



Año 15º Edición 123 Ejemplar gratuito

Pasión por la aventura

Entrevistas • Reportajes • Arte y Cultura • Economía • Salud • Deportes • Espectáculos

Ciudad Juárez, Chih

5G

telcel



Ya está en la mejor Red

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad

telcel



**EL DÍA
ESTÁ PARA**

Del Rio
¿Qué te traigo?

#eldíaestápara

SÍGUENOS EN



Del Rio Mx



www.delriosa.com

VACACIONES



En Ropa, Calzado y Accesorios
de Playa para Toda la Familia,
Toallas, Hieleras, Equipaje y
Cámaras Fotográficas

hasta
20%

en monedero
cimaco

además

9

mensualidades
sin intereses



PLAZA JUÁREZ MALL
www.cimaco.com
f t y o i



*CAT 0% INFORMATIVO. CONSULTE RESTRICCIONES, DEPARTAMENTOS, MARCAS Y MODELOS PARTICIPANTES EN TIENDA. 9 MENSUALIDADES SIN INTERESES APLICAN CON TARJETA DE CRÉDITO CIMACO SOBRE PRECIO NORMAL EN COMPRA MÍNIMA DE \$900 PESOS. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. OTRAS FORMAS DE PAGO INCLUYEN: EFECTIVO, CHEQUE, TARJETAS BANCARIAS DE CRÉDITO O DÉBITO, MONEDERO CIMACO, CERTIFICADO DE REGALO Y CRÉDITO REVOLVENTE CIMACO. VIGENCIA DEL 25 DE MARZO AL 2 DE MAYO 2022.

04
ENTREVISTA

Una voz por el autismo: Analy Wright

10
REPORTAJE
Depresión vs Vida

14
NUESTRO ORGULLO
Al rescate de 'lomitos'

22
DE PORTADA
Pasión por la aventura

32
ARTE Y CULTURA
Libros con Talento Local



BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

DIRECTORIO

Alonso De Santiago / Director General

Ruth E. González / Directora de Información

Victor López Calzadillas / Director Comercial

Carlos Soria / Espectáculos

Alejandro Velasco / Director de Noticieros

REVISTA NET

Ruth E. González / Editora

Coeditores:

Claudia Sánchez, Samuel Palacios y Jorge Sánchez

Adriana Baca / Diseño Editorial, Gráfico y Comercial

Colaboradores

Claudia Sánchez

Adrián Macías

Carlos Soria

Jorge Sánchez

Verónica Palafox

Vanessa Flores

Fotografía

Claudia Sánchez

Mónica Delgado

Antonio Calleja

Vyoné Vidaña

Portada

Fotografía: Antonio Calleja

Edición: Adriana Baca

RADIONET
1490AM

netnoticias.mx

NET Información Total Edición #173. Abril 2022. Editor Responsable Alejandro Velasco.
Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2017-040410404400-102 otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 04-2017-022310490100-01. Certificado de Licitud de contenido 11639 de fecha 8 de mayo del 2008, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. PNM: 28/04/2017, registro en el Padrón Nacional de Medios Impresos. Domicilio de la Publicación: José Borunda 1178. Partido Romero. Código Postal 32030. Ciudad Juárez, Chih. México. Imprenta: Carmona Impresores SA DE CV. Blvd Paseo del Sol No. 115. Col jardines del Sol. Código Postal 27014. Torreón, Coah. México.

ENTREVISTA

Una voz por el

autismo

 claudia.sanchez@radionet1490.com

*Analy es una activista incansable
y una madre comprometida
con su familia y comunidad*

POR: CLAUDIA SÁNCHEZ

Hablar del amor maternal es ponerse en riesgo de frases hechas, pero observar la lucha para concientizar diariamente a la comunidad sobre quienes viven con la condición del espectro autista es llevar al terreno de los hechos esa entrega incondicional.

Conversar con **Analy Wright**, una joven madre de tres, activista, líder, conocedora por lo que la vida le ha exigido y ávida en el aprendizaje del autismo, es conocer su experiencia y la responsabilidad de uno de los trabajos más complicados en las orga-

nizaciones sociales: la captación de fondos en favor de su causa.

Originaria de Chihuahua, la activista reconoce al inicio de su plática con **Revista Net**, que descubrir las diferencias que su pequeño **Adrián** empezó a presentar de bebé fue su impulso de vida. Ella detalla de manera sencilla cómo abordó el tren que la ha llevado a ser guía de su hijo de 7 años, también a convertirse en líder de una organización a la que llegó como integrante, siguió como directora, y ahora crece como gestora de recursos en favor del autismo.



El inicio de la vida

Con un embarazo totalmente tranquilo y típico de 40 semanas exactas, Analy tuvo un parto natural sin ninguna complicación, un niño sano, sin ningún antecedente en la familia. Ella cuenta que en su casa no se había escuchado hablar del autismo antes de que Adrián naciera.

Revista Net: ¿Qué fue lo que te hizo pensar que tu hijo tenía algo diferente?

AW: *“En los primeros días notamos que casi no dormía, requería mucha atención, batallaba muchísimo para conciliar el sueño y cuando dormía, despertaba constantemente. Era mi primer niño y yo pensaba que era normal, que así eran todos los bebés de demandantes”.*

“Pero Adrián logró sentarse a una mayor edad de lo que te dicen los profesionales, gateó más tarde, caminó más tarde; pero lo que nos alerta, es que a los 11 meses ya había empezado a decir papá y mamá y de repente dejó de decirlo, sin causa aparente empezó con balbuceos incoherentes”.

El primogénito de Analy además no respondía a su nombre, pero cuando en la televisión había algo de su agrado ponía atención, entonces descartaron la sordera.

Revista Net: ¿Notaron algo en particular?

AW: *“Estaba la cuestión de la mirada, cuando lo mirabas agachaba la carita, nunca te veía por mucho tiempo, no sostenía la mirada y obviamente que no aparecía ningún tipo de lenguaje”.*

Desconocimiento e incomprensión

Al notar el comportamiento no convencional de su hijo decidió que era momento de buscar respuestas, entonces la consulta médica se hizo necesaria.

Su narrativa cambió, su voz detalló sin sonrisas su compleja experiencia para encontrar el diagnóstico: desde ser juzgada como madre paranoica, hasta la falta de protocolos para realizar estudios de laboratorio que concluyeran en una valoración.



AW: *“Vamos con su pediatra, y perdón, sí nos topamos con mucho desconocimiento por parte de los profesionales. No tienen respuestas, hay mucha incomprensión, falta de empatía y se combina con los comentarios de la familia, de los amigos, que te dicen que todos los niños son diferentes, el amigo del primo habló a los cinco años, etcétera”.*

“El proceso tampoco fue fácil, si para un niño neurotípico es difícil que le saquen sangre o que le hagan un estudio como una resonancia magnética o un encefalograma, para un niño con autismo todavía es mucho más difícil. Por ejemplo, Adrián batallaba mucho para dormir, y el encefalograma tenía que ser con desvelo, duraron tres días sin que durmiera nada y aun así no podía quedarse dormido para el estudio”.

Un lugar de apoyo

Analy enfrentó la falta de protocolos de actuación profesional ante esta condición, pero aun así no se rindió y sin diagnóstico oficial buscó respuestas en internet. Ahí encontró opciones que la llevaron a **Esperanza para el Autismo** (SPAU), que no solo le dio respuestas y atención para su hijo, sino una nueva forma de vida.

Revista Net: ¿Cuándo lo diagnostican? ¿Qué deciden?

AW: *“Lo llevamos con otros médicos, es que el autismo lo diagnostican varios profesionales. Antes de concluir con la neuróloga lo llevamos también con una neuropsicóloga y ella sí nos comentaba que Adrián tenía todo para estar dentro del espectro autista y que era bueno que, aunque sin dictamen, ya estuviéramos llevando terapia, ahí fue como llegamos a SPAU”.*

La organización que ha visto crecer a esta licenciada en Administración de Empresas como activista la impactó desde el inicio. Cuando llegó ahí era la opción que internet le ofreció, pero además tenía la ventaja de la cercanía a su casa, parecía darle buenos puntos, descubrió lo que en ningún otro lado encontró.

AW: *“Es que en el autismo no hay respuestas, nadie sabe nada, nadie te dice nada, como la causa no es conocida incluso los profesionales dudan de decirte cosas relacionadas a la condición, y por primera vez encuentro un lugar donde se me da información de la condición”.*

Pasaron pocos meses y SPAU la llamó a una junta que cambiaría su vida. La asociación estaba en riesgo e invitaban a los padres a encargar- ▶

se del trabajo del organismo. **“Varias madres levantaron la mano”** y Analy se apuntó como secretaria del Consejo; cuando parecía que todo mejoraría con el cambio, la entonces directora también se fue y Analy entró al frente por cinco años.

Revista Net: ¿Cómo cambió tu percepción del trabajo en favor del autismo?

AW: **“Te das cuenta de todas las necesidades que existen, de la importancia que este tipo de organizaciones continúen, porque como usuario dices, qué tanto, me voy a otra institución que al cabo hay muchas, y luego te pones a buscar, a investigar y te das cuenta que casi no hay. También te das cuenta de los costos, aquí tenemos uno de los costos más accesibles del estado”.**

Las primeras preguntas de Analy como directora fueron: —¿Qué vamos a hacer?, ¿a dónde queremos llegar?— La procuración de fondos se convirtió en su prioridad, funcionaban en un pequeño espacio de 32 metros cuadrados en un centro comunitario que había prestado el DIF municipal, donde hacía falta todo.

Con total humildad, esta madre que ahora cuenta con capacitación y especialización en el trabajo de las organizaciones sociales, habla de uno de sus logros como directora: conseguir un espacio propio para la asociación SPAU que los ha llevado a duplicar su capacidad de servicio.

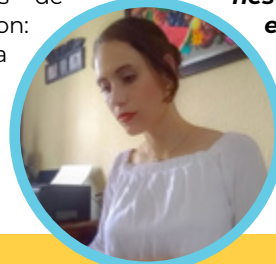
Desde la otra trinchera

—¿Qué obligaría a una mujer tan comprometida a dejar la dirección de una asociación en consolidación?— Todavía en el cargo Analy cuenta entre risas nerviosas que decidió tener un hijo más, una niña que hoy tiene tres años. En este tiempo SPAU consiguió un donativo para la construcción de sus instalaciones y alcanzó su máximo servicio con 70 usuarios, lo que le trajo más trabajo. Después, su tercer hijo.

AW: **“¡Híjole!, tres hijos, el mayor con autismo y la dirección, se me complicó bastante continuar, sin embargo, sigo con este amor por la causa, sigo con toda esta experiencia previa del avance que se lleva la institución y se me da la oportunidad de estar en el puesto de procuración de fondos y aquí estamos a partir del 1 de noviembre del 2021”.**

Revista Net: ¿Cuál fue tu lección de vida en la dirección?

AW: **“A diferencia de trabajar en una empresa, en una organización civil tienes otro tipo de sueldo: el humano, las experiencias, los casos de las personas, de los usuarios, las vidas que cambian, las vidas que ayudas, es un pago invaluable. Es el pan de todos los días, así como hay complicaciones porque la condición es difícil de entender, cualquier pequeño avance que tenga un beneficiario es de festejarse”.**



“En una organización civil tienes otro tipo de sueldo: el humano, las experiencias, los casos de las personas, de los usuarios, las vidas que cambian, las vidas que ayudas, es un pago invaluable”

Paso a paso

Independientemente de los avances como activista, ella parte diariamente de su razón de ser. Recuerda que cuando diagnosticaron a Adrián le dijeron que era autista severo, pero destaca que **“no te deben decir eso”**, porque el pronóstico depende de muchas cosas y nunca se sabe, las personas con autismo siempre pueden sorprenderte.

Revista Net: ¿Cómo está Adrián?

AW: **“No sé cómo sería si no le hubiéramos dado la atención terapéutica, pero Adrián es un niño amoroso, tranquilo, que sí se interesa por socializar, no tiene lenguaje verbal, nunca ha hablado, no controla esfínteres, pero es un niño que sí trabaja”.**

Los retos

Analy habla con orgullo de los avances de su hijo, pero también reconoce que su desarrollo tiene retos, es fuerte y entre más crece va teniendo más energía. Admite que mientras esto sucede, para ella la energía no es la misma, su fuerza no está igual y su niño va a entrar a la adolescencia, ese es su nuevo reto.

AW: **“En la organización, gracias a Dios, podemos ayudar a más personas, pero este aumento nos pide mayor cantidad de recursos y ahorita con los años complicados de la pandemia la situación económica nos preocupa, no estar a la altura de los requerimientos que se tienen y no poder seguir con esta labor”.**

Para una convencida como Analy Wright, la poca respuesta en la recaudación no le impide seguir tocando puertas, porque siente que la procuración de fondos es como sembrar semillitas y los frutos se pueden recoger después de un tiempo, no es inmediato.

Revista NET: ¿Qué sigue?

AW: **“Estamos sembrando la semillita en diferentes lugares que esperamos que en un tiempo favorable empiecen a rendir los frutos que necesitamos, y no es solo hablar de dinero, es labor social. También estamos muy contentos de despertar la conciencia acerca del poco conocido trastorno del espectro autista”.** N

 **BÚSCANOS EN FACEBOOK**
RevistaNetMx



Chihuahua
Gobierno Municipal

Instituto Municipal
de las MUJERES



DSPM Dirección de Seguridad
Pública Municipal

JUNTAS
POR NOSOTRAS

Descarga la aplicación

yo segura

1 Descarga la Aplicación Móvil "YO SEGURA" en Android o Iphone.

Available on the App Store GET IT ON Google Play

Registra tus datos personales y toma tu foto de identificación.

2 Crea tu Red de Apoyo con personas en quien confías.

3 Identifica los Botones de Pánico.

Pulsa el logo de "YO SEGURA" y emite una alerta inmediata a Seguridad Pública Municipal, quienes te ayudarán.

4 Configura la opción de agitar tu teléfono para activar el botón

*Solo disponible para Sistema Operativo Android

5 Descubre las tiendas participantes en la Tarjeta de Descuentos

Podrás tener acceso a los negocios que participan con la tarjeta, los descuentos que hacen y sucursales.

¡Entérate de los servicios del IMM!

6 Además, podrás aprender más sobre la violencia, como se manifiesta y si tu, o alguien cercano, puede estarla viviendo.



Escanea el QR y descarga la app

JUNTAS
POR NOSOTRAS

Más vida a la Tecnología

✉ claudia.sanchez@radionet1490.com

El programa de Recolección de Desechos Electrónicos de la UTPN recibe los artículos que llevan sus alumnos y los intercambian por horas de servicio social

TEXTO E IMÁGENES:

CLAUDIA SÁNCHEZ

La basura electrónica puede ser un concepto nuevo para muchos, pero ha cobrado relevancia en los últimos años porque está más cerca de lo que quisiéramos. En la actualidad, en ningún hogar falta un cable roto de un cargador, una pila inflada de un celular o una grabadora ocentera con la que no sabemos qué hacer.

Porque la cultura del reciclaje lo exige y el medio ambiente lo necesita, la recolección de basura electrónica y tecnológica se hace cada vez más necesaria.

Luego de la certificación adquirida por la implementación de la norma ISO 2000-1:2018 el año pasado, hay un apartado de responsabilidad social que exhorta a la **Universidad Tecnológica Paso del Norte** (UTPN) a conducir a sus estudiantes hacia aprendizajes ecológicos.

De esta manera la UTPN ha implementado un programa para llevar a sus alumnos a desarrollar una conciencia de cuidado del medio ambiente a través de tres ejes.

El primero de ellos se ejecuta por medio de un programa permanente de recolección de desechos electrónicos que ha impactado no únicamente a los miembros de la comunidad universitaria, sino también en la colonia Anapra y Lomas de Poleo, al norponiente de la ciudad, que es donde se ubica la escuela.

Recolectores con causa

Es lunes cerca del mediodía, **Brenda Facio**, acompañada de **Melisa** y **Ana**, todas estudiantes de la licenciatura Administración, Gestión y Evaluación de Negocios en la institución, se dirigen al pequeño módulo de dos por dos metros, lo abren y esperan la llegada de sus primeros recolectores.

Ellas son tres de los cinco responsables del programa de Recolección de Desechos Electrónicos de la UTPN, que permite a estudiantes y a la comunidad en general sacar de sus hogares aquellos aparatos tecnológicos, eléctricos y hasta electrodomésticos que no tienen uso y que a la larga se podrían convertir en un foco de contaminación ambiental.

Aunque las jóvenes tienen a cambio horas de servicio social y desarrollan habilidades que su carrera exige, como control de los artículos, organización de inventarios, la administración de tabuladores, gestión de las horas, reportes diarios para el control, publicidad y hasta gestión de carteles; las estudiantes también se muestran genuinamente interesadas en el mayor beneficio del módulo, la conservación del medio ambiente.

“Uno cree que este tipo de actividades la gente no lo va a considerar, pero sí, en la casa tene-

mos muchas de estas cosas que contaminan el ambiente, es muy bonito ser parte de este proyecto. Yo quiero invitar a la comunidad universitaria”, dice Brenda.

Para Ana, que gusta del cuidado del medio ambiente, administrar los artículos para el reciclaje ha sido un gran aprendizaje, **“Yo dejaba las cosas tiradas, ahora me doy cuenta que me sirven para liberar servicio social”.**

“Yo pensé que nada más eran celulares, cargadores y computadoras, me sorprendí la gran cantidad de cosas que caben dentro de este concepto, pensé en todas las cosas que hay en casa”, reconoce Melisa.

La primera en llegar al módulo ubicado al fondo de la universidad, a un costado de una hilera de cerrillos, es la maestra **Julieta Corral**, quien reconoce que su casa también funciona como un pequeño punto de recolección donde su familia sabe que puede dejar pilas y cables, entonces ella luego las lleva al módulo de la UTPN.

Las estudiantes explican que no solo ellas son beneficiarias de horas de servicio social, también los estudiantes recolectores, que pueden reunir hasta cien horas a su favor por la basura electrónica que lleven al módulo, así, además de deshacerse de lo propio, se vuelven colectores en su entorno.

Los estudiantes empiezan a llegar y hacen un listado de sus artículos, pues este conteo se convierte en



Las estudiantes explican que no solo ellas son beneficiarias de horas de servicio social, también los estudiantes recolectores pueden reunir hasta cien horas a su favor

horas de servicio según los números de un tabulador ya establecido. Las responsables revisan los objetos para realizar el canje y entregan un documento tipo vale con el que comprueban su labor.

Cuando el módulo ya está copado de basura electrónica, las responsables se encargan de la disposición gracias a un convenio con el Municipio, los desechos se ponen en contenedores de la Dirección de Ecología, esta actividad también es parte de sus responsabilidades.

Ecotecnologías a la obra

El segundo de los ejes para desarrollar una conciencia de cuidado del medio ambiente entre los estudiantes incluye la instalación de una planta tratadora de aguas residuales con el objetivo de regar la flora existente en el campus, así como para desarrollar un plan de reforestación.

La infraestructura permitirá sembrar árboles frutales, como nogales y granados, que permitan embellecer el entorno de las instalaciones que se ubican en una zona completamente desértica.

Para ello, el sistema de tratamiento tiene los accesorios necesarios para la distribución del líquido tratado lo que permitirá que llegue directamente a las zonas de riego, así como del espacio de reforestación.

El tercer eje incluye el manejo de energías limpias a través de dos sistemas de fotoceldas que permiten recibir los rayos del sol para transformarlos en energía eléctrica y así alimentar las instalaciones de la universidad.

Esto permitirá a la UTPN, además de contribuir a cuidar el medio ambiente, a bajar los costos en el consumo de energía eléctrica. **N**



REPORTAJE

Depresión VS Vida

✉ claudia.sanchez@radionet1490.com

El incremento en los intentos de suicidio y sobre todo los casos que se consuman, reflejan la falta de atención a las enfermedades mentales

POR: ADRIÁN MACÍAS Y CLAUDIA SÁNCHEZ

Un alto número de juarenses viven sumergidos en la depresión y 23 de ellos decidieron poner fin a su vida en los primeros tres meses del 2022, de acuerdo con estadísticas de la Secretaría de Seguridad Pública Municipal (SSPM) y la Fiscalía General del Estado (FGE).

Atentar contra la propia vida es el otro rostro de la violencia, cuando esta no explota con el homicidio implota con el suicidio, **“quien vive este escenario pierde la esperanza, pierde el sentido de la vida, entonces la gente no quiere acabar con su vida, quiere acabar con su dolor”**, sentenció **Silvia Aguirre**, especialista en el tema.

En un lapso de apenas nueve días, dos menores de edad de 15 años decidieron quitarse la vida.

Ángel y Lisa: vidas fugaces

La hermana de Ángel entró a su cuarto para despertarlo, ya era tarde para la hora en que generalmente se ponía de pie, era la mañana del jueves 3 de marzo en una vivienda de la colonia Portal del Roble. Ella entró a la habitación sin imaginar la escena: encontró a su hermano colgado, se enredó un cinturón en el cuello.

Otro suceso más sucedió en La Cuesta. Lisa se disparó en la cabeza cuando estaba en su habitación. Sus padres corrieron a la recámara cuando escucharon el disparo y encontraron a su hija aún con vida. La subieron a un auto y la llevaron a una clínica ubicada a escasos 150 metros de la casa, sin embargo, apenas la ingresaron cuando fue reportada muerta por el médico que la recibió. Ocurrió el 22 de febrero.

Para el 2020, la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) ya había proyectado a la depresión como la primera causa de discapacidad, fue entonces que llegó el covid y la situación se puso peor.

Chihuahua se encuentra entre los primeros lugares en suicidios del país, sube y baja, pero siempre permanece en los primeros sitios, detalló **Martha Sánchez**, quien coordina Rotmenas, la Red de Organizaciones Dedicadas a la Prevención y Atención de Trastornos Mentales, Neurológicos y por Abuso de Sustancias.

“Es muy triste ver cómo muchos jovencitos están sumergidos en la depresión, sin ganas de vivir, sin objetivos en su vida por diversas razones. Ojalá que los padres pongan más atención a sus hijos y no minimicen ninguna situación que a ellos les esté causando tristeza, sino que de inmediato les busquen ayuda profesional”, expresó **Catalina Castillo**, dirigente de la Red por la Infancia.

Cifras que alarman

De acuerdo con la SSPM e información de la Fiscalía, en lo que va de 2022 en Juárez 96 personas intentaron quitarse la vida, 23 lo consiguieron.

Tan solo en enero la corporación policiaca atendió 43 llamados



Quienes enfrentan emociones riesgosas de suicidio muestran varias señales que los parientes cercanos o amigos pueden detectar y de inmediato buscar ayuda

de emergencia donde las personas atentarán contra su vida en formas diversas: tomando sustancias en exceso, provocándose heridas con armas blancas o de fuego, o colgándose. Del total de llamados, en 13 las personas consiguieron su objetivo.

En febrero la cifra se elevó, ya que fueron 53 llamados de emergencia, siete murieron. Hasta el 20 de marzo dos personas más se quitaron la vida.

Durante el 2021 un total de 136 personas se privaron de la vida, 107 fueron hombres y 29 mujeres.

Urgente atender salud mental

El incremento en los intentos de suicidio, y sobre todo los casos que se consuman, reflejan la falta de atención a las enfermedades mentales, cuyos síntomas suelen ser ignorados y hasta desconocidos para las familias, expresó **Gabriela Saucedo**, psicóloga de profesión.

21 suicidios en los primeros dos meses del año indican una cifra alarmante que requiere de mayor difusión sobre las enfermedades mentales, derribar mitos y principalmente brindar atención a la depresión y la ansiedad con las que vive un sinnúmero de juarenses, consideró.

“Lamentablemente no hemos visto a las enfermedades emocionales como prioridad y eso nos está rebasando con esas cifras alarmantes de suicidios, sobre todo porque son muchas las personas que lo intentan, no una, sino varias veces”, indicó.

Silvia Aguirre, del **Centro Familiar para la Integración y el Crecimiento** (CFIC), advierte que una persona que atenta contra su vida tiene el 50 por ciento de posibilidades de volver a hacerlo y el porcentaje aumenta con cada intento.

Quienes enfrentan emociones riesgosas de suicidio muestran varias señales que los parientes cercanos o amigos pueden detectar y de inmediato buscar ayuda.

“Cuando una persona se pregunta el porqué o para qué hacer aquello que antes disfrutaba, esa es una señal. Aunque también hay aspectos físicos, desde los trastornos alimenticios, el sueño modificado, todo eso ya prende un foco de alarma que debe ser atendido”, recalcó Saucedo.

La experta advirtió que las personas que se encierran se vuelven más introvertidas de manera inusual o inexplicable, reflejan la urgencia de atender a la persona. ►

En 2021
136 personas
se privaron
de la **vida**

107 fueron
hombres y
29 mujeres



Chihuahua se encuentra entre los **primeros lugares** en **suicidios** del país

Destacó la importancia que la familia muestre el afecto a la persona con problemas, más que nada en adolescentes por los diversos cambios que experimentan, desde físicos, hasta emocionales.

“Y de inmediato buscar la ayuda profesional dejando de lado esa creencia de que los psicólogos son para locos, porque todos necesitamos atender nuestra salud mental”, concluyó.

Aguirre por su parte destacó que con atención todo es curable y los familiares de las personas con problemas de depresión, crisis de ansiedad o incluso adicciones, deben saber que en ocasiones requieren de tratamiento psicoterapéutico o farmacológico.

Pendientes por hacer

La coordinadora de Rotmenas comentó que iniciaron una serie de capacitaciones de “Primeros Auxilios Psicológicos”, enfocados en los primeros respondientes de emergencias, como socorristas, bomberos y policías municipales, ahora con el covid, los cursos se extendieron a profesores.



En lo que va de 2022 en Juárez 96 personas intentaron quitarse la vida, 23 lo consiguieron



Dentro de la capacitación se realizó un manual específico para la atención de crisis suicida, también se revisó el Reglamento de Policía y se agregó el “Qué hacer en caso de crisis suicida”, todo se resumió con el protocolo. Se agregó la capacitación a la Policía Estatal y se busca ampliar en la Policía Ministerial.

Sánchez expuso que, aunque hay avances en las acciones de los primeros respondientes y cambios de actitud, **“En el trato, ya no se ve como si la persona estuviera cometiendo un delito al querer suicidarse, ya se ve como alguien que tiene un problema de salud”**. Admitió que **“falta mucho”**, se requiere que sociedad civil, academia y todos los niveles de gobierno se sumen, porque es un problema que requiere de la respuesta de todos para que de verdad se pueda contener.

“No hemos visto a las enfermedades emocionales como prioridad y eso nos está rebasando con esas cifras alarmantes de suicidios”

Gabriela Saucedo, psicóloga

Pide ayuda,
llama al **911**

La psicoterapeuta de CFIC expuso que desde Rotmenas buscan acercamiento con las Comisiones de Salud del Ayuntamiento de Juárez y del Congreso del Estado, pues es indispensable una campaña permanente para combatir las enfermedades mentales provocadas por la violencia, y ahora por los efectos que ha dejado el aislamiento por covid.

Una campaña permanente de sentido de vida, de autoestima, porque las y los jóvenes lo requieren. Y para los adultos una campaña para prevenir depresión, ansiedad y adicciones, que son los factores de riesgo para el suicidio, consideró.

A esto se suma la exigencia de generar servicios de salud mental eficientes, que en la actualidad no hay. Hace falta infraestructura y personal médico especializado y psicólogos que atiendan el tema, porque si Chihuahua está en los primeros sitios en la incidencia de suicidios, de ese tamaño debe ser la respuesta y acciones. **N**

BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

CONOCE NUESTROS modelos

NEBULA



NOVALIS



UDORA



AVALON A



AVALON B



Tel: **639.8970**
www.yvasa.com.mx
[f/yvasamx](https://www.facebook.com/yvasamx)

YVASA



ARCANA
LUJO RESIDENCIAL

NUESTRO ORGULLO

Al rescate de 'lomitos'

✉ claudia.sanchez@radionet1490.com

Paola salva a perros que sufren maltrato y bajo su cuidado reciben calidez, apoyo y la posibilidad de encontrar un hogar

POR: CLAUDIA SÁNCHEZ
Y MÓNICA DELGADO

Con 23 años y un pequeño bebé en una familia recién formada, **Paola Aguirre** dio un giro a su vida luego de una sesión de fotos a un rescatista de perros, ella decidió trabajar en favor de esas mascotas que requieren de **“una patita de ayuda”**.

Paola nos recibe en una casa en Infonavit Ampliación, el patio es pequeño, pero cuando se abre la reja, con los ladridos como fondo, se puede descubrir que en este espacio caben el trabajo, la disposición y el compromiso con los amigos de cuatro patas.

En esta casa la rescatista tiene 14 de los 24 perros que salvó de condiciones de abuso y abandono en que vivían, su madre le ayuda con 10 canes más en su hogar.

“Empecé de una manera un tanto extraña, porque empecé tomando fotos para buscar fondos para otros rescatistas, pero en ese tiempo no sé por qué recibí el llamado de una persona que necesitaba que fueran por un perrito y entonces dije —bueno, pues me voy a aventar—”.

Cuando esta joven salva a algún can, no solo lo libra del hambre y del maltrato, también le otorga dignidad a todos sus peluditos, a cada uno le llama por su nombre y puede hablar a detalle de su historia de principio a fin, pues en su casa también tiene un espacio para las urnas con las cenizas de aquellos que no lo lograron, y cuenta de sus enfermedades, de su lucha, de su partida.

“La historia de Negrita: esta perrita yo la saqué de una casa que parecía abandonada... tenía una herida en el vientre, estaba llena de garrapatas... ella duró conmigo unos dos meses y falleció, tenía cáncer”, contó.

Lecciones de vida

Ahora acompañada de su también joven esposo que por amor se sumó a la causa, detalla que al recibir una llamada de auxilio, recoge al afectado y lo lleva de inmediato al veterinario, pues para ingresarlo al refugio debe constatar que no tiene moquillo, enfermedad altamente contagiosa y mortal para ellos.

Después de este examen, los canes deben ser esterilizados, vacunados, y en caso de contar con complicaciones de salud, atendidos de sus enfermedades, que incluyen incluso cirugías. Paola confiesa que ha llegado a gastar entre 4 y 5 mil pesos por animal.

Ella hace rifas, recibe apoyos de donantes, participa en bazares, todo como parte de la captación de fondos para atender el diario vivir de sus amigos de cuatro patas, cuando no hay incluso puede pedir tiempo para aplazar el pago al veterinario.

Pero lo más costoso de rescatar, no es el dinero, sino el tiempo y el trabajo, en estos dos años Paola ha dado nombre y protegido alrededor de 100 perros. Ella cuenta que se levanta a las 6:00 de la mañana, limpia el lugar y les da de comer, desayuna y cumple con las labores del hogar. Después, les da un tiempo de juego, porque ellos necesitan saber que son importantes. Por la tarde se dedica a las labores de rescate.

El rescate la rescató

Paola reconoce lo mucho que ha cambiado su vida: rescatar perros. **“Yo era una persona que me la mantenía encerrada en mi cuarto escuchando música, no salía de mi casa, nunca fui de amigos y pues sí me sacó de mi zona de confort. He conocido muchas personas y sigo conociendo, he sacado una parte de mí que no conocía, el compartir, el socializar”**, reconoció.



Paola cuenta con un espacio para las urnas con las cenizas de aquellos perros que no lo lograron sobrevivir



“Mi meta en esto es abrir un refugio donde pueda seguir rescatando a más perritos y realmente puedan darles un hogar”

Incluso rescatar perros la curó de alergias, ella cuenta entre risas que su hijo es completamente sano y libre de problemas por su cercanía con los perros.

Pero ayudar a los canes también le ha enseñado la maldad de la gente, esa maldad que deja huella e incluso termina con muchos de estos animalitos. Paola admite que ahora sabe que no siempre va a poder ayudar, pero cuando se puede, lo hace y es su motor para seguir adelante.

“Es muy bonito ayudar a estos animalitos porque son seres que desgraciadamente casi nadie ve por ellos”.

El sueño de un refugio

Al preguntarle a Paola cómo se ve en unos años con este estilo de vida, ella decidida responde que actualmente trata de conseguir un lugar donde ellos estén más libres, puede ser un terreno y realizar los trámites para convertir este esfuerzo en una asociación.

“Mi meta en esto es abrir un refugio donde pueda seguir resca-

tando a más perritos y realmente puedan darles un hogar, mi mentalidad no es quedármelos todos, sino enseñarle a la gente que, pues tienen que adoptar, tienen que dar una segunda oportunidad que es lo que ellos merecen”.

Su llamado principal es para adoptar, en su página de Facebook @Corazones Nobles publica las historias de sus perritos en busca de un hogar, comparte que aunque la adopción se ha detenido un poco, cuenta con historias de éxito de canes que se han ido a Canadá y Estados Unidos.

“Que se den cuenta que ellos también sienten, si todos nos uniéramos, si cada una de las personas se hiciera cargo de sus perritos como debe de ser, realmente no habría animalitos en la calle sufriendo”.

Y con la calidez que la caracteriza Paola envió el llamado para apoyar: **“Denos una patita de ayuda a la página @Corazones Nobles o al teléfono, 656 125 32 62, que funciona prácticamente 24/7”**.



Escanea para conocer más de la noble labor que Paola Aguirre realiza día a día

Toda la familia
conectada fácilmente
y al mismo tiempo.

Llévatela **izzi**



Conoce más

800 120 4000

izzi.mx



Consulta términos y condiciones en izzi.mx



**CAMPOS
ELISEOS**
CERRADA NORTE

LOTES
RESIDENCIALES
EXCLUSIVOS

Desde 646 m² hasta 1,707 m²

📍 Calle Víctor Hugo casi con Av. Campos Eliseos

AQUÍ ENCONTRARÁS



Entorno
natural único



Amplias áreas verdes,
todos los lotes frente
a parque



Seguridad de
alta tecnología



1300 metros lineales
de área de jogging



Iluminación LED



Excelente
circulación vial



Agua recuperada
por lote



Instalaciones subterráneas
(luz, telefonía, gas y
alumbrado público)



📞 656 743 4160

📍 Cerrada Norte
Campos Eliseos

🌐 www.cerradanorte.mx





ESPECTÁCULOS

Amor & nostalgia

con La Oreja de VG

 carlos_soria@radionet1490.com

Entre canción y canción los integrantes de la banda expresaron su sentir al regresar de gira por la frontera

POR: CARLOS SORIA

Tuvieron que pasar seis años para que la banda originaria de San Sebastián, España, volviera a nuestro país, en esta ocasión como parte del tour “Un Susurro en la Tormenta”. Fue el pasado 8 de marzo que llegaron hasta Ciudad Juárez, en donde se reencontraron con los fronterizos que por más de 25 años han hecho propias sus canciones.

El Centro Cultural Paso del Norte se llenó de nostalgia, amor y muchos recuerdos con cada uno de los éxitos de La Oreja, canciones como “Verano”, “El Último Vals”, “Muñeca de Trapo”, “Jueves”, entre otras.

“**Muy buenas noches, México, buenas noches, Ciudad Juárez**”, saludó Leire, la vocalista, entre gritos ensordecedores de los fanáticos para luego complacerles con uno de los temas favoritos: “La Playa”. Siempre acompañada de su inseparable pandero, al concluir la agradeció la presencia de los fronterizos.

Uno de los momentos cumbres de la noche llegó al escuchar los primeros acordes de “Cuídate”, canción que para muchos representa parte del *soundtrack* de su vida, lo mismo ocurrió con “Soleidad” y “Puedes Contar Conmigo”.

La emoción subía cada vez más de tono y entonces los deleitaron con “Sirenas” y “Rosas”. La primera es una de las canciones más aclamadas de su último disco “Un Susurro en la Tormenta” y la segunda es ese himno que el público ha escuchado como banda sonora preferida.

Durante el concierto **Leire, Xabi, Pablo, Álvaro y Haritz** tuvieron un acercamiento muy íntimo con el público, entre canción

y canción los integrantes de la banda hablaron de su sentir al regresar con una gira a México, país que les abrió las puertas de América Latina y Estados Unidos y del cual expresaron agradecimiento y amor profundo.

Sin duda, la banda española ha sabido construir y mantener un lazo especial con el público mexicano que ha sido testigo de su crecimiento, así quedó demostrado en la emoción desbordante de los asistentes al concierto, algunos estallaron en llanto por la nostalgia de cada una de las canciones.

La necesidad de estar bajo el mismo lugar con su público y de vivir la música de forma presencial, como un momento de escape, es algo que ansiaban volver a vivir. También las ganas de ver hacia el futuro y de retomar su costumbre de los shows en vivo después del confinamiento y el encierro por la pandemia.

Entre una canción y otra, Xabier, tecladista y compositor, mencionó que la historia de La

Oreja de Van Gogh no se explica sin México: **“Ha sido muy raro para nosotros haber sacado un disco y no volver desde hace cuatro años. En más de veinticinco años nunca habíamos pasado tanto tiempo sin estar con vosotros. Venimos con ganas renovadísimas y de recorrer el país de arriba abajo, de izquierda a derecha”**.

Esta gira de conciertos lleva el nombre del último disco que han sacado, material que fue lanzado en el 2020 “Un Susurro en la Tormenta” ha sido catalogado como el álbum más introspectivo por los propios integrantes del grupo.

La Oreja de Van Gogh comenzó esta serie de conciertos en Torreón, además de Ciudad Juárez también visitaron Tijuana, Aguascalientes, Tlaxcala, Querétaro, Puebla, Orizaba, Xalapa, Mérida, Toluca, Guadalajara y la Ciudad de México.

Además de México, visitarán países centroamericanos y algunos sudamericanos, como Argentina, Chile y Colombia. **N**



“Venimos con ganas renovadísimas y de recorrer el país de arriba abajo, de izquierda a derecha”

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

Fiesta de los Libros

2022

LEE Y
SUENA

ABRIL

1-30

+ CERCA

+ SEDES

+ LIBROS

SOMOSUACJ



Un estilo de vida

CIÉNEGA
RESIDENCIAL

Amenidades para
toda la familia

Casas con terrenos
de 152 m²

Ubicación en zona
de alta plusvalía

7 parques con más de
8 mil m² de áreas verdes



Acceso por
Blvd. Zaragoza



656 411 2557

Ciénega Residencial

www.enalte.mx

enalte
DESARROLLOS

*Las imágenes utilizadas en este material son de carácter ilustrativo, no representan una foto real.

DEPORTADA

Pasión por la aventura

✉ jorge.sanchez@radionet1490.com

Un grupo de senderistas juarenses invita a conocer el entorno, respetar a la naturaleza y valorar la flora y fauna regional

POR: JORGE SÁNCHEZ
IMÁGENES: ANTONIO CALLEJA

“Caminante, son tus huellas el camino nada más”, dice uno de los poemas más famosos del escritor español **Antonio Machado**. No hay quizá personas que comprendan mejor el sentido de estas palabras que quienes practican el senderismo, una de las actividades deportivas no competitivas que no requieren de mucho conocimiento o práctica más que el gusto por la naturaleza, el autoconocimiento, y las ganas por explorar lo que hay más allá, lo que la aventura puede aguardar.



Fotografía: Cortesía Senderistas de Cd. Juárez

Marcos Martínez, un verdadero apasionado del senderismo y las actividades *outdoor* (exteriores), es el fundador del grupo **Senderistas de Ciudad Juárez**, pionero en el estado y el más importante de esta región norte. Desde hace nueve años que reunió a una comunidad de aficionados, ha guiado con su experiencia y conocimiento lo mismo a juarenses que chihuahuenses, algunos estadounidenses, pakistaníes, brasileños y españoles para conocer la naturaleza única del estado.

“Yo siempre he andado en la sierra, la gente cuando escucha esta palabra piensa en lugares como Creel, pero la sierra son todos los cerros que tenemos en conjunto; yo desde niño he andado ahí con mi papá”.

Con el ritmo de vida ciudadano cada vez más se pierde la conexión que existe entre las personas y la naturaleza, hay un desconocimiento nulo y creciente de lo que nos rodea. Marcos remarca que el propósito de su grupo es que conozcan el entorno, el respeto a la naturaleza, educar a las personas para que valoren el patrimonio natural, cultural y biológico que existe en esta región. **“El estar lejos y escuchar los sonidos de ese espacio, respirar el olor a leña; es una terapia que ningún spa te puede mejorar”.**

Una actividad para toda la familia

Un estudio publicado por la Universidad de Caixas, Brasil, enlista una serie de impactos positivos que tiene la práctica del senderismo

en las comunidades. Estimula la observación del medio ambiente natural de flora y fauna, promueve la conservación del espacio natural y cultural, mejora la salud física y mental, estimula el interés por el patrimonio cultural y contribuye (si es adecuadamente gestionado) a la atracción de turistas.

“Yo recomiendo esta práctica principalmente por salud, por desestrés, sales de la rutina, muchas veces terminas cansado, pero regresas a casa sin cargas. Sobre todo, en estos tiempos de pandemia que hay mucha ansiedad en las personas, esta actividad ayuda a bajar la ansiedad y depresión”, destaca Martínez.

Sin duda esta actividad fortalece la relación entre los senderistas y el medio que los rodea, se entabla entre ellos una conversación íntima que revela parte del carácter identitario de esta ciudad. Para muchos sería imposible imaginar esta frontera sin sus montañas, sin sus letras blancas que promueven la lectura de la biblia, sin la sombra del Cerro Bola que abraza a la ciudad en los crepúsculos de invierno cuando el sol descansa en sus laderas y regala los arreboles más escénicos.

La seguridad es importante

No por ser una actividad accesible significa necesariamente no tener algún tipo de protección, de noviembre a la fecha se han extraviado cinco personas en la montaña de acuerdo con reportes de Protección

El gran Desierto Chihuahuense, una de los biomas desérticos más importantes del mundo por la gran diversidad de especies que alberga. Este desierto, el más grande de Norteamérica

Civil, por lo que es necesario tomar algunas medidas de precaución.

Para Marcos Martínez lo principal es nunca ir solo, de preferencia llevar a alguien que ya conozca el lugar, y aunque los caminos de montaña están bien marcados, es fácil desorientarse. Se debe también llevar equipo básico (mochila, refrigerio, botiquín de primeros auxilios), un buen calzado y celular con mapas. **“Ahora con la pandemia mucha gente empezó a salir al cerro sin conocer, en estos dos últimos años han ocurrido más rescates”.**

Por otro lado, **Elena López**, encargada de la seguridad en el grupo de Senderismo Ciudad Juárez, recalca que es importante llevar equipo adecuado y saber si hay enfermedades que puedan complicar el ascenso, como diabetes o hipertensión. De cualquier manera, los dos grupos cuentan con miembros preparados con cursos de primeros auxilios, RCP (reactivación cardiopulmonar) y certificaciones en rescate de alta montaña. ►

Una caminata por las entrañas

La aventura comienza tres horas antes del ocaso. El punto de encuentro es Don Rayo (ubicado a unos 10 minutos del Mirador Camino Real) uno de los sitios donde los amantes de los deportes al aire libre se reúnen. **Claudia Soto**, la administradora de otro de los grupos dedicado a este tipo de actividades desde hace ya año y medio, es una de las guías para subir uno de los gigantes de piedra que se levantan del suelo arenoso.

“Senderismo es caminar y observar, ir meditando, ir platicando solo, regañándote o llorando a veces, todo lo que traes de tu trabajo y casa lo sueltas todo aquí”, dice **Sergio Zamora**, el más experimentado del grupo.

El camino comienza por una terracería pedregosa invadida a los alrededores por bosques extensos de gobernadoras y lechuguillas, plantas desérticas muy bien adaptadas al tórrido desierto y únicas testigos de la andanza. El crujir de las rocas con las pisadas es de los pocos sonidos que se aprecian, la calma es completa.

“Yo comencé en 2020 en el Tre-pachangas, ya no conocía otra



Escanea para conocer más sobre este grupo de aventureros juerenses



Marcos Martínez

Fotografía: Cortesía Senderistas de Cd. Juárez



“El estar lejos y escuchar los sonidos de ese espacio, respirar el olor a leña; es una terapia que ningún spa te puede mejorar”

Marcos Martínez

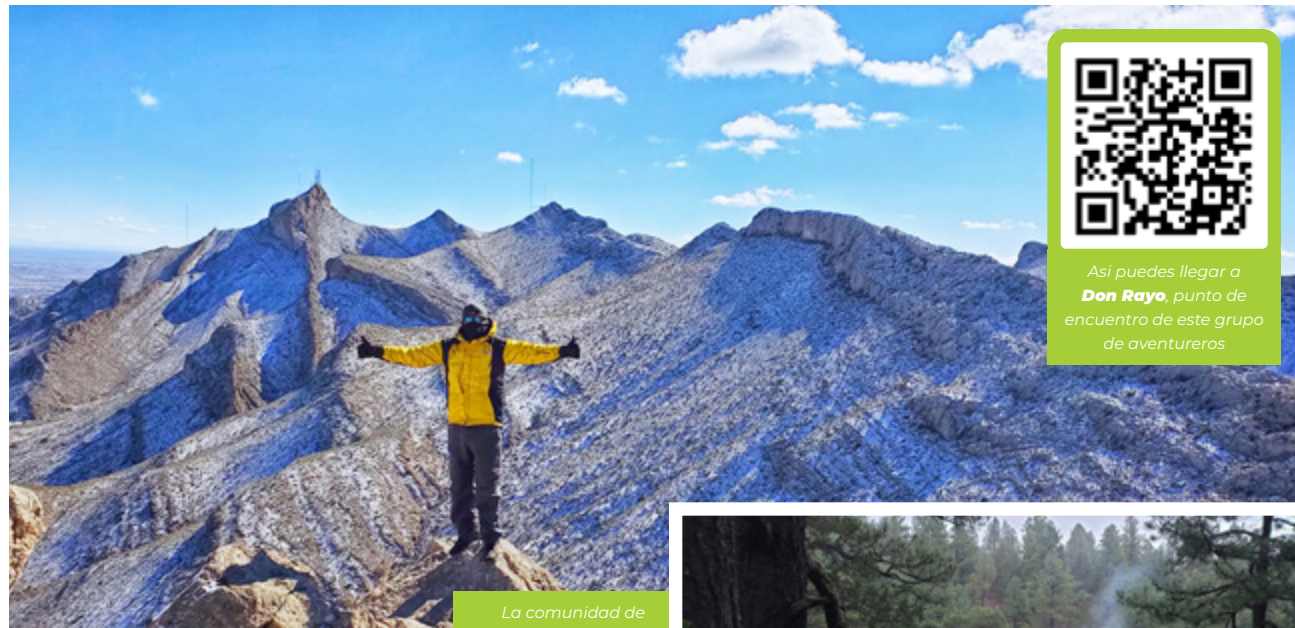
ruta más a dónde ir, anduve buscando en 2021 y encontré este grupo. Los compañeros son muy empáticos, solidarios, apoyan siempre. Me sumé un domingo y ya no lo he dejado, no es caminar, es un todo”, comparte **Silvia Merced**, una de las senderistas.

La Sierra de Juárez es parte de la ecorregión denominada por la

World Wildlife Fund (WWF) como el gran Desierto Chihuahuense, una de los biomas desérticos más importantes del mundo por la gran diversidad de especies que alberga. Este desierto, el más grande de Norteamérica, es también el hogar estacional de cientos de aves migratorias que cada año van y vienen con el cambio de estaciones, la Sierra es el punto de reposo, la parada obligatoria en su diáspora invernal.

Estas montañas forman una de las partes más australes de un gran sistema geológico conocido como *basin and range* (cuecas y sierras), de acuerdo con estudios de la **Universidad de Texas en El Paso (UTEP)**. Este se extiende por casi todo el oeste norteamericano y se caracteriza por la combinación de grandes valles y montañas estrechas. La Sierra emerge como una isla de entre un antiguo mar de arena y grava, no es raro que este asilamiento geológico le otorgue características únicas.

La ansiada primera parada llega, es hora de disfrutar desde las alturas el paisaje prístino, las rocas desnudas expuestas al inclemente sol, La Cueva de Los Compadres que pareciera ser una gran fosa nasal por donde respira la montaña.



Así puedes llegar a **Don Rayo**, punto de encuentro de este grupo de aventureros

La comunidad de Senderistas de Ciudad Juárez ha ido creciendo poco a poco, con más de 5 mil miembros, espera que cada vez más personas se sumen al proyecto de forma responsable



Fotografía: Cortesía Senderistas de Cd. Juárez

En el horizonte, hacia donde se atisban las crestas rocosas de las montañas en Nuevo México, se extienden amplios bosques de gobernadoras, plantas que esperan pacientes las copiosas lluvias de julio para poder abrir sus flores y entregar su embriagante néctar a los insectos que despiertan al calor del verano. También, sujetas en las duras rocas algunas cactáceas presumen sus simétricas formas y más allá, donde el campo se anega, se yerguen soberbios conjuntos de yucas con sus coronas de flores blancas que contrastan con el marrón del terreno. Los ocotillos, adormilados aún por las frías noches, esperan que las heladas de marzo se vayan para comenzar poco a poco su floración carmín.

“Hace dos años falleció desgraciadamente mi mamá, fue un dolor horrible, mi tío me invitó a la montaña y desde entonces ha cambiado psicológicamente y emocionalmente mi vida porque es aquí donde conocí la verdadera amistad con todos”, dice emocionada Elena, otra de las caminantes.

La delantera del grupo la toma Sergio Zamora, el más preparado y con una condición física envidiable. El camino se hace cada vez más escarpado, con obstáculos cada vez más grandes y caminos más estrechos. Por el sendero donde los gigantes rocosos sombrean los valles, se ve más vegetación, ahí todo cambia porque el vital líquido se resguarda de los penetrantes rayos del sol, incluso si se es muy buen obser-

vador, se pueden apreciar pequeñas conchas o fósiles marinos incrustados en el suelo duro del cerro.

La recompensa al mayor esfuerzo llega al final de la loma, a lo más alto; una vista desde donde se admira todo. El objetivo de muchos deportistas es conquistar alguna de las cumbres más altas de este complejo sistema rocoso: Sierra Juárez (1607 msnm), Cerro Bola (1730 msnm) o el más alto de todos, el Risco Don Rayo o King Kong (1850 msnm). Arriba, en la bóveda de la ciudad, se puede observar a lo lejos la alfombra de concreto formada por el área fronteriza Juárez – El Paso: el lugar donde se desarrollan miles, millones de historias de vida todos los días. La sensación de estar ahí y ser el observador secreto de un espacio inconmensurable es algo inefable, el vértigo se apodera por momentos de la mente, la arrebatada de su estabilidad.

El desierto como sinónimo de vacío o nada no cabe en este lugar, aquí la vida reboza y compite por sobrevivir en condiciones extremas, lo único que se requiere para poder apreciarlo es paciencia y capacidad de observación.

Según estudios de la **Universidad Autónoma de Ciudad Juárez**

(UACJ), en el municipio hay 43 especies de aves, 22 de mamíferos, 33 de reptiles y anfibios y 81 especies de plantas. Los encuentros con los otros residentes del desierto son más comunes entre los senderistas, se recuerda que los humanos no somos los únicos en este lugar.

Esos momentos largos de silencio absoluto en los que solo se escucha la propia respiración se comparten las mejores experiencias de vida y los momentos más sensibles.

“La pandemia nos ha dolido mucho, hemos perdido gente que queremos, hemos perdido familia, yo he perdido alguien. Este espacio ha sido de convivencia para compartir el dolor, como que se ha quedado aquí”, dice Claudia.

Después del ocaso, con el sol oculto en el horizonte, comienza el descenso. Con la estridulación de las patas de los grillos como fondo, un camino blanco iluminado por la luz proyectada por la luna y acompañados en el camino por un grupo de murciélagos que vigilan volando nuestro paso; se llega al final de un día diferente, uno de esos a los que se está poco acostumbrado y que todos, en algún momento, deberíamos tener el tiempo de vivir. ►

Un futuro prometedor

Marcos comenta que su grupo ya se encuentra trabajando para lograr una certificación internacional, el propósito es que el senderismo se reconozca como un deporte en el estado de Chihuahua. Con ello podrían atraer recursos que se pueden aplicar en mejoras en la infraestructura del lugar e invertir en el cuidado del entorno.



La comunidad de Senderistas de Ciudad Juárez ha ido creciendo poco a poco, con más de 5 mil miembros y espera que cada vez más personas se sumen al proyecto de forma responsable, es decir, no es solo salir a caminar, sino disfrutar y ser conscientes de impactar lo menos posible el lugar.

“Senderismo es caminar y observar, ir meditando, ir platicando solo, regañándose o llorando a veces, todo lo que traes de tu trabajo y casa lo sueltas todo aquí”

Sergio Zamora

Por su parte, Claudia, administradora de Senderismo Ciudad Juárez, invita a la comunidad fronteriza a vivir la experiencia, a que si tienen algún dolor psicológico lo purguen por medio de esta actividad. Su grupo también crece y trabaja para en algún momento establecerse como una asociación civil, en sus actividades también buscan crear un cambio por medio de apoyos al comedor de Anapra y a niños rarámuri. Espera que en un futuro el espacio sea un lugar integral para el disfrute de los juarenses.

No cabe duda que esta actividad arranca a las mentes de la insidiosa red de la rutina a la que muchos están inmersos, es también una acción para conocerse así mismo, un momento íntimo de reflexión. Aquí se anda para descubrir, se descubre para aprender, y se aprende para vivir. Y de nuevo las palabras de Machado **“Al andar se hace camino y al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar”**. **N**



Si deseas practicar esta fascinante actividad, y conectarte con la naturaleza únete al grupo en Facebook: **Senderistas de Cd. Juárez** o **Senderismo Ciudad Juárez**

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

PASTELES GOURMET

y repostería fina
PARA TODA OCASIÓN

Tel. 617-90-07

f /lasDeliciasjuarez • lasdeliciasjuarez@hotmail.com

COLEGIO HISPANO INGLÉS

EDUCACIÓN BILINGUE

Maternal • Preescolar • Primaria • Secundaria

Formando futuros líderes que saben...

SER, HACER Y TRASCENDER

30%

Descuento en
Inscripción
ABRIL

25%

Descuento en
Colegiatura
2do HERMANO

40%

De descuento
en pago de
inscripción si vio
este anuncio en
Revista Net



Pregunte por
nuestros
Programas de
**Apoyo
Financiero**



www.hispanoingles.mx

Tel: 656 • 613 • 6957

administracion@hispanoingles.mx

Colegio Hispano Inglés Jrz

Simona Barba #5449, Fracc. San Miguel de Allende. Cd. Juárez, Chih.

VDEVENUS

• RENATA MARTÍNEZ •

una Pequeña GRAN emprendedora

veronicapalafox@gmail.com

Su fascinación
por la repostería
y un ingrediente secreto
son las claves de su éxito

COLABORACIÓN

VERÓNICA PALAFOX

IMÁGENES: YVONÉ VIDAÑA

WWW.YVONEVIDANA.COM

Quiero contarles de una nueva amiguita que tengo, había escuchado hablar de ella, pero no esperaba a ese pequeño torbellino. Se me presentó envuelto en una amplia sonrisa que muestra la caída de sus dientes infantiles, para dar espacio a los que la acompañarán el resto de su vida.

“Me llamo Renata Martínez Fonseca, acabo de cumplir 9 años y voy en tercero de primaria”, fueron sus primeras declaraciones, después de dejarla que se relajara y comiera algo, pues venía de hacer su sesión de fotos para esta entrevista y la adrenalina aún estaba en el ambiente.

Ella sabía perfectamente que era la estrella de la reunión, así que muy atenta y de buen talan-

te, se dispuso a compartirme sus ideas, muy claras y emocionantes.

“Ya regresé a clases presenciales, estoy muy feliz de ver a mis amigas, de hablar, de convivir, después de dos años de estar en la casa, ¡soy libre al fin!”. Y no es para menos, tiene dos hermanas mayores con las que pasó el encierro de la cuarentena, no es lo mismo que jugar con sus amiguitas, porque: **“Mis hermanas me llevan 9 y 15 años, ya son grandes, es más, ¡hasta la perrita de la familia es más grande que yo!”.**

—¿Entonces, eres una consentida?— **“Escuché que el menor siempre es el más consentido, porque escucha los consejos de los más grandes y eso es lo que yo hago, aprendo de los consejos que me dan todos en mi casa”** y debo confesar que me platicó algunos de los que le han dado, y de verdad son buenos, pero no puedo compartirlos.

Empresaria de corazón

La cita con Renata obedece en primera instancia a que esta pequeña es, entre otras cosas, una novel empresaria-propietaria de Renata's Cake Shop.

“Cuando cumplí 5 años, le pedí a mi mamá que me dejara hacer el pastel para mi fiesta y me gustó mucho hacerlo. Me encanta sentir los ingredientes al batirlos, el olor, pensar ‘esto va a quedar bien bueno’, sigo la receta, pero le agrego cosas, me imagino ‘esto le va a quedar’ y lo hago, y me quedan muy sabrosos”.

Entonces, le pedí su receta, **“claro que te puedo decir todos los ingredientes, solo hay uno que no, mi ingrediente secreto, ese es eso, secreto, los demás, pues son harina, huevo, leche...”** me dicta los ingredientes y el procedimiento mientras con su manita realiza el movimiento de la espátula mezclando todo, ríe al saber que sin el **“ingrediente secreto”** jamás me quedarán igual que a ella.

Pero —¿cómo nace la idea de ser pastelera “profesional”?— **“Pues mira, como yo les pedía muchas cosas a mis papás, quería hacer algo de mi parte para ser una más de la familia, aportar en los gastos, entonces, un día hice un pastel que me quedó muy rico, le gustó mucho a mi mamá y le llevó un pedazo a su secretaria, que también pensó que estaba muy bueno y me pidió si podía hacerle uno para su casa. Después de ese, mis tías empezaron a encargarme otros, mi mamá les tomaba fotos a todos y me hizo una página en Facebook, hasta ahorita todos mis clientes han sido amigos de mis papás, pero ya con mi página puedo venderles a otras personas que no me conocen”.**

La receta secreta

“Todos los que prueban mis pasteles me felicitan, me mandan bendiciones y me dicen ‘quiero uno’. Les tomo su pedido, me dicen de qué sabor quieren (casi todos me piden de vainilla) y del betún, para cuándo lo quieren y dónde hay que llevarlo, anoto todo y listo. Se los preparo, horneo el pan, espero a que se enfríe, lo decoro como yo pienso que le va a gustar al cliente, lo firmo, ¡y ya!”

“Empecé en 2019 - 2020, aprovechando que estaba sin ir a la escuela presencial, le dije a mi mamá: ya no quiero barbies, más bien regálenme cosas como una cocinita con todo, una plancha, una máquina de coser... ¡y sí me hizo caso! Ahora ya tengo todo eso “¡y es espectacular!”

“Cuando me regalaron mi máquina de coser, hice muchos cojines, ya nomás me falta comprar relleno para terminarlos, también me gusta bordar y quiero aprender a tejer” y tiene tantas cosas que quiere hacer, con su energía y dedicación, creo que las dominará todas.

Entre sus otras pasiones, Renata es gimnasta, practica desde los cuatro años. **“Las rutinas de piso son mis favoritas, me mezclo con la música y eso me gusta mucho, he ganado 16 medallas y dos trofeos aquí en Juárez y en Chihuahua”.**

“Antes me decían ‘La Maestra’, porque doy muchos consejos para hacer la tarea, entonces pensé en estudiar eso, luego diseñadora,

pero descubrí que tengo una gran voz y entonces lo que voy a hacer es ser cantante, para ganar mucho dinero y poder financiar así mi pastelería, ¡eso haré!, porque mira, el trabajo de mi mamá, que es psicóloga, es muy estresante y el de mi papá, que es ingeniero, lo hace sudar mucho, así que no, prefiero mejor cantar y hacer pasteles”.

Inversión y metas a cumplir

A continuación, me dio una lección de administración y finanzas. **“Mira, doy mis pasteles en 250 pesos, el dinero que gano lo estoy guardando, porque quiero comprarme boletos para ir a El Paso”,** ante mi rostro de confusión, su mamá me explica que se refiere a tramitar su pasaporte y visa.

“Yo les digo a las niñas como yo que se pongan a hacer cosas nuevas, manualidades, lo que les guste y si no les sale, que intenten otras más simples, para que puedan. Yo quise construir cosas y no pude, entonces, en lugar de enojarme, hice otras, como pintar, que es como jugar y me salió bien, es que cuando quiero inspirarme en algo, veo películas y de ahí saco ideas de qué puedo hacer, siempre funciona”.

“Tengo una amiga que tiene un canal de YouTube de cocina y le dije a mi papá que quisiera tener uno, ya me dijo que sí, espero que no se le olvide y me lo haga pronto”, me dice cuando quise averiguar más sobre sus planes más cercanos.

Cuando nos despedimos, sellamos nuestra amistad con un fuerte abrazo, luego de que le prometí que cuando esté lista y aprenda más recetas, yo misma le ayudaré con su canal. Mientras eso sucede, le recomiendo a usted que, si tiene ganas de un pastel casero, busque a Renata's Cake Shop en Facebook y cuando Renata tenga su canal, ¡sígala! **N**

BÚSCAME EN FACEBOOK
Tenemos Mucho Que Decir

“Cuando cumplí 5 años, le pedí a mi mamá que me dejara hacer el pastel para mi fiesta y me gustó mucho hacerlo. Me encanta sentir los ingredientes al batirlos, el olor...”





IMSS

Caminar para vivir más

Un paseo de 30 minutos diarios fortalece el corazón, ayuda a prevenir la demencia, tonifica los músculos, entre otros beneficios

POR: STAFF/ REVISTA NET

Caminar 30 minutos al día puede alargar tu vida de manera saludable. Pocos imaginan que para prevenir la osteoporosis, la obesidad, la demencia, la solución es la misma: caminar.

“Una alimentación adecuada a la par de realizar ejercicio diario ayuda a mantener un cuerpo saludable y a prevenir enfermedades crónicas”, comparte Brenda Ramírez Vega, coordinadora de Salud

Pública del **IMSS** (Instituto Mexicano del Seguro Social) en Chihuahua.

Es importante tener esta actividad física que solo toma media hora. Este ejercicio de intensidad moderada genera múltiples beneficios a la salud.

La experta del Seguro Social enumera los siguientes:



• **Fortalece el corazón:** puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminuye los niveles de colesterol.

• **Favorece el control del peso corporal:** así como el aumento de masa y el tono muscular.

• **Previene la osteoporosis:** fortalece los huesos aumentando la densidad ósea.

• **Reduce el riesgo de:** diabetes, asma y algunos tipos de cáncer como el de colon, de mama y de útero.

• **Ayuda a prevenir la demencia:** la actividad física tiene un efecto protector sobre la función del cerebro.

• **Incrementa los niveles de energía:** caminar aumenta la circulación y el suministro de oxígeno a las células del cuerpo, haciendo que se sienta más alerta; también disminuye la rigidez en articulaciones y alivia la tensión muscular.

• **Aumenta la sensación de bienestar:** libera endorfinas en el torrente sanguíneo, lo que reduce el estrés y la ansiedad.

• **Tonifica piernas, glúteos y abdominales:** una buena caminata ayuda a fortalecer los músculos.

5G
telcel

Ya está en la mejor Red

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad

telcel



Endulza tu día



MIDNIGHT COOKIES & CREAM

FRAPPUCCINO



DAY COOKIES & CREAM

FRAPPUCCINO

STARBUCKS
PASEO TRIUNFO



ARTE&CULTURA

Libros con Talento Local

vanessa_flores@radionet1490.com

Anverso Editores es un proyecto independiente que desde 2018 ha apostado por autores chihuahuenses

POR: VANESSA FLORES

El reconocimiento que tienen algunos talentosos creadores, artistas y escritores se queda rezagado en las pequeñas reuniones y eventos en los que participan fotógrafos, pintores y autores emergentes, de su trabajo solo son testigos las personas más cercanas. De estos emprendedores de la escritura fronteriza y estatal surgen nuevas inquietudes.

Todo ese talento es impulsado por quienes sienten genuino interés por el arte y las letras que vienen de la mente de estudiantes o de jóvenes que recientemente concluyeron sus estudios y que tienen la inquietud de hablar sobre sus aficiones.

Anverso Editores es una editorial independiente que desde 2018 ha apostado por reunir las letras de es-

critores, primero de Ciudad Juárez y después del estado. La dirigen **César Graciano** y **Jazmín Cano**, ambos licenciados en Periodismo por la **Universidad Autónoma de Ciudad Juárez** (UACJ), ellos además se encuentran cursando una maestría en Español y en Literatura Hispanoamericana, respectivamente. Con el tiempo, a este proyecto se integró además la diseñadora **Regina García**, luego de que los primeros dos jóvenes vieran la necesidad de trabajar a profundidad con las portadas de los pequeños libros.

Su amor literario, el impulso

César y Jazmín mostraron un ferviente amor por la literatura durante la licenciatura, una afición que además reforzó su amistad y los alentó a experimentar con sus

propias publicaciones, es decir, la primera colección que estrenó el proyecto fue “Museo Vivo” con tres plaquettes de su autoría: “Miedo” de Jazmín Cano, “Arquetipos” de César Graciano, además de “Blu”, del joven Antonio Rubio Reyes.

Historias fuera de lo común

Al comenzar con el proyecto las expectativas no eran tan altas, incluso César temía no recibir ni un solo texto y que su convocatoria fuera ignorada, afortunadamente, hubo candidatos de dónde escoger, lo que demostró que el arte y las creaciones estaban ahí, sin una plataforma que les hiciera ver la luz.

La editorial se propone encontrar historias fuera de lo común y para su sorpresa recibieron numerosas propuestas para que Anverso lograra acercar a los interesados en la literatura a estos breves pero inusuales, incluso relegados escritos.

Pequeña y artesanal

Como cualquier emprendimiento que nace del amor por un pasatiempo, Anverso comenzó sus producciones con pequeños libros o plaquettes, que como César y Jazmín lo explican, son pequeñas publicaciones para obras literarias de breve extensión como cuentos o poemas.

Todo el trabajo sucede en las manos de los tres compañeros, entre charlas en el departamento de alguno de ellos o en la sala o comedor de la casa de otro. Desde el principio, todas las publicaciones son fabricadas de forma “artesanal”, según cuenta Cano.

Con el miedo de ser cursi, Jazmín define todo el trabajo como un proceso mágico, del que la diseñadora Regina sintió interés, a pesar de que su formación tuviera principios en lo técnico y no tanto en lo artístico. Así, en Anverso obtuvo la oportunidad de participar en algo que le interesaba desde que estuvo en la universidad.

La diseñadora confiesa que es tanto el compromiso que sienten con la creación de las plaquettes



El valor que tienen los libros no es solo por su contenido, sino por el objeto mismo. Para ellos las publicaciones tienen un sentido especial, ya que están hechos con “amor” desde su fabricación

que incluso el autor tiene la libertad de elegir el diseño de su publicación, siempre y cuando esté dentro de la línea editorial.

Cuentos, poesía y literatura experimental

De las colecciones “Museo Vivo” y de la más reciente “Porque Escribí”, resaltan obras de poesía, cuentos western, cuentos de fantasía, incluso obras experimentales:

- “Aridoamerican Standoff” de **Mikel Deltoya**
- “Miedo” de **Jazmín Cano**
- “Arquetipos” de **César Graciano**
- “Blu” de **Antonio Rubio Reyes**
- “Polódromo” de **Alejandra Enríquez**
- “La Carne Molida en los Centros Comerciales” de **Guillotina Hernández**

Además, se suma a la colección de narrativa “Porque Escribí” la “Perpetuidad de los Cisnes” de **Elsa Aguirre**, que reinventa los cuentos de hadas como la clásica obra “El Lago de los Cisnes” del compositor ruso **Piotr Ilich Chaikovski** (Peter Tchaikovsky).

De café en café

Al no tener un sitio dónde atender a los interesados en adquirir un ejemplar, los tres se han dado a la

tarea de dejar las obras repartidas por cafés de la ciudad que también reciben una parte de lo que se genera al venderlas. Todo esto, luego de que comenzaran a entregar los artículos de forma personal a sus compradores.

La distribución también se realiza de forma muy cercana en bazares de la ciudad y en presentaciones que organizan para hablar de cada colección.

Un proyecto con aspiración

Para Jazmín, César y Regina el valor que tienen los libros no es solo por su contenido, sino por el objeto mismo. Para ellos las publicaciones tienen un sentido especial, ya que están hechos con “amor” desde su fabricación.

Esa misma pasión ha logrado que incluso escritores como **Mariana Orantes**, narradora, poeta y ensayista de la Ciudad de México; se haya interesado en el proyecto, puesto que para la próxima publicación de la editorial ha escrito una sinopsis de “Tedio” de la escritora de chihuahuense **Isabel Ruíz Figueroa**.

Naturalmente, el crecimiento del proyecto es pequeño, pero significativo. Aunque la trayectoria de Anverso es relativamente corta, para ser un proyecto que nació por el amor a los libros ha logrado que las letras de escritores juarenses viajen a otros estados. **N**

Compra en **hagalo.mx**



Hágalo
Home Center

HASTA
30%
DE DESCUENTO
EN PINTURA
EASYCARE

PÍNTALE DE COLOR

HAGÁMOSLO DE COLORES



PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 8 AL 24 DE ABRIL 2022



HEROICA
CIUDAD
JUÁREZ
Gobierno Municipal de Juárez 2021-2024

MAHCH
MUSEO DE ARQUEOLOGÍA
E HISTORIA DEL CHAMIZAL

CONOCE Y APRENDE DE
HISTORIA Y CULTURA
EN EL MUSEO DE EL
CHAMIZAL

MUSEO DE ARQUEOLOGÍA
DE EL CHAMIZAL

ENTRADA LIBRE

Martes a sábado
9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Domingos
11:00 a.m. a 5:00 p.m.

¡VISÍTALO!

Refugio de la Libertad
Custodia de la República

Para
que
construyas
con
toda la

FUERZA



www.gcc.com

☎ 800 1111 422



Dedicados a
edificar tus
sueños

A LA MEJOR
mamá
EL MEJOR REGALO





TUS ASESORES LOCALES con respaldo internacional

En Baker Tilly nuestros expertos multidisciplinarios cuentan con experiencia global para resolver tus inquietudes y necesidades de manera profesional con base en leyes y regulaciones. La calidad de nuestros servicios, resultados y entregables son nuestra prioridad.

Nuestros servicios



AUDITORÍA



BPS



COMERCIO
EXTERIOR



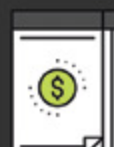
CONSULTORÍA



IMPUESTOS



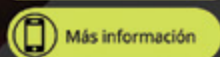
LEGAL



PRECIOS DE
TRANSFERENCIA



✉ cdjuarez@bakertilly.mx ☎ (656) 623 2534



f @BakerTillyMex

ig @bakertilymexico

in Baker Tilly México

yt Baker Tilly México

tw @bakertilymex