas o cualquier lugar donde liberar el estrés acumulado de la semana. La noche juarense, en otros tiempos, ofreció cantidad de lugares que refugiaron miles de historias, de amor, tristeza, pasión o solo momentos con amigos que se quedaron incrustados en la memoria.

En el caso del cuento de Carlos Fuentes, las protagonistas son asiduas al Malibú: **“los viernes era difícilísimo encontrar mesa en el Malibú, era el gran día libre, la muerte de la semana de trabajo, la resurrección de la esperanza y**

de su compañera, la alegría. — ¿Malibú? ¡Maquilú! — decía el anunciador vestido de esmoquin azul con camisa de olanes y corbata fosforescente, ante la ola de muchachas que llenaban el galerón alrededor de la pista, más de mil trabajadoras apretujadas aquí” (p. 151).

Esa descripción indudablemente hace imaginar la música, el baile, la vestimenta noventera, los peinados. La noche juarense ha fascinado a varios escritores, algunos rescatan el lado bohemio, mientras que otros recurren a ellas para desmenuzarla, analizarla y exponer el lado oscuro, el de la violencia, el narcomenudeo, la prostitución y sus permisos.

“La misma industria del entretenimiento juarense abre espacios y ofrece espectáculos exclusivos para ellas (...) los lugares saben que su cliente ideal es la mujer maquiladora”, agregó Montiel Contreras. **N**

El legado

Malintzin de las maquilas es una obra que permite conocer una visión de Ciudad Juárez, de sus actividades y de las personas que la habitan. En cada párrafo la ficción se aleja y sus palabras se acercan mucho más a la reali-

dad de más de 400 mil personas que laboran en el sector, cuya realidad ahora ha cambiado debido a una emergencia de salud.

Carlos Fuentes falleció el 15 de mayo de 2012, como pretexto de su aniversario luctuoso, vale la pena revisar su obra, en especial ese fragmento que dedicó a la frontera, que precisamente no pierde vigencia. **N**

Coronavirus COVID-19

Medidas de prevención en el entorno laboral



Lávate las manos al menos 20 veces al día con agua y jabón o con solución a base de **alcohol gel al 70%**.



Al estornudar o toser, cubre tu nariz y boca con el **ángulo interno de tu brazo** o con un pañuelo desechable y **evita tocarte la cara**.



Mantén limpio tu espacio de trabajo y objetos de uso común.



Evita saludar de beso, mano y abrazos y, compartir alimentos y bebidas.



Usa cubreboca sólo si tienes una infección respiratoria. Evita el contacto directo con personas que tienen **síntomas de resfriado o gripe**.



Si estás resfriado o con gripe, permanece en casa para evitar contagios y **NO te automediques**.

La salud es responsabilidad de todos



¡Comprar **EN LÍNEA** Nunca fue tan fácil!

Solo ingresa a: telcel.com/tienda y compra el equipo que siempre has querido



Aprovecha todos estos Beneficios



Compra desde la **COMODIDAD** de tu hogar u oficina

Compra **MSI**

Entrega de **3 A 5 DÍAS HÁBILES** Principales Ciudades

Envío **GRATIS SIN COSTO**

DE INTERÉS

FIESTA GALÁCTICA



Cada 4 de mayo los fans conmemoran y homenajean a la saga intergaláctica más conocida del cine

POR: ADRIANA BACA
IMÁGENES: PIXABAY

Hace mucho tiempo, en una galaxia muy, muy lejana... Todo empezó en 1977, La Guerra de las Galaxias (Star Wars) llegaba a los cines. A pesar de los problemas que su creador, **George Lucas**, tuvo para financiar la película y que apenas esperaba recuperar su inversión, fue un rotundo éxito, convirtiéndose en una parte esencial de la cultura popular en todo el mundo, así como la saga de mayor recaudación en taquilla de la historia, además una de las más aclamadas por el público. Desde entonces el bien y el mal, el lado luminoso y el lado oscuro de "la fuerza" han luchado por el poder de la galaxia.

Pero no podemos hablar de Star Wars sin mencionar su día, cada 4

de mayo, fans de todas partes festejan con diversas actividades como concursos de Cosplay, maratones, convenciones y foros de discusión donde se pone sobre la mesa toda clase de temas relacionados con este grandioso universo.

Juego de palabras

El origen de esta fiesta desde la que hace ya varias décadas, millones de fans en todo el mundo conmemoran el nacimiento de esta popular franquicia cinematográfica creada por George Lucas, se remonta a finales de los 70.

Corría el año de 1979, en Reino Unido los miembros del partido conservador felicitaban a **Margaret Thatcher** por su reciente nombramiento como primera ministra del país.

Thatcher ocupó el cargo el 4 de mayo de ese año y en el popular periódico London Evening News se comentaba lo siguiente: **"May the 4th Be With You, Maggie. Congratulations"**. Esta frase daría lugar al juego de palabras **"May the Force"**

"be with you" o lo que es lo mismo: **"Que la fuerza te acompañe"**, una cita que sin lugar a dudas caracteriza toda la serie de películas.

Con esa base, los fans de Star Wars tomaron la fecha del 4 de mayo para empezar a celebrar de forma oficial el día de Star Wars. Pero no fue sino hasta 2011 en el Toronto Underground Cinema, donde se organizó un festival de cine ese día de fiesta, y desde entonces multitud de empresas aprovechan la ocasión para lanzar sus ofertas y descuentos especiales en sus productos de Star Wars.

La fiesta de los malos

Como contraparte, el 5 de mayo muchos celebran "La venganza de los Fifth" en referencia a otra de las películas de la saga *Star Wars: Episodio III - La venganza de los Sith*, en la que se honra a esta antigua raza con gran poder y maldad que representa a los seguidores del lado oscuro de la fuerza, los enemigos naturales de los caballeros Jedi.

Cuarentena maratónica

Debido a que en México se decretó emergencia sanitaria por el incremento de casos de Covid-19, muy seguramente creado por el lado oscuro, el aislamiento voluntario se prolongará hasta el próximo 30 de mayo, así que es el momento perfecto para que, si no conoces la franquicia le des la oportunidad a este magnífico universo cinematográfico, y si ya eres fan, nunca es mal momento para disfrutar nuevamente de buen maratón. **N**

Con información de Cultura Colectiva

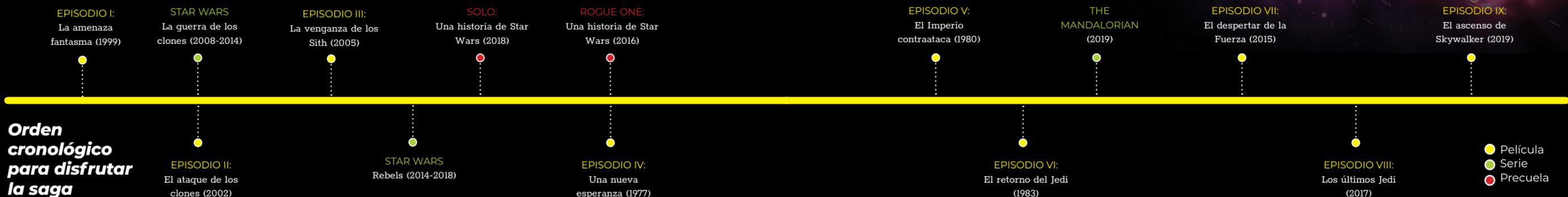
"Que la fuerza te acompañe"

Seas o no fanático de Star Wars seguramente has escuchado esta célebre frase, pero, ¿A que se refieren con esa tal fuerza? Pues bien, según **Obi Wan Kenobi** **"La Fuerza es lo que le da a un Jedi su poder. Es un campo de energía creado por todos los seres vivos. Nos rodea y nos penetra. Se une con la galaxia"** o dicho de otra forma es un campo de energía metafísico y omnipresente creado por las cosas que existen y que impregna el universo y todo lo que hay en él manteniéndolo unido, la cual aprenden a usar y comprender cierto porcentaje de seres que son "sensibles a la fuerza". Éstos pueden controlar y utilizar esta energía con el cuerpo para lograr habilidades como la telequinesis, la clarividencia, el control mental, amplificación de reflejos, la velocidad y otras capacidades físicas y psíquicas.



✉ revistanet@radionet1490.com

📺 **BÚSCANOS EN FACEBOOK**
RevistaNetMx



Consejos para trabajar desde casa

POR: JUAN ELEUTERIO MUÑOZ

Hoy más que nunca es necesario tener claro cómo se debe trabajar desde casa y que reglas básicas debemos de seguir para ser eficientes y productivos, no solo por esta cuarentena, sino en el futuro inmediato ya que muchos negocios van a migrar precisamente al trabajo desde casa o "home office".

Al principio, trabajar desde casa puede ser difícil y abrumador, por eso me gustaría compartirles estos breves consejos:

Horarios de trabajo y de descanso

Debemos separar el mundo laboral del personal. Y ahora que por cuestiones fuera de nuestro control se han combinado en un solo espacio, es vital marcar una clara diferencia entre ambos.

Esto se logra estableciendo horarios y alarmas que nos indiquen cuando empieza y termina el horario que necesitamos o que nos hayamos propuesto para trabajar.

Espacio destinado

Evita trabajar desde la cama o en diferentes lugares de tu casa. Habilita cuanto antes algún espacio de tu casa en donde no tengas distracciones, tengas buena señal de Internet y no haya mucho tráfico de personas (familia).

Rutina

Procura levantarte a la misma hora, bañarte, vestirte, desayunar y empezar a trabajar en el horario que hayas establecido o que tu trabajo requiera.

Tan importante será empezar a tiempo como terminar en tiempo, a fin de que tu tiempo de trabajo no sea eterno y también tengas tiempo personal y familiar disponible todos los días.

Planear el día

Distraerse es fácil, para eso, la organización del tiempo en metas y/o proyectos de trabajo realistas y coherentes puede hacernos más productivos. Es por eso que, hacer una lista de pendientes reducen la ansiedad frente al caos de esta época, nos dan estructura a través de un plan de acción, y son la prueba del trabajo que iremos logrado completar. Nos sirve también para darnos cuenta si la realidad coincide con nuestros planes o no estamos siendo productivos.

Música ambiental

El tipo de música adecuada y en cierto volumen relaja y estabiliza el ánimo, ayuda a la concentración y también disfraza los sonidos de tu casa que te pueden distraer (las discusiones, la cocina, los teléfonos, el perro, etc.)

Gracias al Covid-19, a los 'millennials', a las tecnologías, a la globalización, a la movilidad y a las nuevas reglas de comercio y negocios que están redefiniéndose con esta pandemia, el panorama laboral está cambiando a un ritmo acelerado y es necesario conocer y entender estos cambios.

Las empresas ya no pueden permitirse el lujo de esperar a ver qué pasa. Quien tarde en adaptarse perderá.



juanemunozrivera@gmail.com



LLEVA EL SABOR DE TU BEBIDA PREFERIDA

ASÍ ES MI STARBUCKS

ATRÉVETE A EXPERIMENTAR



STARBUCKS
PASEO TRIUNFO

Lejos de la EQUIDAD

DEPORTADA

Madres trabajadoras acaparan cada vez más puestos de trabajo, pero el reto sigue siendo el mismo: la igualdad de género

pedro_delapaz@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

POR: PEDRO DE LA PAZ
IMÁGENES: PEDRO DE LA PAZ

Cada vez más mujeres madres de familia acaparan puestos en el mundo laboral, sin embargo la igualdad de condiciones ante el género masculino aún está muy lejos de alcanzar y eso va más allá del salario.

Además de la carga laboral, el cuidado de los hijos, las actividades escolares, ahora las clases y tareas virtuales por la contingencia por el Covid, ¿En quién recaen? Mayormente en ellas. Y a eso se le suma la limpieza de casa y hasta de las mascotas.

Difícilmente en los trabajos, vemos a un hombre pedir permiso para ir a las juntas escolares y mucho menos, a nivel jefaturas, incluso a nivel gobierno, cambiar reglas y leyes con equidad que garanticen que tanto hombres como mujeres tienen los mismos derechos y obligaciones desde el hogar hasta el centro laboral. En Ciudad Juárez son 85 mil 52 mujeres que fungen como jefas de familia, es decir mujeres que además de laborar, están a cargo del hogar, los hijos y por supuesto de los gastos,

de acuerdo con la última encuesta Intercensal del 2015, realizada por el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi)**.

A nivel estatal son 1 millón 33 mil 658 hogares, de los cuales 309 mil 570 son encabezados por la madre, lo que equivale al 30 por ciento.

Hasta marzo de 2020 había en el estado 897 mil 260 trabajadores asegurados, de los cuales 367 mil 330 eran mujeres, indican datos del **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**.



El doble reto comienza desde que das a luz

Lorena Pinedo Vega, de 26 años, es una de esas madres trabajadoras que a la vez cumple múltiples roles mucho más allá de ser una empleada en una empresa.

Con dos hijos: una niña de 2 años y un niño de 6 meses, expuso que le fue complicado regresar a la vida laboral, ya que la exigencia era mayor y la flexibilidad para

cumplir con sus deberes como madre, era muy poca.

“Tengo entendido que cuando están lactando, te deben de dar permiso, ya sea ahí mismo, de extraer tu leche o de tomarte una hora para hacerlo, pero en mi trabajo no me daban el permiso de ausentarme una hora, si necesitaba lactar, era entrar al baño rápido, sacar lo que podía y regreso a trabajar”, contó.

Además, cuando tenía que salir para atender alguna emergencia de sus hijos, era muy complicado obtener permiso en su lugar

de trabajo, pues tenía que aumentar sus horas laborales. **“En mi caso, cuando se me enfermaba mi niña, para salir me daban el permiso, pero ya después me decían que tenía que recuperar las horas”**, agregó.

Esta situación aqueja en todos los diferentes sectores laborales, Lorena trabajaba en una joyería de la ciudad y **Erika Espinoza** de 36 años, madre de un niño de 4 años, es una abogada y tuvo los mismos problemas al regresar de su incapacidad de embarazo.

Adiós lactancia

“Lo complejo ocurre en el tema de la lactancia, porque después de que pasan tres meses, yo vuelvo al trabajo, pues efectivamente se te da una hora, puedes entrar una hora tarde o puedes salir una hora tarde, para poder ejercer la lactancia, pero si nos vamos a la realidad de la lactancia, es totalmente complejo e imposible, porque para que exista una lactancia exitosa, debe de haber una succión por cada momento”, expuso Erika, otra madre trabajadora.

Esta situación la llevó a tomar medidas como: esconderse por una hora dentro del área de trabajo para poder sacar leche con instrumentos adecuados, inclusive durante los traslados tenía que hacerlo, esto con el fin de mantener la producción de leche para su bebé.

“A pesar de tomar el tiempo para esto, los resultados en el trabajo tenían que ser los mis-

mos, aquí es el reto. Se tienen que cumplir con los horarios, con los compromisos adquiridos, sin embargo, estamos dentro de una sociedad que quiere que trabajemos como si no fuéramos madres o quieren que criemos como si no fuéramos trabajadoras”, enfatizó. ▶

Así los puestos de trabajo:

En la industria, principal fuente de empleo en la ciudad

40% mujeres a nivel operativo



10% mujeres cargos directivos



Entre la necesidad y los paradigmas

Ser mamá se vuelve un segundo trabajo donde tienes que dar buenos resultados, los cuales te van a dejar beneficio a largo plazo, como lo es tener una sustentabilidad para la familia y dar una buena crianza a los hijos, quienes compartirán eso con el resto de la población, coincidieron Lorena y Erika.

“Yo de mi primer niña tuve que trabajar, no fue tanto que quisiera, tenía que trabajar porque mi hija tenía problemas de alergia a la leche materna, entonces yo gastaba bastante en la de fórmula, y el sueldo de mi esposo no era suficiente para rendirnos la semana o quincena”, dijo Lorena.

Día de celebración

La celebración del Día de las Madres comenzó en 1922, según el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes de México. Nuestro país fue el primero en Latinoamérica en sumarse a esta conmemoración, y tal importancia adquirió la devoción a la

madre que el 10 de mayo de 1949 se inauguró en la capital una gran escultura en honor a la ellas.

En México se le da tanta importancia a este día que muchas oficinas de gobierno dan el día libre a las madres y a los hijos para que las festejen; en los colegios se realizan festivales.

Fuente: Días festivos en México

JEFAS DE FAMILIA

Ciudad Juárez

85,052



Chihuahua

309,570



Por su parte, Erika expresó que ella tomó la decisión de seguir laborando porque es apasionada a su trabajo de la defensoría de los derechos de los niños, las niñas y adolescentes.

“Disfruto mucho mi tiempo con Iker y disfruto mucho mi tiempo trabajando, me siento afortunada porque creo que cuando voy al trabajo, tengo un tiempo de descanso, la verdad respeto y admiro a las mujeres que se dedican 24 horas, los siete días de la semana exclusivamente a la crianza, porque es cansado, pero te llena mucho, te hace muy feliz claro, pero también es difícil y hay momentos en los que te necesitas tú como persona”, señaló.

Lorena por el contrario, decidió dedicarse a sus hijos tras el nacimiento del segundo, dejando su empleo una vez que su esposo obtuvo una mejor fuente de ingresos.

“Cuando me cambiaron a un horario de ocho horas se me complicaba más, porque yo me tenía que levantar desde las seis o siete de la mañana, para ir a llevar a mi esposo al trabajo, para yo poder quedarme con el carro, alistar a la niña, preparar todo para llevarla a la casa de mi hermana que me la cuidaba. Luego alistar, alistar a los niños y llevarlos... sí fue una rutina pesada”, dijo.

Esta odisea se repite a diario entre miles de mujeres trabajadoras que encuentran en los centros laborales poca sensibilidad a la maternidad y mucho menos equidad.

De acuerdo con la Encuesta Intercensal del Inegi de 2015, de 48.6 millones de mujeres de 12 años y más en el país, el 32.7 millones eran madres.

En Ciudad Juárez se contabilizaron 700 mil 48 mujeres, de las cuales 540 mil 607 eran madres.

En relación al promedio de hijos nacidos vivos según la situación conyugal de la madre, el 4.72 eran viudas, 2.78 separadas, 1.69 casadas, 2.66 divorciada, 2.40 en unión libre y 0.45 solteras.

A nivel nacional, de acuerdo con datos de la **Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE)**, de las mujeres de 12 años y más económicamente activas en 2018 — que eran el 42 por ciento— el 73

“Estamos dentro de una sociedad que quiere que trabajemos como si no fuéramos madres o quieren que criemos como si no fuéramos trabajadoras”

Erika, de 36 años, madre y abogada

por ciento tiene al menos un hijo nacido vivo.

En Ciudad Juárez, de la **población femenina ocupada (PEA)** en la encuesta del 2015, el 39.86 por ciento estaba ocupada, mientras que el 0.93 por ciento desocupada. Esta misma encuesta, arrojó que el promedio de hijos es de 2.04 por cada mujer, mientras que en el estado es de 2.33. En el país, el pro-

medio de hijos nacidos vivos de las mujeres de 15 años y más que son económicamente activas es de dos hijos por mujer; mientras que en las que no lo son (PNEA) es de 2.6 hijos.

Las mujeres de 15 años y más que deciden no trabajar probablemente se dediquen de tiempo completo a las actividades no remuneradas tales como el cuidado de personas y el hogar, se indica.

Tener un hijo, debe ser una responsabilidad compartida

“Ni hombres ni mujeres estamos preparados para ver, a reconocer el tiempo que se necesita, tanto de hombres como de mujeres, no se trata de buscar a mamás que cumplan con muchas más cosas, se trata de que la maternidad sea acompañada de la paternidad”, expuso la abogada y madre de familia, Erika.

“Nos falta tener paternidades activas, que los hombres tengan la misma obligación, pero para que una mujer pueda ejercer sus derechos como madre y mujer trabajadora, los hombres tendrían que hacer su papel”, señaló en relación a las fallas en el sistema de la sociedad y laboral, para privilegiar la maternidad y la crianza de los niños.

La crianza es un papel que nos corresponde como sociedad, reiteró. Espinoza hizo referencia a tribus prehispánicas, donde existían grupos de personas cuidadoras, que realizaban la crianza de los pequeños, situación que en la actualidad es muy diferente, pues la madre debe cargar con ese peso, además de trabajar, pues se cierran los espacios para cuidar a los niños.

Laboralmente se dice que se ha avanzado en cuestión de género pero pocas o nulas son las políticas que se han impulsado para igualar las responsabilidades entre mamás y papás desde el hogar hasta el centro de trabajo.

De acuerdo con cámaras empresariales y la misma Secretaría del Trabajo, aún no hay disposiciones legales en las que haya, por ejemplo, flexibilidad laboral para actividades maternas o bien paternas dentro de las jornadas de trabajo.

Todo queda aún ‘a criterio del jefe’, que en la mayoría de los casos es del género masculino, sin dejar atrás que la cultura del machismo está aún muy arraigada. ■

“Ser una madre es una actitud, no una relación biológica”, de acuerdo con Robert A. Heinlein, escritor estadounidense de ciencia ficción, quien falleciera a la edad de 80 años el 8 de mayo de 1988.

DECOLOR

Inspirar a la afición, de eso se trata EL FUTBOL

Antonio Briceño, un ejemplo de compromiso, responsabilidad y éxito en la cancha

carlos_soria@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK | RevistaNetMx

POR: CARLOS SORIA
IMÁGENES: CLUB DEPORTIVO GUADALAJARA

Los recuerdos de infancia de Antonio Briceño forman parte intangible de su memoria como atleta. Con apenas 6 años empezó a patear un balón y descubrió la disciplina del fútbol que lo llevó a encaminarse en este deporte y llegar a ser campeón del mundo a los 17 años.

Fue durante el kínder, cuando su madre decidió meterlo en el equipo de fútbol del colegio en el que estudiaba en su natal Guadalajara, gracias a su dedicación y pasión por el balón, años más tarde logró colocarse en las fuerzas básicas del Atlas.

“Empecé desde bien chico, en preescolar, cuando comencé a jugar y entender el fútbol mi mundo se abrió”, destacó el jugador en el marco del Día del Futbolista, que se celebra cada 14 de mayo.

Su familia, dijo, ha jugado un papel importante en el desarrollo deportivo de “El Pollo”.

Recordó los sacrificios que hacían sus padres de llevarlo a entrenar a lugares hasta de una hora de trayecto en Jalisco y cómo los fines de semana eran dedicados por completo a sus juegos.

Campeón del mundo a los 17 años

“Siempre fui consciente de lo que era la carrera, estuve un tiempo en las selecciones menores, desde los 14 años. Hasta que llegó el sueño de todo futbolista: convertirse en campeón del mundo con la selección de tu país”, comentó Antonio.

Fue en el 2011 cuando lo convocaron a la selección nacional para formar parte del equipo representativo de México en la categoría sub17, con el que ganó el título del mejor equipo del mundo en su división.

“El Pollo” rápido se convertiría en un estandarte de los aficionados del fútbol en el país, ya que una de sus jugadas en aquel partido contra Uruguay en el Estadio Azteca, prácticamente le dio el triunfo a la selección.

“Estás muy joven pero ya sabes el peso y la responsabilidad que te

lleva a tener un lugar ahí, el equipo era muy bueno, estábamos todos entendidos y en la misma dirección, y pues ahí el resultado. El estadio completo, en tu país, en una final del mundo y ganas ¿qué más se puede pedir?”, dijo el defensa.

Los Zorros del Atlas, el equipo de toda la vida

Antes de ser llamado a la selección sub17, Antonio formó parte de los equipos complementarios y fuerzas básicas del Atlas, pero fue hasta después de ser campeón del mundo cuando debutó con los rojinegros en la primera división.

Para Antonio, el Atlas siempre ha sido su equipo y le guarda un cariño especial, ya que fue justo en este plantel donde inició de manera profesional su carrera como futbolista.

Su desarrollo profesional le ha abierto el camino para ser parte de otros equipos, tanto en México como en Europa. Además de Atlas, Veracruz, Bravos, Tigres y Chivas en México, el defensa ha jugado con el Club Deportivo Feirense en la liga de fútbol de Portugal.

Cariño especial por Juárez y su afición brava

Su paso por esta frontera se dio gracias a un acuerdo de préstamo con su entonces equipo Tigres de la Universidad Autónoma de Nuevo León y El FC Juárez, fue en el verano del 2016 cuando el defensa se puso la playera verde e hizo de Bravos su equipo por 6 meses en la liga de Acenso Mx.

“Para mí Ciudad Juárez y su equipo tiene mi respeto y cariño siempre, la directiva de Bravos pero sobre todo la afición que me recibió muy bien durante mi etapa en el equipo, una afición seria, exigente y de corazón”, dijo el futbolista.

Ahora Antonio Briceño ve las cosas de una manera distinta, profesionalmente enfocado en dar resultados en su actual equipo: las Chivas Rayadas del Guadalajara y en lo personal formando una familia con su esposa ‘Ale’ y sus hijas Alessandra y Antonella, quienes, asegura, son su motor en la vida.

Con 26 años, “El Pollo” continúa preparándose para ir más allá de la cancha como futbolista, actualmente cursa la carrera de director

técnico en una de las escuelas de mayor prestigio y acondicionamiento del fútbol en el mundo: la **Asociación de Técnicos del Fútbol Argentino (ATFA)**, a la par de la preparación en la **Escuela Nacional para Directores Técnicos en México (ENDIT)**. Su meta es colocarse como el mejor director técnico de México en el futuro.

Sin embargo el defensa es consciente del papel y el rol que juega actual-

mente al pertenecer a uno de los equipos de mayor tradición en el país, sabe que no es fácil ser Chiva y cumplir con los objetivos del plantel, pero sobre todo con la afición.

“Mi compromiso siempre es con el equipo, pero con la afición es otra cosa, a la afición tienes que responderle sí o sí, y eso te motiva y te hace querer ir por más. Si inspiras a alguien con tu trabajo, con el equipo, con una jugada o un gol, de eso se trata el fútbol”, puntualizó Antonio “El Pollo” Briceño. **N**

“Cada equipo tiene lo suyo, cada etapa está llena de aprendizajes y experiencias que te hacen crecer como profesional”

Antonio Briceño

ESPECIAL

La miel del desierto



Colmenas de Samalayuca son alimento de vida en la región e impulso de agricultores

POR: STEPHANIE TORRES

IMÁGENES: ANTONIO CALLEJA

Con un tamaño máximo de 1.5 centímetros, las abejas representan un papel fundamental en el ecosistema; su trabajo en equipo, disciplina y organización las lleva a realizar con éxito su gran misión: polinizar, por lo que asociar a este insecto solo con la fabricación de miel es un gran error.

Con la finalidad de crear conciencia sobre su importancia y los beneficios que aportan, en el 2017 la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 20 de mayo el Día Mundial de las Abejas.

✉ storres@radionet1490.com

📄 BÚSCANOS EN FACEBOOK | RevistaNetMx

‘Obreras’ de Samalayuca

A 52 kilómetros al sur de Ciudad Juárez, se ubica Samalayuca, poblado que en los últimos años ha sido el hogar de miles de abejas resguardadas en pequeñas colmenas diseñadas a sus necesidades por los apicultores nativos.

Hace tres años, **Sonia Esparza Castro** y sus hijos, comenzaron a dedicarse a la apicultura. Su granja apícola ahora está compuesta por 60 cajones, cada uno alberga más de 10 mil abejas en temporada de floración, tiempo en el que éstas tienen un periodo de vida de tres a cuatro semanas, ya que trabajan desde que sale hasta que se oculta el sol, recolectando agua, polen y néctar.

En entrevista para **Revista Net**, Esparza Castro explicó que existen tres tipos de abeja: la reina, obreras y los zánganos. En cada una su función, tiempo de vida y el desarrollo del huevo, son distintas.

Explicó que la abeja reina dedica su vida a poner huevos y a dirigir mediante feromonas muchos aspectos sobre el comportamiento de la colmena. Mientras que la obrera hace todos los trabajos en la colmena: colectan el polen, néctar, hacen la miel.

Los zánganos son las abejas macho, nacen en pri-

mavera y pasan el verano y parte del otoño comiendo miel y polen. Fecundan a las nuevas reinas. En el invierno se les prohíbe la entrada a la colmena por lo que mueren de frío y hambre, detalló.

Castro indicó que a los alrededores del apiario hay ranchos que cultivan la flor de calabaza, lo que favorece a la cosecha. Además del mezquite, pues se encuentran muchas plantas que son nectaríferas y poliníferas.

Dijo que cuando emprenden el viaje desde la colmena hacia la fuente, "cargan alimento" proporcional a la distancia a recorrer, a fin de economizar y a su vez tener capacidad de carga a su regreso, es por eso, que si algún agente externo o atmosférico la desvía de su destino, la abeja no cuenta con autonomía suficiente y salvo que encuentre alimento necesario en su camino, no es capaz de regresar a la colmena y muere. ▶



“Describo a las abejas en una sola palabra: perfección”

Sonia Esparza



¡Miel lista!

La apicultura destacó que cuando las abejas comprueban que la miel ha llegado a su punto perfecto de maduración, sellan las celdas con una capa de cera que se llama opérculo.

Cuanto más pequeña es el alza (donde las abejas almacenan la miel), que se pone encima de la cámara de cría, menos tiempo tardan las abejas en llenarlas y opercularlas, obteniéndose las mejores mieles monoflorales y mejor maduradas en las medias alzas, aclaró.

Dijo que se cosechan entre siete y ocho litros de miel por cada alza. **“Levantamos aproximadamente tres cosechas en el ciclo, la primera es en mayo, pero este año, debido a la lluvias hubo floración**

nueva en febrero, por lo que me tocó cosechar antes de la temporada prevista”, añadió.

Además de la miel, dio a conocer que entre los productos que sacan de las colmenas están: el propóleo, la jalea real, polen y la cera.

Resaltó que las abejas obreras también son rentadas para polinizar los cultivos de Samalayuca, que de acuerdo con los agricultores, les ha ayudado a incrementar la cosecha un 30 por ciento y sin el uso de un pesticida o fertilizante, aparte que la vida de los

Productos 100% naturales

La samalayuquense hizo la invitación a comprarle siempre a un apicultor, por el trabajo tan valioso que representa dicha actividad. Además de que los productos son naturales y proveen beneficios directos a quien los consume.

Los interesados pueden contactar a Sonia a través de su número celular 656-104-44-65.



productos es más larga y de mejor calidad.

Para Sonia las abejas no son agresivas en sí, el problema somos los seres humanos al invadir en ocasiones su espacio.

“Es falta de información, a nosotros como apicultores nos corresponde dejar claro que mientras tú no estés cerca de su casa y su reina, no te va a picar, pues lo único que hacen es buscar agua y comida”, aseguró.

Sugirió que si se presenta un enjambre en la ciudad, lo más aconsejable es que las personas no se alarmen y tomen las precauciones de no acercarse ni provocarlas, luego hablarle al departamento de Bomberos o a un especialista. ■

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

f /lasDeliciasjuarez • lasdeliciasjuarez@hotmail.com

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

Cabañas de Santa Rosalía de Camargo
Calle Juárez #401
Col. Centro - CP 33700
Tel: (648) 462-0214
(648) 462-0170

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

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

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

Santa Fe Hotel
Hotel Santa Fe
Carretera Panamericana Km 67
Salida Sur - CP 33710
Tel: 01 800 823 3939
www.santafehotel.com.mx

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

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

Chihuahua

Camargo

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

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

Otros destinos

Nvo. Casas Grandes

VDEVENUS

Docente en tiempos de Covid

Yandel Zabala, un ejemplo de la vocación ante una pandemia que ya marcó una nueva era en la Educación

veronicapalafox@gmail.com

POR: VERÓNICA PALAFOX

Varias maestras que conozco, sabían desde pequeñas que su vocación sería la enseñanza, sentaban a sus muñecas y comenzaban la clase con el consabido pase de lista y una serie de “a ver, niñas, pongan atención” acompañaba a movimientos que con una regla imaginaria señalaban al también inexistente pizarrón, donde una lección quizá sin sentido, era el tema del día.

Pero en el caso de Yandel Zavala, ese juego de ser maestra nunca aplicó.

BÚSCAME EN FACEBOOK | Tenemos Mucho Que Decir

IMÁGENES: YVONÉ VIDANA
WWW.YVONEVIDANA.COM

Nacida en Ciudad Juárez, pasaba los veranos en Guadalajara, tierra natal de su madre; fue ahí a donde su papá fue a estudiar, se enamoró y se casó, mudándose la pareja a esta frontera para conformar su nueva familia.

Por azares de la vida, Yandel se queda a vivir en aquella ciudad con su familia materna y pasa su infancia y adolescencia en la capital jalisciense, donde tras terminar la preparatoria, decide casarse a los 19 años y se traslada a Tabasco.

“La vida de ama de casa no era lo mío y como hablaba muy bien inglés, me dieron la oportunidad de dar clases de ese idioma a personas de mayor edad que la mía, así que me cree un personaje”, dice al recordar el exceso de maquillaje y la preparación exhaustiva de sus clases por el temor de perder el respeto de sus alumnos.

Esa actividad la llevó a la siguiente: **“con esa experiencia, me ofrecieron dar clases en una primaria en la que los padres de familia se habían organizado para agregar esa materia a la currícula, me pagaban cinco pesos la clase, tres veces por semana”,** relata.

Fue ahí donde la magia ocurrió **“cuando me ví al frente de un salón lleno de niños, ¡me enamoré!, así que cuando regresé a Juárez, mi primer intención fue estudiar para ser realmente docente”,** agrega.

Toma un diplomado en Metodología en la enseñanza de lenguas extranjeras y selló su destino.

“De ahí siguió la licenciatura en Educación Primaria y una maestría en Psicología Educativa, una serie de diplomados, talleres, cursos y certificaciones han acompañado los 27 años que tengo hoy en día como maestra de primaria e inglés”, cuenta.

Yandel vivió la experiencia de trabajar en primarias públicas ubicadas en zonas de nivel económico bajo y eso la ha marcado profundamente, de esa experiencia, le pido que hablemos.

“Los maestros, sobre todo en esos centros escolares, siempre terminamos colaborando en el desempeño de nuestras funciones, ya sea en la compra de materiales o reparaciones del salón, por ejemplo, cada año, cuando veo ofertas de cuadernos, compro una

dotación, porque sé que irremediablemente alguno de los niños no tendrá para comprar uno y su educación no debe detenerse por ello, si no hay fichas de colores, pintamos piedritas, si no hay cuadernillos, hacemos copias, porque la carencia no es culpa de los pequeños”, dice.

“A la educación formal de pronto se le escapan cosas importantes, masifican al estudiantado y se pierde de vista la realidad de cada alumno, mira, hay un módulo en que debemos dar una clase sobre nutrición, donde se les explica en qué consiste el llamado ‘plato del buen comer’, que si las verduras, que si los cereales, que si las frutas y proteínas, sus proporciones, y de pronto escuchar una vocecilla que al fondo acota ‘éjele, en mi casa ni comida hay’”, relata.

“O también la del pequeño que te explica que en casa a veces su papá completa para un par de vasos de sopa instantánea y de ahí se comparte para toda la familia, te rompe el corazón, te sientes cruel e insensible queriendo enseñar los beneficios de comer toronjas a niños que ni siquiera saben que es eso”, agrega.

“Estamos descontextualizados de la realidad de los educandos y eso debe cambiar, claro que hay materias e información que es básica, pero mucha debe ser adecuada a cómo y dónde viven los chicos”, indica.

Ante la pandemia que nos toca atravesar (tema imposible de evitar) le cuestiono sobre la situación de la educación en tiempos del Covid-19 y me plantea una visión muy interesante: **“Somos un sector (el educativo) que por años ha estado estancado, rezagado, llega el coronavirus y nos obliga a improvisar la educación a distancia y aparecen todas las carencias que para el acceso a la educación virtual existen, tanto para los alumnos, como para los maestros, autoridades y padres de familia...”**

“Afortunadamente los niños de hoy, nacieron con pantallas en la mano, están acostumbrados, pero el sistema no” y me habla sobre el alto nivel de estrés con que están viviendo los niños la pandemia, **“será algo que les marque por el resto de su vida, su realidad ha sido**

trastocada, los niveles de violencia doméstica se han disparado y cuando esto pase, los maestros deberemos ser factor de ayuda para sanar emocionalmente y tendremos que estar preparados para ello”.

Le recomienda a los padres cuidar la salud física y emocional de sus hijos, procurar un ambiente cordial para el estudio y priorizar los temas de aprendizaje, es decir, aplicar mayor esfuerzo e intención a español (escritura y capacidad lectora) y matemáticas (operaciones básicas).

También a observar qué conocimientos son realmente necesarios y bajar la presión en el aprendizaje del resto, **“cada papá conoce la situación de sus hijos y tiene el derecho de plantearle al maestro cuáles son sus necesidades y las decisiones que en base a ello tome”.**

“Esta es una situación anómala, necesitamos formar un equipo con los padres, los niños van a madurar mucho y la escuela no deberá volver a ser como antes, habrá que integrar lo que funcionó, eliminar lo obsoleto, modificarlo y avanzar”, destaca la docente.

Cuando, antes de despedirnos le pregunto si considera que olvidé preguntar algo, ríe y dice que sí: **“No quiero desaprovechar el espacio para decirles a los padres que investiguen en línea qué es lo que se hace en las sesiones de Consejo Técnico Escolar, las cargas de revisión y planeación que conllevan. Son jornadas agotadoras, ¡no es un día libre!”** y le pregunto si cree que los tiempos del Covid darán una revaloración a la profesión docente y con un dejo de tristeza me dice que no, que en poco tiempo se olvidará lo cansado que fue mantener a uno o dos niños sentados, trabajando y volverán a tener reacciones adversas con aquellos que lo hacen, diariamente, con más de 30.

Nos despedimos con la promesa de tomar un café cuando la sana distancia sea menor y mientras tanto, le reitero mi reconocimiento y cariño para todos esos personajes que nos formaron de una u otra manera, feliz día del maestro, sin clases presenciales y con cientos de capturas de pantallas para corregir.

¡Ánimo, de seguro valdrá la pena! **N**

ENTREVISTA

Terapia para terapeutas

Mantener su salud mental y emocional es clave para un psicólogo o psicoterapeuta

POR: FRIDA BARRERA
IMÁGENES: CORTESÍA

Los psicólogos y psicoterapeutas tienen una tarea fundamental en la sociedad y es ayudar a las personas en su salud mental y emocional, pero ¿Quién se encarga de la suya?

Adriana Varela, especialista en psicoterapia humanista, explicó que psicólogo es el licenciado en Psicología, mientras que el psicoterapeuta cuenta con una maestría que le permite ejercer en el ámbito.

El psicólogo escucha el sufrimiento, dificultades y dudas que su

paciente puede tener, mientras que el psicoterapeuta lo lleva a confrontarse consigo mismo a través de terapias.

Sin embargo ambos requieren de atención y cuidado mental y emocional.

De acuerdo con la especialista, es casi una situación mandatoria que un psicólogo o psicoterapeuta también acudan a terapia para poder tratar y atender situaciones que hayan sido significativas en su vida.

“Son seres humanos y también se sienten afectados porque tienen una vida personal y sus emociones sufren afectaciones, por lo que es importante que reciban terapia”, mencionó Varela.

Al trabajar con seres humanos, podrían atravesar por un proceso

Día del Psicólogo

El Día del Psicólogo se conmemora cada 20 de mayo en México, y fue la Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México la que estableció esta fecha para festejar la profesión.

La psicología es la ciencia social que está enfocada en el análisis y comprensión de la conducta humana y de procesos mentales experimentados por individuos y grupos sociales durante momentos y situaciones determinadas.

En México, las Universidades ofertan la Licenciatura en Psicología, y es común que al tomar la decisión de iniciar con la carrera, los estudiantes egresen con la creencia de que podrán ejercer en el ámbito de la psicoterapia.

de cansancio emocional debido a la labor que desempeña, lo que posiblemente lleve a la partida de motivación.

El cansancio emocional tiende a desactivar y desgastar al trabajador y no atenderlo podría causar afectaciones a la salud del terapeuta.

Mientras algunos aspectos queden sin resolver, el psicoterapeuta o psicólogo, debe evitar a sus consultantes si tiene conflictos con el tema a tratar. Este debe ser congruente y canalizarlo con algún colega de ser necesario.

“Es importante que esté ‘entero’ y sepa decir ‘no puedo con esto’ al momento de dar terapia, es ahí cuando debe canalizarlo”, explicó.

No llevar una adecuada supervisión por parte de otro especialista podría generar algunos riesgos, como el agotamiento emocional que lleva a la despersonalización y el desgaste ocupacional y emocional.

“No es obligatorio que el psicoterapeuta acuda cada semana a una terapia, es dependiendo el criterio de cada uno siempre y cuando esté consciente de su autocuidado”, resaltó.

Si el profesional mantiene los niveles adecuados en su propia salud mental, se verá reflejado en la eficiencia de los procesos que atiende, por lo que Varela hizo algunas recomendaciones para el autocuidado del psicoterapeuta o psicólogo. Destacó que desarrollar energía positiva es uno de los compromisos que debe tener para consigo, pues así podrá disfrutar de su trabajo.

“Debemos cuidar de nosotros mismos para poder cuidar de la salud mental y emocional de los otros”, señaló. Estos expertos, también deben fortalecer su desarrollo intelectual a través del estudio, esto significa que debe enriquecer su mente de conocimiento de manera constante.

Otra de las recomendaciones es que lleven una buena planeación de agenda, pues es recomendado tener de 5 a 10 minutos de sesión a sesión, con el fin de poder tener tiempo para respirar y autorregularse.

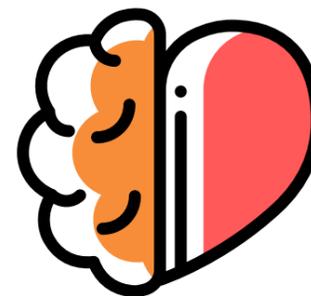
El autocuidado implica saber marcar límites con el consultante, pues como se mencionó anteriormente, este debe ser congruente al momento de atender a su paciente.

Además, es importante que el especialista reconozca cuando es momento de solicitar ayuda, por lo que debe cuidar sus relaciones significativas.

También deben llevar a cabo una sana alimentación, hacer ejercicio, participar en actividades recreativas y en ocasiones, meditar para canalizar su energía.

“Todos necesitamos descanso tanto físico como mental, por ello es importante saber como desconectarse de las exigencias que la vida interpone”, dijo.

En ocasiones puede ser tanto el desgaste emocional que experimentan día con día, que es necesario tomar un respiro para disfrutar de su vida personal, esto le ayuda a recibir y brindar energía positiva. Debe procurar atender su propia salud en caso de sentir que así lo requiere, ya que también es una responsabilidad cuidar de su bienestar para así poder brindar a otros un adecuado proceso. ■

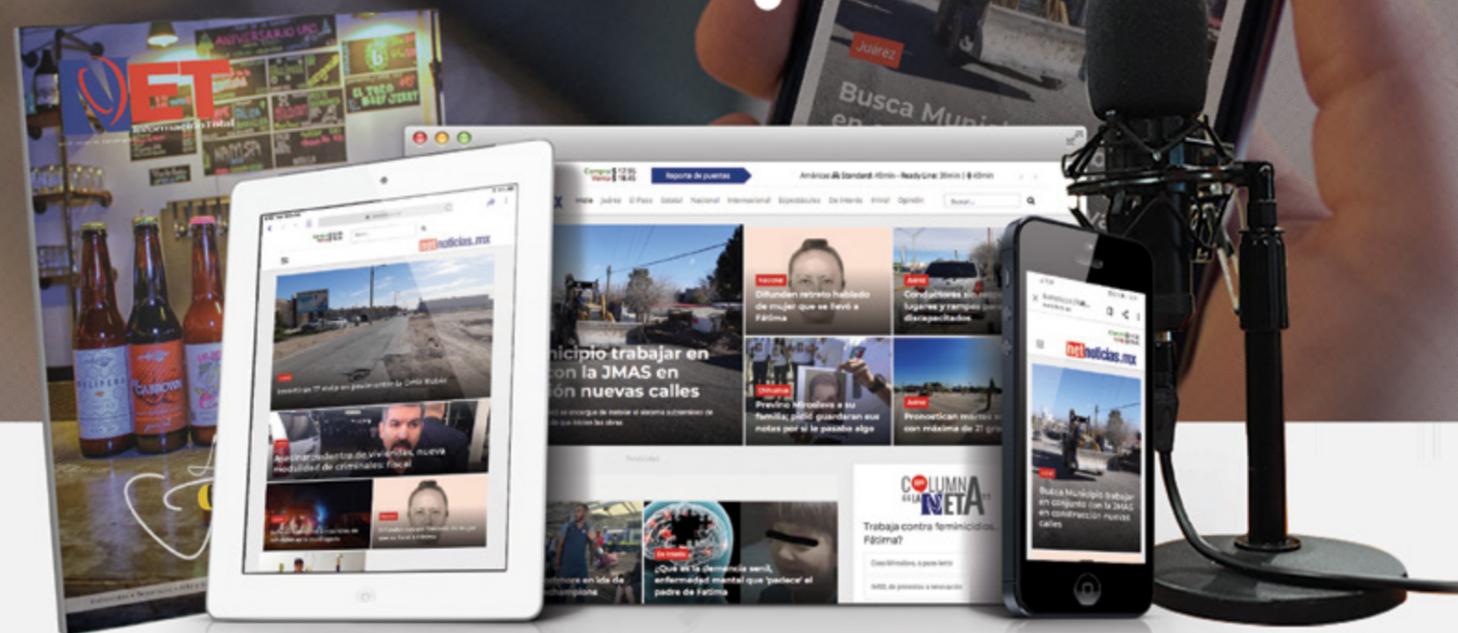


“Es importante que esté ‘entero’ y sepa decir ‘no puedo con esto’ al momento de dar terapia, es ahí cuando debe canalizarlo”

frida.barrera@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

SOMOS
¡INFORMACIÓN
total!



netnoticias.mx



RADIONET
1490AM

Búscanos en |    

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



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



JUÁREZ
INDEPENDIENTE
Resolución Cívica Juarez 2018-2021

CORONAVIRUS | COVID-19

USO CORRECTO DEL CUBREBOCCA



1
LAVA TUS MANOS
CORRECTAMENTE
ANTES DE
COLOCARLO



3
PASA POR TU CABEZA
LAS CINTAS ELÁSTICAS.
COLOCA CUBRIENDO
COMPLETAMENTE
NARIZ Y BOCA



5
NO COMPARTAS
TU
CUBREBOCCA



2
REVISA EL LADO
CORRECTO. LAS
COSTURAS GRUESAS
CORRESPONDEN A LA
CARA INTERNA DEL
CUBREBOCCAS



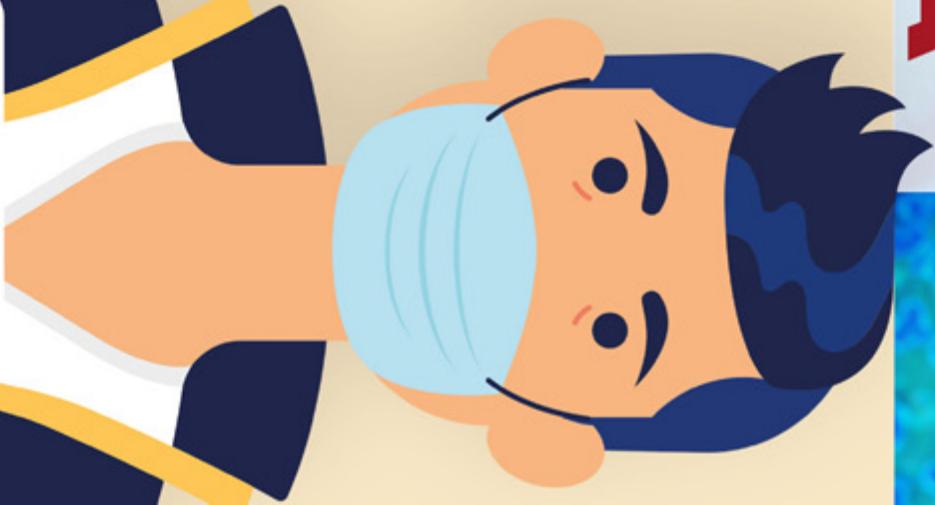
4
PROCURA NO TOCARLO
MIENTRAS LO TRAIGAS
PUESTO. SI TIENES
QUE HACERLO, LAVA
TUS MANOS



6
AÚN CON EL CUBREBOCCA
PUESTO, CUBRE NARIZ Y
BOCA AL TOSER Y
ESTORNUDAR CON EL
ÁNGULO INTERNO DEL
BRAZO



LOS **RESPIRADORES N95**
SON SOLAMENTE
PARA USO HOSPITALARIO.



911
EMERGENCIAS