

Revista Plural, Hecha por Periodistas Singulares

# ágora

mexiquense

“Blue Monday”, o el mito del día más triste del año

ENERO de 2024 / Año 38 / No. 677



Xóchitl Gálvez



Jorge Álvarez



Claudia Sheinbaum

Finalmente son tres los candidatos presidenciales



# SERVICIO DE IMPRESIÓN

Proporcionamos soluciones de diseño e impresión de calidad a nuestros clientes

## Impresión Offset y Digital

100 %



**Rapidez y cumplimiento en los plazos de entrega**



**Calidad en nuestros productos y servicios**



**Asesoría y servicio post venta**

### NUESTROS PRODUCTOS Y SERVICIOS:

Contamos con una amplia cartera de productos y servicios:

📅 **Calendarios**

📅 **Agendas**

📅 **Libretas**

📅 **Libros**

📅 **Revistas**

📅 **Carteles**

📅 **Folletos**

📅 **Papelería en General**



Además contamos con Acabados especiales y Personalizados:

📅 **Laminados**

📅 **Barnices Texturizados**

📅 **Barnices con aroma**



Áreas e Industrias para las que trabajamos:

🍷 **Alimenticia**

🏦 **Bancaria**

📄 **Farmacéutica**

🚗 **Automotriz**

☂️ **Turismo**

Dirección:

Privada de Hidalgo 6, Santiago Miltepec  
Toluca, Estado de Mexico. C.P. 50020

editora\_agora@yahoo.com.mx  
Teléfono: 722.272.74.30

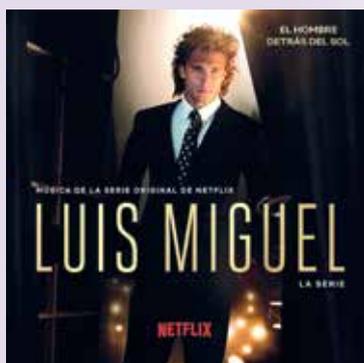
# CONTENIDO



Necesidad de un emblema para el GEM **4-5**



“Blue Monday” o el mito del día más triste **8-9**



Escribir sobre vidas: una historia y tendencia **10-11**



**SUPLEMENTO CULTURAL**  
Rosca de Reyes, una historia llena de tradición

Adquiera su revista en puestos de periódicos

## Directorio

Lic. Felipe Pérez Ávila

Director Editor

(Miembro activo de la Asociación de Periodistas del Valle de Toluca)

Lic. Eder Pérez Hernández

Director Adjunto

Ing. Fabricio Pérez Hernández

Director

Oficinas y talleres: Priv. de Hidalgo No. 6, Santiago Miltepec, Toluca, México. Tel.: 272 74 30 / 918 39 15

Correo electrónico: [agora\\_revista@yahoo.com.mx](mailto:agora_revista@yahoo.com.mx)

Registrada ante la Dirección General del Derecho de Autor, según consta en el número de oficio 98.352/206.

Renovación de la Reserva de Derechos al uso Exclusivo No. 102-020614502500-2007-04. Certificado de

Licitud de Título 4258, Certificado de Licitud de Contenido 3469, Expediente 6222/\*89\*32 4/1.

# Necesidad de un emblema para el GEM

Adrián Chavarría Espinosa



A cuatro meses de iniciada el primer gobierno de alternancia política en el Estado de México, encabezado por Delfina Gómez Álvarez, aún se percibe que, en comparación a las anteriores administraciones, no se ha logrado consolidar y es que, para bien o para mal, la población hace comparaciones y considero que podrían modificarse y mejorarse diversos aspectos.

Probablemente muchos los podrían calificar como simples detalles pero, precisamente, son ellos los que no solo marcan la diferencia de otras administraciones, además son los que definen a futuro cómo son aceptadas las nuevas autoridades y recordadas en el futuro.

Un ejemplo: aunque en materia de imagen de gobierno, desde su campaña política la actual mandataria utilizó la figura de un colibrí, esa misma se retomó para formar parte de la documentación oficial, pero no se ha creado un emblema propio, el cual debería aplicarse para identificar tanto sus mensajes como el de todas las dependencias estatales.

Hagamos un poco de historia. Se debe recordar que en la administración de César

Camacho Quiroz se empezó a manejar un logotipo, no oficial, consistente en una letra “M” manuscrita de color rojo en un círculo blanco con una orilla verde. Para con Arturo Montiel Rojas se uso una esfera con una flecha blanca que ascendía con dirección a la derecha, con un trazo verde en la parte superior y uno rojo en la inferior, acompañado de la leyenda “Avanza”.

Con Enrique Peña Nieto su lema de “Compromiso”, se acompañaba del eslogan “Gobierno que cumple”, para ser la marca estatal más conocida de su tiempo, y de tres “lunas” que formaban el círculo para representar los tres ejes de la administración para crear una figura que representaba la “Seguridad Integral” ofrecida por esa administración. Fue el primer logotipo que contó con un manual de identidad gráfica, indispensable hoy en día para cualquier marca.

En el sexenio de Eruviel Ávila Villegas se presentó un logotipo basado en su eslogan de campaña “En Grande”, con una letra “G” mayúscula con la parte redonda en verde y la punta, en forma de punta de flecha en rojo, agregando la frase “Gobierno que trabaja y logra en grande”, donde las dos últimas palabras estaban en verde y rojo, respectivamente.

Sin embargo, ese emblema fue muy criticado por su gran parecido gráfico con el diseño de una bebida energética. En el caso de este sexenio, su imagen no solo se implementó desde el primer día de gobierno, además, se mandaron pintar de blanco los logos de “Compromiso”, visibles en señalamientos de

calles, placas de obras públicas y donde fuera posible, en un esfuerzo similar de en posicionar su propia marca en obras públicas y comerciales.

Para la administración de Alfredo Del Mazo su eslogan de campaña de “Fuerte y Con Todo”, se transformó en “Edomex: Decisiones Firmes, Resultados Fuertes”, donde se superó al utilizar los tradicionales colores verde y rojo, tanto nacionales como del PRI, para incluir más colores como el azul, morado, rosa, amarillo y naranja., donde a cada uno se le asignaba una interpretación en particular.

En este nuevo logotipo volvió a destacarse la letra “M” mayúscula, que es donde se incrustó la nueva paleta con triángulos de colores, otorgándose un toque más distintivo a esa administración, donde además se ofreció un entorno urbano diferente al que el Estado de México ya estaba acostumbrado desde años antes.

Otras características fueron que, primero, este distintivo tardó varios meses para darse a conocer oficialmente y, segundo, prácticamente todas las dependencias estatales quedaron uniformadas con esta letra, incluidos los vehículos oficiales, fachadas de edificios y, por supuesto, los portales oficiales en internet.

Además, desde el año 2020, el gobierno delmacista buscó posicionar a “EDOMEX” como una marca turística, similar a lo sucedido en la Ciudad de México con “CDMX”, como la primera marca de gobierno en el Estado en ser impulsada también para fines turísticos, aunque para ello se eliminó el eslogan “Decisiones Firmes, Resultados Fuertes”-

Ahora, como se mencionaba al inicio, en la gubernatura que encabeza Delfina Gómez Álvarez hasta el momento no ha establecido un emblema que la identifique en forma particular.

Si bien se ya existe maneja un emblema, aplicado principalmente en documentos y portales de internet, en el cual aparece el escudo oficial del lado izquierdo y en el derecho se ubica un colibrí con la frase “Estado de México ¡El poder de servir!”, enmarcada con hojas de laureles, todo en color guinda, mostrando tanto en la parte superior como inferior una tira de flores que asemejan mariposas en colores ocre.

El problema sería que en lugar de utilizar ese emblema como imagen oficial de la actual administración, lo único hecho fue repintar la “M” multicolor de la anterior administración con diferentes tonos guindas y ocre, usados tanto por el gobierno federal como el partido Morena.

Por ejemplo, en las diferentes señales de Mexiquense Televisión –que llegan más allá del territorio estatal–, se difunde ampliamente la “M” repintada, cuando debería impulsarse un nuevo emblema tanto en la señal televisiva como en los vehículos y edificios oficiales, todo acorde con un manual de imagen acorde a la nueva administración y bien elaborado.

De no crearse un emblema o logotipo para la nueva administración, no se podrá superar el recuerdo y/o la presencia del anterior gobierno estatal, lo cual de ninguna forma resulta conveniente para un gobierno de alternancia política, como sucede en el Estado de México.





# IMSS-Bienestar asegura abasto de medicamentos: Zoé Robledo

En el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) se implementó un modelo central, público y único para asegurar el abasto de medicamentos, mediante el control de inventarios, en la consulta médica y la receta, que ha permitido importantes incrementos en el número de claves, afirmó el director general Zoé Robledo.

Durante la conferencia de prensa que encabezó el presidente Andrés Manuel López Obrador, Zoé Robledo señaló que en el caso de IMSS-Bienestar aumentó 472 por ciento el número de claves en el primer nivel de atención, esto es, los medicamentos que se surten en los centros de salud para personas sin seguridad social.

Indicó que en los estados donde opera el

órgano público descentralizado (OPD) IMSS-Bienestar se tenía 54 por ciento de recetas surtidas, por lo que en Centros de Salud y hospitales se puso en funcionamiento el Sistema de Administración de Insumos Único que se utiliza en el régimen ordinario del Seguro Social.

Además, se realizan cálculos promedio mensuales en cada entidad federativa, a fin de conocer cuánto se consume por cada medicamento al mes, pues había estados que nunca habían efectuado este procedimiento.

Señaló que estos mecanismos novedosos y las capacidades que sumará la Megafarmacia del Bienestar, que será operada por Laboratorios de Biológicos y Reactivos de México (Birmex), darán servicio directo a la gente

cuando su receta no sea surtida; “deben llevar al objetivo y a la meta que tenemos: 100 por ciento de las recetas surtidas”.

Zoé Robledo explicó que en el pasado las instituciones de atención médica, cuando hablaban de abasto, se referían generalmente a inventarios: cuánto habían adquirido, cuánto tenían en sus farmacias o almacenes; sin embargo, hoy en el IMSS, Issste e IMSS-Bienestar hablar de abasto es indicativo de recetas surtidas.

Abundó que todo medicamento que se entrega de manera gratuita por las instituciones públicas en el país proviene de una consulta de medicina familiar o de especialidad. “Hoy hemos hecho un esfuerzo para que 84 por ciento de estas recetas que se generan en la consulta, sean en el sistema digital”.

Dijo que, en el sistema digital, el médico tratante ingresa los datos del paciente, síntomas, diagnóstico y otros datos, se le hace saber el tratamiento terapéutico oportuno y se genera una receta normada que incluye el tipo y número de medicamentos, el nombre

genérico del mismo, nombre del doctor, cédula profesional y dónde estudió.

Agregó que el paciente lleva esta receta a la farmacia y ahí se le surte; “cuando no es así, se tienen los sistemas de administración de insumos ante una negativa de la receta, se puede empezar a buscar y ese es uno de los grandes servicios que nos va a dar la Megafarmacia”.

Refirió que el proceso de emisión de recetas en el Seguro Social ocurre 698 mil veces al día, y esto es de las cosas más importantes para la población sin seguridad social.

Mencionó que en antes del proceso de federalización del modelo de atención a la salud IMSS-Bienestar no había un sistema de abasto ni de control de medicamentos, “había 32 modelos de abasto distintos, no sistematizados e inerciales, que no contenían todo el número de claves”.

Subrayó que dicho modelo generaba una serie de problemas para la población que al final tenía que salir a comprar medicamentos en la farmacia comercial, lo que se conoce como gasto de bolsillo.



# “Blue Monday”

## o el mito del día más triste del año

Paulina Lemus Hdez.

En estos años postpandemia se ha hecho viral el llamado “Blue Monday” o el día más triste del año, una fecha surgida como una campaña publicitaria de una agencia de viajes británica que, no obstante su origen, ha replanteado la importancia de la reflexión y el autoanálisis de nuestras emociones y sensaciones para averiguar cómo está nuestra salud mental.

Y es que de acuerdo con la fórmula del “Blue Monday”, variables como el clima

frío y los días con menos luz solar; “la cuesta de enero”; el regreso de vacaciones navideñas y la desmotivación ante la necesidad de cambios, son algunos de los motivos para que el tercer lunes de enero de cada año sea considerado el día con mayor tristeza. No obstante, no hay sustento científico que avale dicha fórmula, que es más bien difundida por la industria del “bienestar”, es decir, aquellas empresas que venden productos o servicios para hacernos “sentir bien”.

Por ello, es indispensable reconocer que aunque hay un trastorno depresivo estacional por las condiciones climáticas, los suicidios en Norteamérica y Europa se dan con más frecuencia durante primavera y a inicios de verano según estudios de la Universidad de Nottingham.

México no es la excepción ya que los suicidios han aumentado en los últimos años. Muestra de ello es lo registrado en 2022, cuando se contabilizaron 8 mil 123 casos por cada 100 mil habitantes, es decir, una tasa del 6.6 por ciento, siendo los hombres quienes más lo cometen, aunque las mujeres de 18 años o más son el grupo etario con mayor sentimiento de tristeza, esto según datos del Instituto Na-



# BLUE MONDAY



cional de Estadística y Geografía (INEGI).

De acuerdo con la encuesta nacional de bienestar reportado de 2021 (ENBI-ARE), las personas que contaron con redes sociales de apoyo, ya sean familiares o de amistades, sintieron hasta 50 por ciento menos depresión, es decir, tener personas a quien contarles nuestros problemas nos ayuda a superar la tristeza y falta de ánimo patológico.

La psicoterapeuta mexiquense, Fátima Ramírez Jiménez, da estos consejos para superar la tristeza y combatir un poco la depresión: hacer ejercicio, tomar el sol, tener una alimentación balanceada, organizar actividades conforme a las realidades propias, que nos causen placer y que nos alejen del aislamiento social.

A pesar de esto, es necesario recordar que es indispensable acudir a un especial-

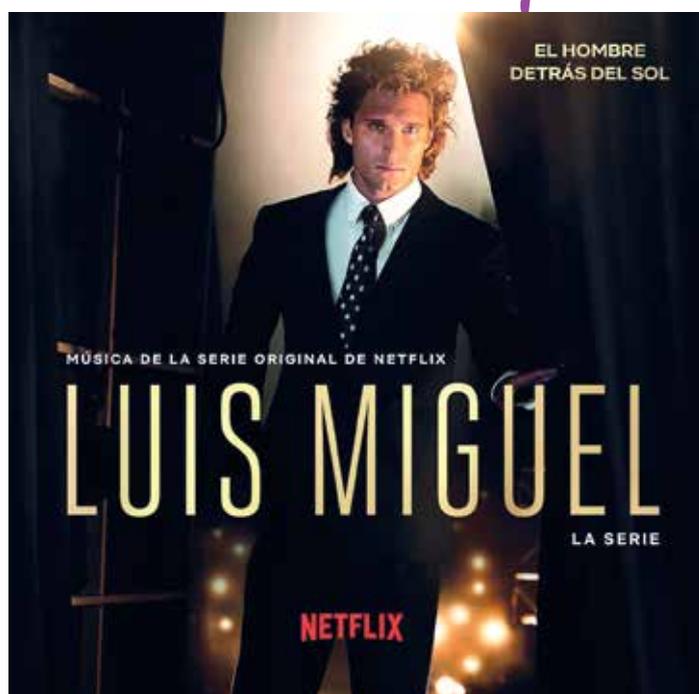
ista para ayudarnos a sanar esta enfermedad.

En el Estado de México existen los Centros Integrales de Salud Mental, así como más de 20 Unidades Médicas con servicios de psicología o CEAPS, mismos que pueden consultarse en esta dirección web: <https://salud.edomex.gob.mx/salud/cisame>.



# Escribir sobre vidas: una historia y tendencia

Felisabell Holten.

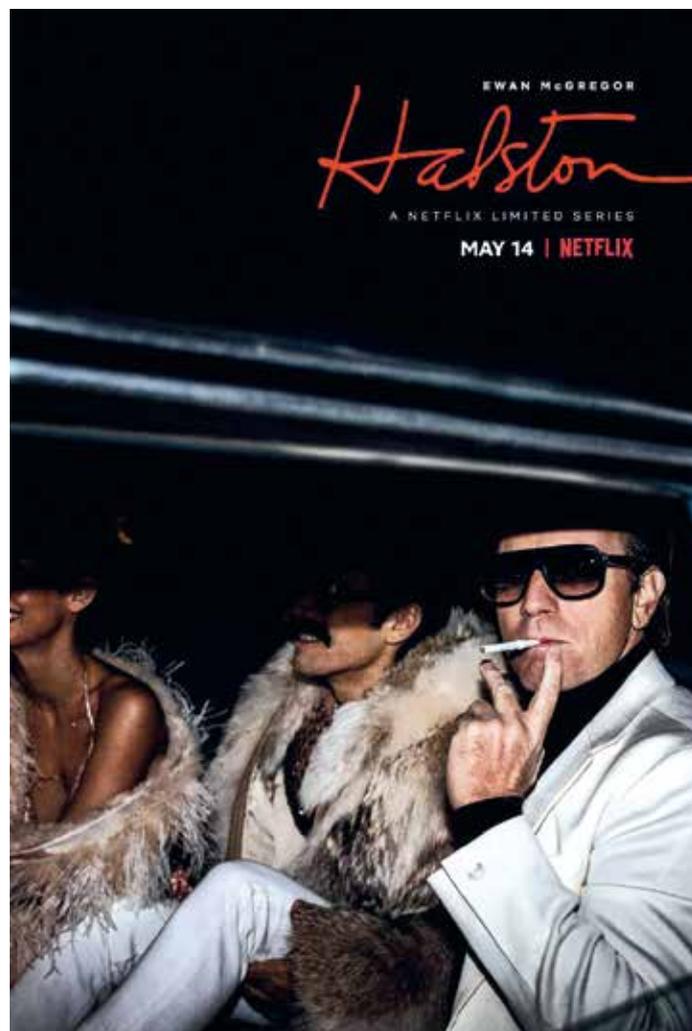


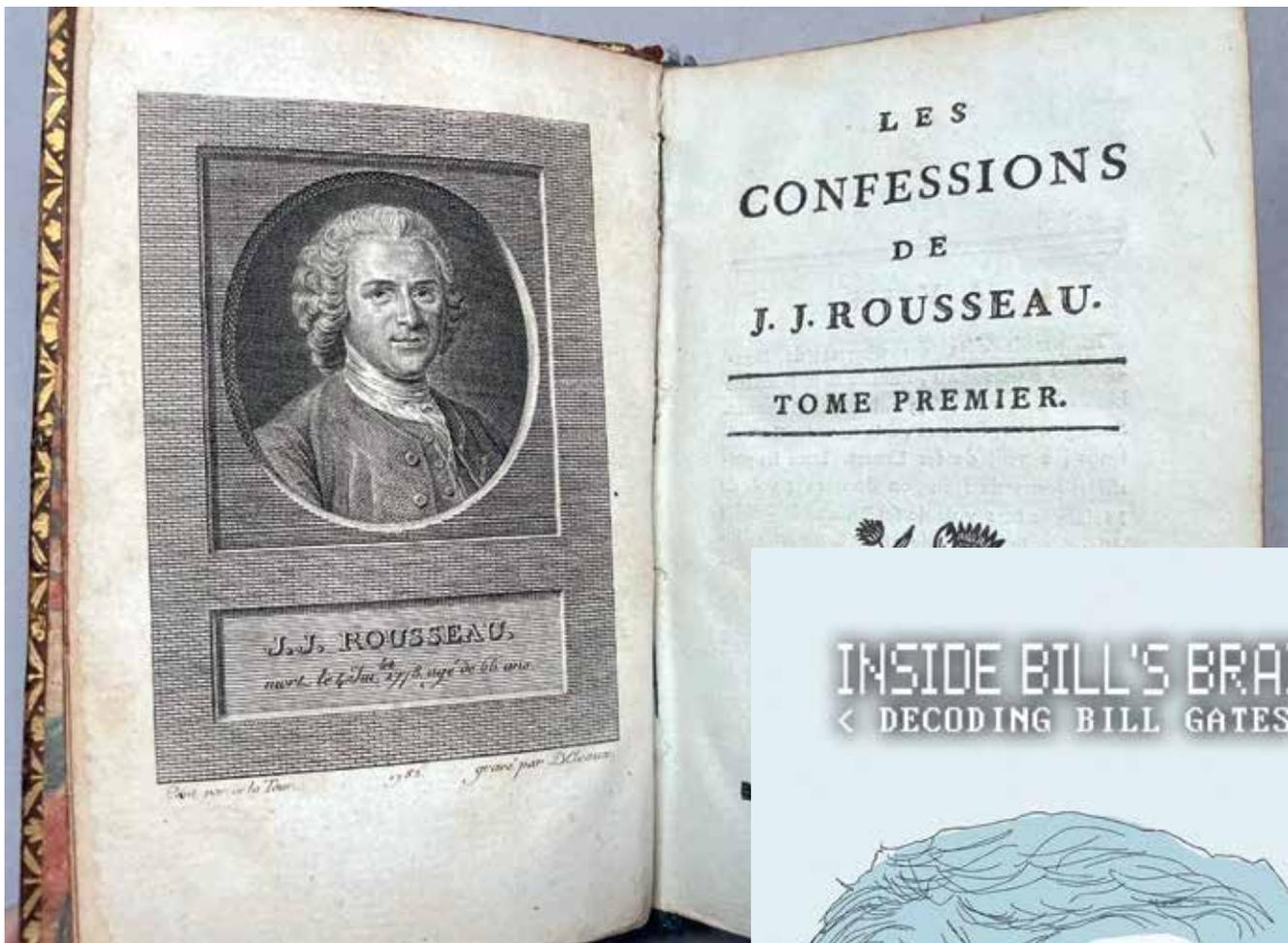
Hay algo de provocador en asomarse a la vida de otros, a sus aventuras más íntimas, amores, desamores, arrebatos, tempestades y más profundos secretos. Y la autobiografía es para el espectador una puerta de entrada a detalles de su protagonista que, sin ese texto revelador que es la autobiografía, no hubieran sido puestos a la luz.

La autobiografía tiene mucho más tiempo de lo que creemos. Resulta que la palabra proviene de Inglaterra en 1800, y nace de las raíces griegas “auto”, “bios” y “grafos”, es decir, “escritura de la propia vida”. Fue el poeta Robert Southey quien usó el término

por primera vez, y escritores como Rousseau y Emilia Pardo Bazán acudieron a él en sus obras.

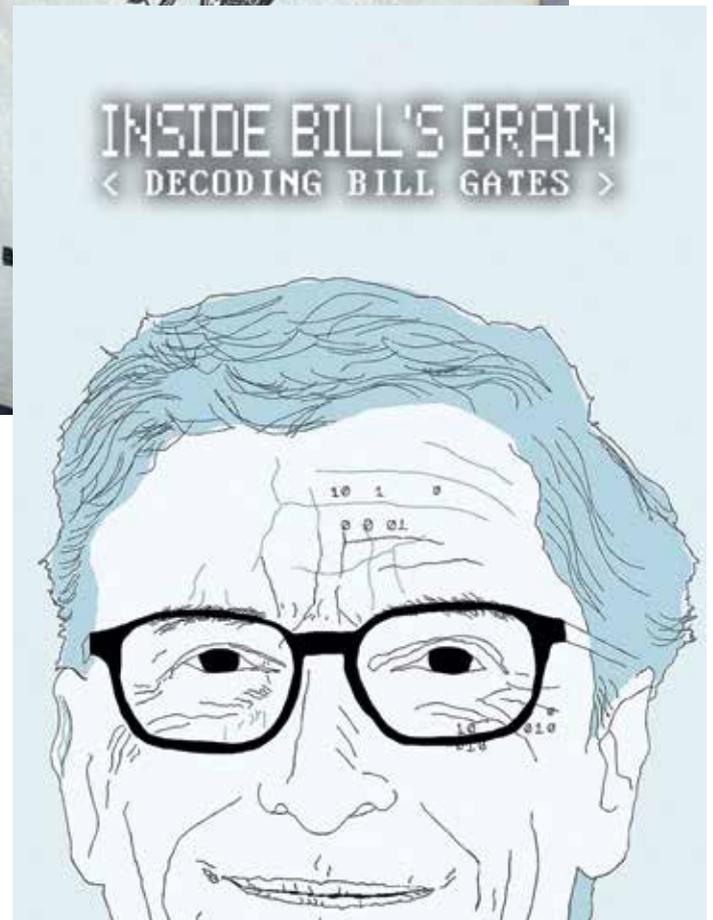
Actualmente, al lado de la autobiografía, se encuentra la biografía, que se asemeja mucho a su hermano género, solo que en este caso la





vida es contada por un narrador que no es el protagonista. También esta variedad ha sido muy empleada actualmente, tanto en libros como en series. Plataformas como Netflix ofrecen una amplia variedad de series basadas en la vida de diversas figuras. Algunas más conocidas que otras, nos permiten ser testigos de sus historias en una intensa (y a veces tramposa y mendaz) trama que nos lleva a recorrer los pasajes de sus vidas. El repertorio incluye la biografía de figuras tan variadas como Pelé, en la serie homónima; Bill Gates, en “Inside Bill's Brain: Decoding Bill Gates”, la vida de la aclamada Lady Gaga, en “Gaga: Five Foot Two”; Michael Jackson's This Is It. También se ha llevado a la pantalla a la princesa Diana en “The Story of Diana”, al famoso diseñador de modas Halston, cuya serie se nombra como él mismo, y por supuesto al sol de México, en “Luis Miguel: La serie”.

Una de las peculiaridades de estos géneros es su estancia entre la literatura y la historia, pues poseen algo de ambas. Los hechos, o la



mayoría de ellos, pueden ser efectivamente verificados, pero, dado que provienen de la memoria de un protagonista real o sus allegados, también tienen ese sesgo de subjetividad. Se especula mucho a cerca de estos géneros literarios porque, salvo en figuras públicas, se considera una extravagancia, vanidad o incluso ego escribir una autobiografía o biografía. Sin embargo, creo que cada vida merece ser escrita, porque absolutamente todos nosotros hemos vivido pasajes que quizá querríamos mantener para siempre en la memoria.

# Editorial

Hace un par de días la Organización Mundial de la Salud, anunció un repunte de contagios de covid debido entre otras cosas a las bajas temperaturas que agobian gran parte de nuestro planeta.

La citada organización hizo hincapié en la necesidad de aplicarse de nueva cuenta la vacuna contra el covid, obviamente la nueva aplicación ya viene preparada para atacar la nueva variante que presenta el virus.

El quid del asunto es que pese a la experiencia adquirida en torno a la aplicación de vacunas, ahora existe un clima de pasividad de parte del gobierno al parecer provocada por la falta de vacunas, se aplican solamente la Abdalá se origen cubano y la Sputnik de origen ruso, pero ambas vacunas no cuentan con el visto bueno de la Organización Mundial de la salud.

Se comenta que no tienen elementos para atacar la nueva variante del covid, por ende, no son funcionales y por si fuera poco son contados los sitios donde se aplican.

Esto ha ocasionado un repunte de enfermos de covid y tenemos en frente todavía un período largo de temperaturas muy bajas que son factor importante para propiciar enfermedades respiratorias.

Mucho se teme que las cosas se puedan complicar y que el fantasma de la pandemia cobre fuerza y nos veamos una vez más diezmados, todo ello ante la pasividad de las instituciones dedicadas a velar por la salud de los mexicanos.

Es cierto que el sector médico privado tiene la autorización de aplicar la nueva vacuna contra el covid, pero solamente son dos marcas, tiene pocas dosis y además su costo de casi mil pesos y la vacuna para niños les llega a cuenta gotas.

En síntesis, el triste panorama que afronta el país, parece ser que el gobierno no aprendió la lección,



# Rosca de Reyes, una historia llena de tradición

El origen de la Rosca de Reyes es una tradición que tuvo sus comienzos en países europeos como Francia y España. Durante la conquista, esta costumbre llegó a México.

Rosca de Reyes, ¿por qué se celebra el 6 de enero?

Cuenta la historia que tres Reyes Magos, Melchor, Gaspar y Baltazar, viajaron desde el Oriente hasta Jerusalén guiados por una estrella, para adorar al Rey de los Judíos recién nacido.

¿Qué es la Rosca de Reyes?

La Rosca de Reyes, también conocida como “Roscón de Reyes”, es un pieza de panadería tradicional de la época posterior a Navidad, elaborada con masa dulce, adornada con rodajas de frutos secos o cristalizados y aromatizada con agua de azahar.

En algunos lugares se acostumbra que la Rosca de Reyes se rellene de nata, crema o chocolate, además de contener figuritas de cerámica o de plástico para representar al Niño Jesús, de acuerdo con la tradición cristiana.

Origen de la Rosca de Reyes

En México, se acostumbra celebrar el Día de Reyes el 6 de enero con una rosca, sin embargo, el origen de esta tradición se remonta a los romanos. Durante los festejos al dios Saturno, estos colocaban una moneda dentro de un dulce de manera que quien encontraba “el tesoro” se convertía en rey por un día.

Posteriormente con la llegada del cristianismo esta tradición pasó a ser la Rosca de Reyes, para recordar el pasaje bíblico en el que los Reyes Magos van siguiendo la estrella de Belén para encontrar el pesebre



del Niño Jesús.

Sin embargo, no fue hasta el reinado de Luis XV en Francia que la Rosca de Reyes se popularizó en Europa, convirtiéndose en una tradición para celebrar la fiesta de la Epifanía del Señor, también conocida como Día de Reyes. Esta costumbre adoptada por España, llegó a México durante la época del Virreinato.

Ellos le llevaron tres ofrendas: oro, incienso y mirra. Los tres “Reyes del Oriente” encontraron al niño Dios y se postraron ante él. La iglesia católica justamente celebra este acontecimiento el 6 de enero.

El día en que los reyes conocieron al niño Jesús, se le denomina como Epifanía, encuentro que simboliza este pan. Es importante resaltar que Epifanía significa (manifestación)

Es por esta razón que desde hace

muchos siglos se acostumbra partir la Rosca el día 6 de enero.

Rosca de Reyes, ¿cuál es el significado para los cristianos?

la forma ovalada de la rosca simboliza el amor de Dios, sin un principio ni fin.

Las frutas como el ate simbolizan la gracia traída por Jesucristo. Otros señalan que son las joyas de los reyes que significan amor, paz y felicidad.

El haba la cambiaron por una figura del niño Jesús, que en el pasado estaba elaborada de porcelana.

El niño Dios se coloca en el interior de la rosca y simboliza cuando José y María escondieron a Jesús de Herodes.

Los frutos secos y cristalizados simulan las joyas incrustadas de las coronas de los Reyes Magos, aunque algunos lo interpretan como los obstáculos para encontrar al Niño Jesús.



Por último, las figuras de plástico o cerámica escondidas dentro de la rosca simbolizan al Niño Jesús y el momento en que la Virgen María y José lo ocultan para salvarlo del Rey Herodes.

La tradición de Rosca de Reyes llegó a México con las costumbres españolas durante el Virreinato y hoy en día existe una gran variedad de recetas para hacer esta rosca.

En un inicio, la Rosca de Reyes se elaboraba con acitrón, sin embargo, este ingrediente era difícil de conseguir por lo que fue sustituido en la receta con otro tipo de dulces.

De acuerdo con su origen, la Rosca de Reyes simboliza la búsqueda de los Reyes Magos para encontrar al Niño Jesús por lo que su forma representa una corona como la que utilizaban Melchor, Gaspar y Baltazar. Aunque también se asocia al amor eterno de Dios, que no tiene principio ni fin.

En México se tiene la tradición que a quien le sale el niño Dios, automáticamente se convierten en madrina o padrino del niño y deben llevarlo a bendecir a la iglesia y festejar el acontecimiento con tamales y atole el 2 de febrero, Día de la Candelaria.





Además, en México, la madrugada del 6 de enero, los niños reciben muchos regalos de los Reyes.

- Cada año se organiza una magna partida de Rosca de Reyes en el Zócalo de la Ciudad de México, siendo la rosca de 2013 la más grande que se ha hecho cuya medida fue de 1,440 metros y con un peso de 9 mil 375 kilos.

- Madrid es conocida como la capital del Roscón de Reyes, en donde cada año se consumen más de 2.5 millones de piezas en la ciudad.

- Estados Unidos tiene su propia versión de la Rosca de Reyes, conocida como “King’s Bread”, una tradición heredada de comunidades francesas.

El Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) le da seguimiento a las frutas más tradicionales con que se adorna la rosca de reyes.

- Naranja. En 2016 se produjeron 4.6 millones de toneladas.

- Limón. En 2016 se obtuvieron 2.4 millones de toneladas.

- Higo. Se produjeron en 2016, 7.1 mil toneladas.

- Cereza. Se obtuvieron 207.1 toneladas en 2016.



# Llegan Reyes Magos a las Delegaciones Toluqueñas



En un acto de congruencia política y unidad gubernamental y social, el Presidente Municipal de Toluca, Juan Maccise Naime, acompañado por la Presidenta Honoraria del DIF municipal, Paulina Arriaga Alcántara, miembros del Cabildo y diputados locales y federales, encabezó la celebración por el Día de los Reyes Magos en un ambiente lleno de alegría y buenos augurios.

Los Tres Reyes Magos, de mano del gobierno municipal toluqueño, realizó la entrega de paquetes de regalos a los representantes de todas las delegaciones del municipio, con una carga de diversión, esperanza y unidad para este año 2024.

Representantes de las 48 delegaciones y subdelegaciones toluqueñas se congregaron con autoridades municipales para compartir una monumental rosca de Reyes en la presidencia municipal, también en las delegaciones San Buenaventura y San Mateo Otzacatipan, símbolo de la magia, inocencia y fe que caracterizan el espíritu infantil, tal como subrayó el Presidente Municipal, Juan Maccise Naime en su discurso.

"Quiero pedirles, estimados delegados, que se conviertan en multiplicadores de un mensaje de reconciliación, confianza y fe en sus respectivas

comunidades. En esta ocasión, los insto a ser el vehículo para transmitir a todos los habitantes de sus localidades que estamos aquí para servirles, porque creemos en la gente, en sus iniciativas y en la legitimidad de sus demandas", expresó el alcalde.

Tras hacer entrega de un paquete de juguetes a los delegados, el alcalde les solicitó una atención particular a las necesidades de las niñas y niños de Toluca: "Sean especialmente sensibles para comprender sus deseos, porque en ellos reside el futuro de nuestra sociedad; en su felicidad, el destino de nuestra ciudad".

Evocando las sabias palabras de Adolfo López Mateos, quien afirmaba que un pueblo cuya niñez ríe, es un pueblo que ha encontrado su destino, el alcalde enfatizó en la necesidad de enfocar los esfuerzos hacia este noble propósito.

"Es la niñez la razón del esfuerzo de la administración municipal y de sacar adelante a Toluca", verlos felices es la meta, por ello, hoy en San Buenaventura reiteró que su compromiso es con la gente y pidió a los ciudadanos ser parte del proceso de Reconciliación Social con el Gobierno.

# Línea de Fuego

Felipe Pérez Ávila

## Finalmente son 3 los candidatos presidenciales



Bueno ahora resulta que el partido Movimiento Ciudadano decidió de última hora sacar de la chistera al que será su candidato para contender por la presidencia de la república su nombre, Jorge Álvarez, con ello serán tres los que participarán por la presidencia de la república, así que Xóchitl y Claudia no irán solas.

Lo que se comenta que, el candidato de MC, tiene una enorme desventaja con relación a la candidata de la Alianza y la candidata de Morena, por lo que se puede adelantar que sus posibilidades de triunfo

son nulas, de suceder lo contrario o sea que ganara, estaríamos ante la sorpresa del siglo en materia electoral.

En el mismo orden de ideas tenemos que cuando usted amable lector tenga en sus manos nuestra revista se tenga ya la lista definitiva de quienes aspiran a ocupar cargos públicos, en torno a este asunto existe gran efervescencia, aunque se puede adelantar que no habrá muchas sorpresas ya que, al parecer aspirantes a senadores, diputados y alcaldes, tienen bien amarradas sus nominaciones.

Aquí la cuestión es lo que decida la

ciudadanía que acuda a las urnas, ahí se darán sorpresas, es cuestión ya de poco tiempo para que algunos pasen de aspirantes a suspirantes, así es la política.

Cabe comentar que la gobernadora Delfina Gómez ha puesto especial énfasis en mejorar la situación que vive el sur del estado, dentro de su programa de acción esta como prioridad la seguridad de los habitantes la citada región, la mejora de sus carreteras y desde luego la mejora de todo lo relacionado con el área de la educación entre otras cosas.

Así que esperamos que todo lo programado no se quede en intención, sino que con el paso del tiempo se convierta en una realidad tangible y el sur del estado se coloque en el lugar de progreso que merece.

Por último, ya fuera del contexto político en el ámbito deportivo lamenta-



blemente no tenemos casi nada que celebrar, por lo tanto esperamos que este año las cosas se recompongan y nuestros deportistas nos den muchos motivos para celebrar, aprovecho el espacio para desear a todos nuestros lectores un feliz año nuevo.





**Boleto Olímpico para pentatleta mexiquense.**

El pentatleta mexiquense Duilio Jared Carrillo, ganó su boleto a los Juegos Olímpicos París 2024 y su segunda cita en Juegos Olímpicos, tras su paso por Tokio 2020, tras adjudicarse la medalla de plata individual en los Panamericanos Santiago 2023, e inició esta semana entrenamientos de esgrima en las instalaciones del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento.

El representante del Estado de México con 26 años de edad, conquistó además la presea de oro panamericana en el relevo varonil al lado de Emiliano Hernández, quien también cuenta con su pase olímpico.

Luego de superar algunos problemas

personas el año pasado, Carrillo González se alista

Para su compromiso internacional de este 2024, programado para la Primera Copa del Mundo de la UIPM, que se realizará del 5 al 10 de marzo, en El Cairo, Egipto.

### **Parapente internacional en Temas y Valle.**

El Pueblo con Encanto de Temascaltepec y del Pueblo Mágico de Valle de Bravo, serán magníficos escenarios como sede del evento deportivo internacional “Abierto de Parapente Monarca 2024” (Monarca Paragliding Open 2024) que concluye el próximo este fin de semana.

Con la participación de 147 pilotos originarios de 17 países, incluido México, dicho evento deportivo se celebró en el apartado para competencias de parapente campo travesía, y bajo el aval de la FAI y la USHPA (United States Hang Gliding and Paragliding Association).

El Abierto de Parapente Monarca recibió en el año 2019, por su diversificación, el

reconocimiento oficial de la Secretaría de Turismo del Gobierno de México como producto turístico deportivo.



### **Equipo mexicano de paranatación se alista para el 2024.**

Arnulfo Castorena, Ángel Camacho, Fabiola Ramírez, Marcos Zárate y Christopher Tronco, entre otros, forman parte del equipo de paranatación nacional que buscan a toda costa cumplir sus objetivos para las competencias de este 2024.

Para el Premio Nacional de Deportes 2023, en la categoría deporte paralímpico, José Arnulfo Castorena Vélez, inició el año con descanso para seguir en recuperación de su hombro y posteriormente regresar a entrenamientos con miras a la próxima justa veraniega.



### **Rugby mexicano, en el arranque de temporada.**

Con el arranque del World Rugby Sevens Challenger, el equipo mexicano de Rugby

mexicano se alista para abrir su calendario competitivo 2024, que se disputará del 12 al 14 de enero.

La selección femenil y varonil, ambas compuestas de 12 elementos, viajaron a Emiratos Árabes Unidos y ambos conjuntos también cuentan con el apoyo de su equipo multidisciplinario, conformado por médicos, preparadores físicos, fisioterapeutas, psicólogo y nutrióloga.



### **Escala jinete mexicano en Ranking mundial.**

Tras un exitoso 2023, el jinete Nicolás Pizarro Suárez Martínez inició el año olímpico con el pie derecho tras subir tres posiciones en el ranking mundial de la Federación Ecuestre Internacional (FEI) y ubicarse en el lugar 29 del selecto listado, después de 40 semanas de competencias internacionales.

El destacado atleta de la modalidad de salto escaló tres peldaños luego de situarse en el puesto 32, en la actualización de octubre pasado tras su actuación en los Juegos Panamericanos Santiago 2023.

El olímpico en Londres 2012, tiene un acumulado de 2 mil 45 unidades y se ostenta como el mejor mexicano en el ranking de dicha modalidad y el sexto mejor del continente americano.



# UAEMéx comprometida con el desarrollo y bienestar de su personal



Construir acuerdos para determinar el incremento salarial para el personal de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) permitirá alcanzar un equilibrio justo y sostenible que reconozca la contribución de académicos y administrativos y garantice la viabilidad financiera y operativa de esta casa de estudios, sostuvo el rector Carlos Eduardo Barrera Díaz.

Al encabezar la instalación de la Comisión Mixta Temporal para la Revisión Salarial 2024 con la Federación de Asociaciones Autónomas de Personal Académico (FAAPAUAEM) y el Sindicato Único de Trabajadores y Empleados al Servicio (SUTESUAEM) de la UAEMéx, el rector expresó que mediante el diálogo abierto y la disposición al entendimiento mutuo se podrán alcanzar acuerdos que muestren el valor que la Máxima Casa de Estudios mexiquense otorga a la labor docente y administrativa.

En la Sala “Gustavo Baz Prada” del Edificio de Rectoría, en reuniones separadas, ante la secretaria general de la FAAPAUAEM, Gilda González Villaseñor, Barrera Díaz reiteró que este espacio de negociación es un reflejo de lo importante que es el trabajo conjunto para alcanzar acuerdos que reconozcan el esfuerzo y la calidad de la planta académica, en beneficio de la Autónoma mexiquense.

“Confiamos plenamente en que nuestras conversaciones serán constructivas, guiadas por el espíritu de equidad y justicia, buscando siempre mantener un balance”, afirmó.

Por su parte, González Villaseñor enfatizó que proteger el bienestar de las y los académicos universitarios es una tarea fundamental; por ello, mejorar el salario es un tema de prioridad, ya que ello les permite enfocarse sin preocupación en la enseñanza, la investigación y la divulgación del conocimiento para alcanzar la excelencia educativa en la formación de profesionales universitarios.

Ante el secretario general del SUTESUAEM, Pedro Rodríguez Magallanes, el rector de la UAEMéx expresó su confianza en que “estas negociaciones serán abordadas con un espíritu de colaboración, entendimiento y respeto mutuo. Recordemos que nuestro objetivo común es el bienestar de nuestra comunidad universitaria y el fortalecimiento de nuestra institución”.

En su oportunidad, Rodríguez Magallanes apuntó que las condiciones económicas actuales son difíciles; sin embargo, con esfuerzo, voluntad y compromiso se conseguirá el equilibrio para que las y los trabajadores universitarios se vean beneficiados y contribuyan desde su labor al engrandecimiento de la UAEMéx para mantenerla como una de las mejores universidades a nivel nacional e internacional.

Ante los representantes de ambas agrupaciones sindicales, Carlos Eduardo Barrera Díaz destacó que gracias a la disciplina financiera se logró pagar la deuda del ISSEMYM. Además, la Administración Universitaria 2021-2025 ha respetado cuidadosamente las Cláusulas del Contrato Colectivo de Trabajo.



Las acciones verdes que la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) ha implementado durante la presente administración han permitido la reducción de cerca de 10 millones de toneladas de huella de carbono, afirmó la egresada de la licenciatura en Ciencias Ambientales de la Facultad de Planeación Urbana y Regional, Yoselin Montoya García.

La universitaria obtuvo su grado de licenciatura con la tesis: “Propuesta de neutralización de huella de carbono de la Universidad Autónoma del Estado de México derivado de sus actividades sustantivas del año 2021 y 2022”.

En su proyecto, Montoya García, a través de una metodología híbrida y que es apta para



## Con implementación de acciones ambientales, UAEMéx reduce huella de carbono

medir la huella de carbono en Instituciones de Educación Superior (IES) -como la UAEMéx- mide el impacto en el ambiente que tienen las actividades de la comunidad universitaria, sumando, solo durante 2022, 28 millones de toneladas de huella de carbono, las cuales han sido contrarrestadas en un 32 por ciento, resultado de las acciones verdes que ha impulsado la actual administración.

Entre las acciones verdes que fueron medidas se encuentra el uso del PotroVerdeBús, el Sistema de Correo Institucional, la reforestación y conservación de las áreas verdes, así como la participación en las campañas de separación de residuos.

“Además del cálculo, se logró realizar un plan de neutralización que tiene el objetivo de reducir las emisiones de CO<sub>2</sub> en la universidad”, dijo.

Montoya García concluyó que la UAEMéx debe dar continuidad a dichas actividades y emprender algunas otras para reducir el consumo de papel como los exámenes en plataformas digitales, seguir impulsando la reforestación con jardines polinizadores, con-



cretar la obligatoriedad de separar y reducir residuos sólidos, así como campañas permanentes de educación ambiental.

De acuerdo con la universitaria, la UAEMéx es considerada como una institución de alto impacto, debido a que alberga una comunidad de más de 100 mil personas.

La huella de carbono es el resultado de la cantidad de gases de efecto invernadero que se están emitiendo por las distintas actividades que realiza el ser humano. El propósito es reducirla para contribuir a disminuir los efectos del cambio climático

# ENTREGA EL DIF JUGUETES A NIÑOS Y NIÑAS



En días pasados en el municipio de Sultepec, se llevó a cabo la entrega de juguetes a niños y niñas de la zona sur del estado, así como la entrega de vales para la adquisición de juguetes de la región .

La titular de Vinculación y Enlace Ana Lilia Pérez Bernal, quien encabezó el evento, envió un saludo a niñas y niños a nombre de la gobernadora, Maestra Delfina Gómez Álvarez y la Licenciada Karina Labastida Sotelo, Directora General del DIFEM.



# Cómo alimentarse sanamente en época invernal

L.N. Ángel Hernández Rojo



El invierno nos envuelve con su fresca característica, invitándonos a disfrutar de momentos acogedores y reconfortantes. Sin embargo, las bajas temperaturas también pueden afectar nuestras elecciones alimenticias y, en consecuencia, nuestra salud. En esta temporada invernal, es esencial prestar especial atención a nuestras opciones nutricionales para asegurar un bienestar óptimo. A continuación, compartiremos algunas recomendaciones nutricionales para que te sientas energizado y saludable durante los días fríos.

## 1. Hidratación Inteligente:

Aunque puede ser tentador optar por bebidas calientes, como café y té, recuerda mantener una

hidratación adecuada. El agua sigue siendo esencial para tu salud, incluso en invierno. Puedes incorporar infusiones de hierbas sin cafeína y caldos caseros para agregar variedad y calidez sin sacrificar la hidratación.

## 2. Frutas y Verduras de Temporada:

Aprovecha las frutas y verduras de temporada, como cítricos, manzanas, col rizada y zanahorias. Estos alimentos no solo son ricos en nutrientes esenciales, sino que también aportan frescura y variedad a tus comidas invernales. Considera preparar ensaladas tibias o smoothies con frutas congeladas para mantener un equilibrio nutricional.



El invierno nos envuelve con su fresca característica, invitándonos a disfrutar de momentos acogedores y reconfortantes. Sin embargo, las bajas temperaturas también pueden afectar nuestras elecciones alimenticias y, en consecuencia, nuestra salud. En esta temporada invernal, es esencial prestar especial atención a nuestras opciones nutricionales para asegurar un bienestar óptimo. A continuación, compartiremos algunas recomendaciones nutricionales para que te sientas energizado y saludable durante los días fríos.

### 1. Hidratación Inteligente:

Aunque puede ser tentador optar por bebidas calientes, como café y té, recuerda mantener una hidratación adecuada. El agua sigue siendo esencial para tu salud, incluso en invierno. Puedes incorporar infusiones de hierbas sin cafeína y caldos caseros para agregar variedad y calidez sin sacrificar la hidratación.

### 2. Frutas y Verduras de Temporada:

Aprovecha las frutas y verduras de temporada, como cítricos, manzanas, col rizada y zanahorias. Estos alimentos no solo son ricos en nutrientes esenciales, sino que también aportan frescura y variedad a tus comidas invernales. Considera preparar ensaladas tibias o smoothies con frutas congeladas para mantener un equilibrio nutricional.



### 3. Omega-3 para la Salud Cardiovascular:

Incorpora alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como pescado graso, nueces y semillas de chía. Estos nutrientes son beneficiosos para la salud cardiovascular y pueden ayudar a combatir la sensación de rigidez articular que a menudo experimentamos en invierno.

### 4. Fuentes de Vitamina D:

La exposición al sol disminuye en invierno, lo que puede afectar nuestros niveles de vitamina D. Compensa esta falta consumiendo alimentos ricos en esta vitamina, como pescado, huevo y hongos. Consulta con un profesional de la salud sobre la posibilidad de suplementos si es necesario.

### 5. Alimentos Calientes y Reconfortantes:

Opta por comidas calientes y reconfortantes que nutran tanto el cuerpo como el espíritu. Sopas caseras, guisos y platos al horno con ingredientes nutritivos como legumbres, verduras y proteínas magras son ideales para mantener el calor y satisfacer el hambre de manera saludable.

### 6. Controla las Porciones y Limita los Azúcares:

Es común sentir antojos de alimentos reconfortantes y ricos en azúcares durante el invierno. Controla las porciones y busca opciones más saludables, como postres a base de frutas o yogur natural con frutos secos. El equilibrio es clave para evitar caer en hábitos alimenticios poco saludables.

### Conclusión:

En conclusión, la temporada invernal no tiene por qué ser sinónimo de descuidar nuestra alimentación. Al hacer elecciones nutricionales conscientes y equilibradas, podemos disfrutar de la época invernal mientras mantenemos nuestro bienestar. Recuerda que cada bocado cuenta en tu camino hacia una vida más saludable. ¡Que este invierno sea una oportunidad para nutrirte y cuidarte

# Metepec avizora nuevos horizontes de progreso con Carlos de la Peña Jiménez, al frente del Municipio

En entrevista exclusiva con Carlos de la Peña Jiménez quien se perfila de acuerdo con las encuestas y sondeos como candidato de Morena para contender por el cargo de presidente municipal de Metepec, obtuvimos sustantivas respuestas en torno a las preguntas planteadas.

Don Carlos, de obtener el triunfo en las urnas como presidente municipal cuál será el sello distintivo de su gestión.

R.- Nuestra tendencia es trans-

parentar el poder público, que el gobierno sea de la gente, hay que hacer el bien para compartir. Muchas de las decisiones sin consulta y participación ciudadana están destinadas al fracaso.

Hay que hacer de la gobernanza la columna vertebral de nuestro accionar. Con honestidad y transparencia, aunado con la participación ciudadana, se puede lograr resolver los diversos problemas que afronta Metepec, llámense carreteras, seguridad, escuelas, comercio etc. Hizo hincapié en el apoyo que se debe brindar a la promoción de la cultura en todos sus ámbitos.

Propondremos que Metepec tenga un cabildo abierto, con ello, su accionar tendrá como base la participación de la ciudadanía, piso parejo para todos, sin privilegios para nadie, juntos pueblo y gobierno en pos de justicia social. En ese sentido, soy partidario de que tanto jueces como magistrados sean electos por votación ciudadana. En muchos países es así como eligen a los encargados de impartir justicia y los resultados son muy positivos.

Por último, cabe señalar que Carlos de la Peña Jiménez ha ocupado diversos cargos a nivel federal, estatal y municipal, su trayectoria es amplia y reconocida en medios políticos, empresariales y sociales.

*Metepec Merece un Gobierno abierto y de amplia participación ciudadana: Carlos de la Peña Jiménez.*



# CARLOS DE LA PEÑA

## UN CIUDADANO COMPROMETIDO POR METEPEC

Debemos convertir la gobernanza en el pilar central de nuestra acción al abordar los desafíos de Metepec ya sean carreteras, seguridad, escuelas o comercio, es crucial hacerlo con honestidad, transparencia y la activa participación ciudadana.



## PARTICIPACIÓN

Es esencial que el poder público se base en la participación ciudadana y en la toma de decisiones que beneficien a la comunidad, realizar el bien y compartir son fundamentales, aquellas decisiones que carecen de consulta y participación ciudadana tienden a ser poco exitosas.

## PERSPECTIVA

En esa perspectiva, estoy a favor de que tanto jueces como los magistrados sean seleccionados a través del voto de la ciudadanía. En numerosas naciones, esta es la forma en que eligen a quienes tienen la responsabilidad de administrar la justicia, y los resultados son altamente favorables.

