

Servicios médicos

Las Unidades Médicas Móviles de Salud estarán en los municipios de Bacalar, Lázaro Cárdenas y José María Morelos del 17 al 21 de junio.



Foto: Especial

Niega 'nerviosismo' financiero

Está sólida economía mexicana: Sheinbaum

Foto: Especial

Foto: Agencia Reforma

Sale al paso ante presiones de mercados por la reforma al Poder Judicial

ANTONIO BARANDA / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- La presidenta electa Claudia Sheinbaum rechazó ayer que haya "nerviosismo" financiero en el país, y reiteró que la economía mexicana está sólida.

En un contexto de volatilidad y presiones de los mercados financieros por la reforma al Poder Judicial, la morenista consideró que son momentos especiales y que se van a ajustar en su momento.

"Está sólida la economía mexicana, entonces son momentos especiales y se va a ajustar, no hay ningún nerviosismo ni problema.

"Estamos seguros de la solidez de la economía nacional. El presidente (Andrés Manuel López Obrador) lo mencionó en

No se asusten, dicen banqueros

CHARLENE DOMÍNGUEZ / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- El gremio bancario del país aseveró que la volatilidad que hay en los mercados financieros desde las elecciones del 2 de junio, donde Claudia Sheinbaum resultó electa como nueva presidenta de México, es poca y "no nos debemos asustar".

"Este es un tema de fluctuación, de volatilidad, de que necesitamos ver precisa-

mente, conocer estas posturas (la reforma al Poder Judicial), dialogarlas, ponerlas sobre la mesa", sostuvo Julio Carranza, presidente de la Asociación de Bancos de México (ABM), en conferencia de prensa.

"¿Vamos a estar viendo volatilidad? Sí, si vamos a estar viendo volatilidad, es una época de volatilidad. Pero, a ver, yo creo que México es un país muy grande, muy importante, y no nos debemos de asustar por un poco de volatilidad que hay ahí en los

mercados".

El representante de los banqueros en el país dijo que las reformas planteadas por el presidente Andrés Manuel López Obrador y respaldadas por Sheinbaum se deben dialogar y evaluar.

"Por lo que si nos debemos de preocupar es de que haya este diálogo, de participar, de que pongamos lo que nos corresponde a nosotros, para que este diálogo se dé, para que esta información se evalúe y se tomen las mejores

decisiones por consenso", manifestó Carranza.

Raúl Martínez-Ostos, vicepresidente de la ABM y presidente del Consejo de Administración de Barclays Bank México, matizó que la volatilidad no significa necesariamente un escenario negativo.

Muestra de ello, aseguró, es la inversión que se está perfilando de Blackstone Real Estate en Terrafina en medio de la turbulencia, por lo que pidió ver más allá del corto plazo.

Convocan a docentes

Para brindar la enseñanza del idioma inglés en escuelas públicas de preescolar y primaria del estado, la Secretaría de Educación de Quintana Roo (SEQ) emitió la convocatoria ordinaria para el ingreso de docentes.

Aumenta Infonavit créditos en Q. Roo

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- El Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit) ha formalizado 6 mil 041 créditos, con corte al 31 de mayo del año en curso en Quintana Roo, lo que representa un 42 por ciento más en comparación con el mismo periodo de 2023.

Víctor Hugo Ducoing Pedroza, gerente de crédito del Instituto en la entidad, comentó que actualmente los beneficiarios cuentan con otro tipo de productos, como adquirir una vivienda nueva o usada; construir en terreno propio; ampliar o mejorar el inmueble; comprar un predio; o pagar una hipoteca.

"Ha representado una inversión superior a los 3 mil 500 millones de pesos (los 6 mil créditos), de hecho, en el último mes hemos tenido una inversión muy importante.

"Es el 42 por ciento más de lo que llevábamos en 2023, ese es el tamaño de crecimiento que tiene el Instituto en estos primeros cinco meses".

De estos 6 mil 041 créditos en los primeros cinco meses de este año, el 76 por ciento corresponde a vivienda nueva; el 19 por ciento fue para vivienda usada; y el 5 por ciento son créditos de mejora que otorga el Infonavit.

Incluso, dijo que cuentan con una meta base de 12 mil 659 créditos, de los cuales, llevan un 47 por ciento de avance, es decir, ya casi llegan al 50 por ciento con corte a mayo del año en curso.

Acerca de cómo han logrado estos resultados, el también vocero apuntó que el Infonavit ha hecho más accesible el crédito, bajando las tasas de interés que van desde el 3.76 hasta el 10.45 por ciento más la aportación patronal del 5 por ciento.

De esta manera, expresó que, de 2019 al 30 de abril de este año, han otorgado 68 mil 653 créditos en la entidad, y esto representa una derrama económica de 38 mil 913 millones de pesos.

MÁS INFO. [lucesdelsiglo.com](https://www.lucesdelsiglo.com)

INICIA OBRA DE HOSPITAL

La gobernadora Mara Lezama recorrió el terreno donde se construye el Nuevo Hospital General de Felipe Carrillo Puerto, una obra que anhela la ciudadanía, ubicada a un costado del paso del Tren Maya.



Foto: Especial

Entran a plataforma

La gobernadora Mara Lezama firmó un convenio con el Servicio Postal Mexicano para que artesanos del estado puedan utilizar la aplicación CorreosClic y comercializar sus productos en 192 países.

Ponen en agenda uso de la bicicleta

EUGENIO PACHECO

CHETUMAL, Q. ROO.- Quintana Roo se encuentra entre los 10 estados con mayor uso de la bicicleta, sin embargo, le falta infraestructura para brindar una movilidad segura a los usuarios de este medio de transporte económico y amigable con el medio ambiente.

En Chetumal este jueves 13 y viernes 14 de junio se realizará el Pre Foro Nacional de la Bicicleta "El Caribe Pedalea", donde diversas organizaciones de la sociedad civil hablarán sobre la necesidad de políticas públicas e inversión para cumplir con un modelo de movilidad que privilegie al ciclista como segundo en

la cadena de vulnerabilidad, sólo después de los peatones.

Este Pre Foro está auspiciado por diversas empresas, entre ellas "Aldea Lahun Tiku", así como "Lizbeth Pérez y Asociados", quienes hacen posible realizarlo en la capital de Quintana Roo.

La arquitecta Cecilia Santos Solís, presidenta de "Laboratorio de Espacios del Sureste, A.C." promotora del Pre Foro, consideró necesario impulsar lo necesario para visibilizar a los ciclistas de todas las edades, niños, niñas, mujeres, varones, quienes requieren de garantías para circular y trasladarse de un modo seguro.

MÁS INFO. [lucesdelsiglo.com](https://www.lucesdelsiglo.com)

Evidenciados, 27 juzgadores

MARCO ANTONIO BARRERA

CIUDAD DE MÉXICO.- Al menos 27 magistrados, jueces y secretarios en funciones del Poder Judicial Federal, junto con la titular del Consejo de la Judicatura, la ministra Norma Piña, han sido exhibidos en el reporte "Cero Impunidad" durante los primeros cinco meses del año.

En la sección "Jueces que favorecen a presuntos delincuentes" de las conferencias mañaneras del presidente Andrés Manuel López Obrador, el subsecretario de Seguridad y Protección Ciudadana, Luis Rodríguez Bucio, señaló a juzgadores de inclinar la balanza a favor de personas procesadas.

Algunas resoluciones han beneficiado, por ejemplo, al exprocurador general de la República, Jesús Murillo Karam; al exdirector general de Petróleos Mexicanos, Emilio Lozoya; a los escoltas del exgobernador de Aguascalientes, Martín Orozco Sandoval; y al presunto líder criminal Héctor

Luis "Güero" Palma, entre otros.

En los reportes del gobierno de México se señalan directamente a una ministra, 13 magistrados, un secretario en funciones de magistrado, 11 jueces federales y un juez encargado de despacho.

El funcionario citó a los magistrados del Primer Tribunal Colegiado en Materia Penal del Primer Circuito radicado en la Ciudad de México, Juan José Olvera López y Horacio Armando Hernández Orozco, de otorgar una suspensión definitiva para que se le concediera la prisión domiciliaria al autor de la verdad histórica del caso Ayotzinapa.

Los magistrados ordenaron a un Juez de Control del Reclusorio Sur celebrar una audiencia —en un plazo máximo de 24 horas— para sustituir la prisión preventiva justificada, al considerar que no existe riesgo de fuga, aunque se comisionó a la vigilancia del inmueble a una decena de integrantes de la Guardia Nacional.

MÁS INFO. [lucesdelsiglo.com](https://www.lucesdelsiglo.com)

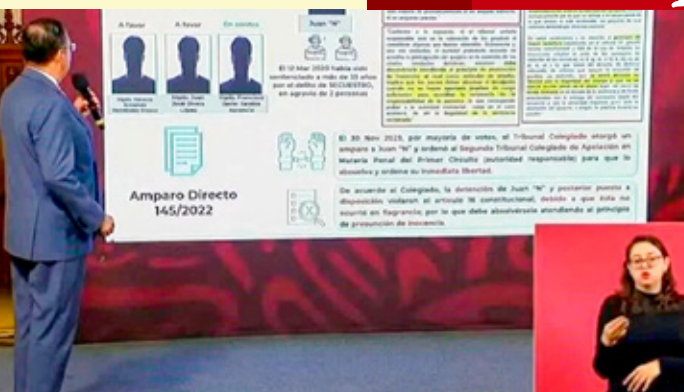


Foto: Especial

La sección 'Jueces que favorecen a presuntos delincuentes' se presenta los martes.



EN UN ACTO que parecería sacado de las páginas más oscuras de la historia romana, la alcaldesa de Solidaridad, **Lili Campos**, ha decidido que si no puede tener el control del municipio, entonces dejará que el caos reine. Como el legendario Nerón, quien según la leyenda se dedicó a tocar la lira mientras Roma ardía, Campos ha comenzado un desmantelamiento despiadado de los servicios públicos del municipio, todo esto tras su humillante derrota electoral el pasado 2 de junio.

IMAGINE la escena apreciable lector: trabajadores municipales, fieles a sus deberes, ahora se encuentran obligados a sustituir las luminarias nuevas por las viejas, un acto que no puede ser visto sino como un capricho amargo y vengativo. Las luminarias brillantes, instaladas como una desesperada promesa electoral, están siendo retiradas, dejando a los solidarenses en una penumbra simbólica y literal. Como si de un moderno Nerón se tratara, Campos parece querer ver arder su Roma personal.

EL DRAMA no termina ahí. Los rumores sobre un inminente caos en la recolección de basura han comenzado a circular. La concesión actual, que asegura que los desechos sean recogidos de manera relativamente eficiente, finalizará junto con el mandato de Campos el 30 de septiembre. Lo mismo amenaza suceder con la seguridad pública: las patrullas, alquiladas y no propias del municipio, también dejarían de circular al vencer el contrato. Sin patrullas ni luminarias, la oscuridad y el desorden parecen ser el legado perverso que la alcaldesa panista pretende dejar a su sucesora **Estefanía Mercado**.

LOS MEDIOS locales han sido las cajas de resonancia de los gritos de auxilio de la comunidad, difundiendo imágenes y reportes del desmantelamiento de instalaciones públicas. Por ejemplo, el área de comida de la policía municipal desapareció de un simple plumazo, y los tickets de dispensa fueron cancelados en venganza a la derrota electoral de la panista. La respuesta de los afectados ha sido inmediata, amenazando con paros laborales si no se encuentra una solución pronta a esta insensata represalia.

EN LA MIRA de Lili Campos también está el Heroico Cuerpo de Bomberos, cuyos integrantes son víctimas de los azotes. Sus jornadas laborales, parte fundamental de sus derechos laborales, fueron modificadas de un sistema manejable de 24x48 horas a un agotador 48x48. Todo esto bajo las órdenes de **Jorge Alberto Vázquez Oropeza**, el titular de la Secretaría de Protección Civil, quien parece ser el cómplice perfecto en esta tragedia moderna.

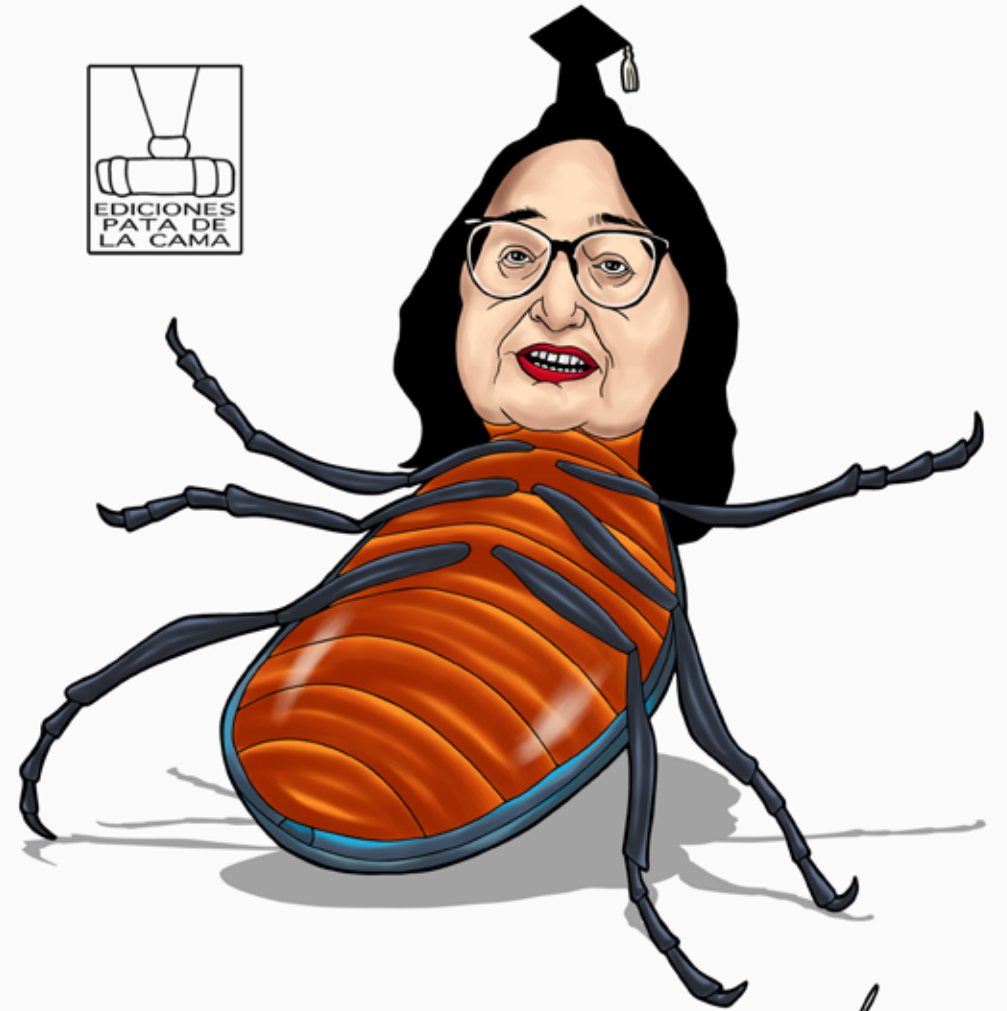
COMO si no fuera suficiente, la alcaldesa ha ejercido presión sobre sus alternos obligándolos a comentar mensajes positivos de la administración desde sus redes sociales privadas, bajo la amenaza de no recibir puntualmente el pago de su nómina. Además, fueron amenazados de entrar a grupos de Facebook para compartir las publicaciones de Lili Campos y adornan la realidad con flores que nadie más parece ver.

TODO un acto de desesperación, por decir lo menos, que recuerda a los antiguos emperadores exigiendo alabanzas mientras su imperio se desmoronaba. En Solidaridad, la lira de Lili toca su melodía mientras las luces se apagan, las patrullas amenazan detenerse y la basura comienza a amontonarse. La pregunta que queda es: ¿Qué será de esta ciudad cuando la música finalmente se detenga?

Y cuando la ministra despertó, el plan C estaba ahí...

La Reformorfosis

UNA HISTORIA KAFKIANA DE NORMA KAFKIÑA



Luces del Siglo



■Cazzu informó que se retirará un tiempo de redes sociales para enfocarse en su hija.

Foto: Agencia Reforma

CAZZU SE RETIRA DE REDES

STAFF / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- Cazzu posteo un breve comunicado para dar a conocer que se retirará de las redes sociales después del escándalo generado por la confirmación del romance de su ex pareja, Christian Nodal y Ángela Aguilar.

“Me siento en la necesidad de hacerles saber que estoy bien, atravesando de la mejor

manera posible. Elijo alejarme de redes para desintoxicarme y concentrarme en mi bebé que es mi prioridad y en mi trabajo mientras todo se calma allá afuera”, escribió la famosa en una historia publicada en Instagram.

La cantante argentina escribió su sentir ante la exposición mediática que ha tenido debido al reciente noviazgo de Nodal, asegurando que para ella ha sido agobiante la atención que ha recibido.

“Es muy agobiante ser noticia en todos lados por algo como esto. Yo siempre traté de evitar este lado de la exposición mediática tan despiadada y hoy vivirlo en esta gran dimensión sin haber hecho nada para tener tanta atención y para que mi nombre ruede por todos lados, es una pena inmensa. Pero me responsabilizo por mis elecciones y también de lo que no tiene control. Por eso les regalo estas palabras”. La intérprete de “Loca” añadió

un mensaje sobre el proceso que atraviesa, invitando a los cibernautas a “pasar la página” por el tema. “La vida no es totalmente bella o totalmente horrible, ni la gente es por completo buena o mala en un 100%, siempre hay grises y matices, pero lo importante es respirar y resistir con amor los procesos necesarios y aprender. Gracias por la preocupación de tantos y tantas. Ahora pasemos la página, vivamos y dejemos vivir”, apuntó.

FEMINISMOS EN CORTO Y SIN TANTO ROLLO

HAIDE SERRANO



Mujeres, no se “masculinicen”, ¡dah!

Ahora que tenemos en México más mujeres gobernando he escuchado una exigencia recurrente para las que están en el poder: “bueno, está muy bien, sí que accedan a puestos políticos, pero que no se <<masculinicen>>”. Frases como esta saltan en tono exigente y condescendiente, como dando permiso a las mujeres de ocupar esos espacios, pero con algunas cortapisas.

En el imaginario colectivo, los límites que se imponen a las mujeres que acceden al poder son variados como contradictorios, sobre todo machistas. Uno de ellos es el de la imagen y que las mujeres no se “masculinicen”. Este es uno de los más populares por superficial, cotidiano y que, aparentemente, no requiere conocimiento ni sapiencia profunda para espentarse en cualquier conversación.

La apariencia de las mujeres, su peso corporal, el color de su piel y cabello, su edad, su forma de vestir son en nuestra cultura machista el centro de las conversaciones.

Se da una importancia enorme a su aspecto para concluir aparates que van desde su preferencia sexual, aptitudes para el puesto, experiencia, conocimiento y profesionalismo, entre otros.

Los juicios someros y comunes nacen desde las concepciones estereotipadas de las mujeres. Donde cada persona ha heredado ideas preconcebidas de

cómo deben verse las mujeres “decentes”, “serias” y “formales”, sobre todo si son gobernantas.

Las mujeres que participan en el ámbito público no son ajenas a estas opiniones. Están conscientes del escrutinio público y algunas se someten al mandato de la eterna juventud, la imposición de la delgadez, la blanquitud y al precepto del “buen vestir”.

Estas imposiciones además de que son violencias estéticas, también son económicas. Las mujeres gastan miles de pesos mensualmente en mantener estereotipos de belleza. Son “rentas” que consideran en sus presupuestos. Los tintes de pelo para ocultar las canas, los gelish en las uñas de manos y pies, las cremas para blanquear el rostro, la depilación de las piernas, productos para maquillar y desmaquillar, cremas para mantener joven la piel, perfumes, cirugías faciales y corporales, botox, ácido hialurónico, masajes reductivos, y un largo etcétera que mantiene una industria de la belleza valuada en el mundo en 504 mil millones de dólares al 2022. En promedio, según Nielsen, las mujeres mexicanas gastan 12 de cada 100 pesos en higiene y belleza; cantidad que se duplica o triplica si se eleva su clase social.

La salud mental y emocional está en permanente riesgo para las mujeres por las violencias

estética y económica. La presión para cumplir con las ideas de la “feminidad aceptable” incluso cobra la vida de miles. Además del tiempo que ellas invierten, que les juega en contra en todos los sentidos. Tiempo, por cierto, que podrían destinar al descanso, tan escaso en las mujeres líderes.

Desde luego, todas estas exigencias son mínimas por no decir nulas para los hombres en el poder. No importan sus arrugas ni canas, según la visión machista, porque se ven más interesantes. Si son clavos son sexys. Si tienen grandes panzas y sobrepeso son aceptables. No usan maquillaje. Porque ellos pueden ser “feos y fuertes, pero formales”. Incluso malolientes. Podrían usar el mismo traje, camisa y pantalón y nadie se escandalizaría. No serán vistos como incapaces para el puesto ni se pondrá en duda su logro o mérito al haber conseguido tal o cual liderazgo, ni su ética para haber llegado a ese sitio.

Y a pesar de toda la inversión, presión, atención y tiempo que las mujeres le dedican a su imagen, NUNCA es suficiente. En este imaginario machista, si su imagen no es lo aceptablemente femenina, se “masculinizó”, perdió su esencia y ahora “parece hombre”. ¡Descalificada! Si su imagen es demasiado femenina, seguro es tonta, ignorante, andan con el jefe (por eso está donde está), es superficial por

dedicarle tanto a su apariencia y, sobre todo, es p\$ta&. ¡Reprobada!

En esta lógica patriarcal, las mujeres SIEMPRE salimos perdiendo. Somos sancionadas y castigadas por osar ocupar espacios que son de los hombres. Son mecanismos muy eficaces para desincentivar la participación política y pública de las mujeres.

Cada una de nosotras, nosotros y nosotres tenemos que revisar permanentemente y con atención todas las ideas que tenemos acerca de cómo debe ser la imagen de las mujeres en el poder. Es preciso desmontar el machismo desde esas opiniones cotidianas que parecen inocuas, pero no lo son. Son piedras que se usan para arrojar a las mujeres que se atreven a desafiar la violencia patriarcal. Así podemos ser parte de la construcción de una sociedad menos machista y más igualitaria.

@HaideSerrano es maestra en Género, Derecho y Proceso Penal y licenciada en Ciencias de la Comunicación. Dirige y conduce Feminismos en Corto sin Tanto Rollo. Es autora del libro “Mujeres líderes en la pandemia”. Columnista en Luces del Siglo y Milenio. Conductora de Luces del Siglo El Podcast. Consejera del Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias de Quintana Roo.

Directorio

PRESIDENTE †
Norma Madero Jiménez

DIRECTOR GENERAL
Agustín Ambríz

SOCIAL MEDIA

EDITOR EN JEFE
Sergio Guzmán

REDACCIÓN
Marco Antonio Barrera
Jesús Sierra
Jesualdo Lammoglia

DISEÑO EDITORIAL
Gilberto Herrera

CONSEJEROS EJECUTIVOS
Hernán Garza Díaz
Presidente

Robert Alan Ekback
Vicepresidente

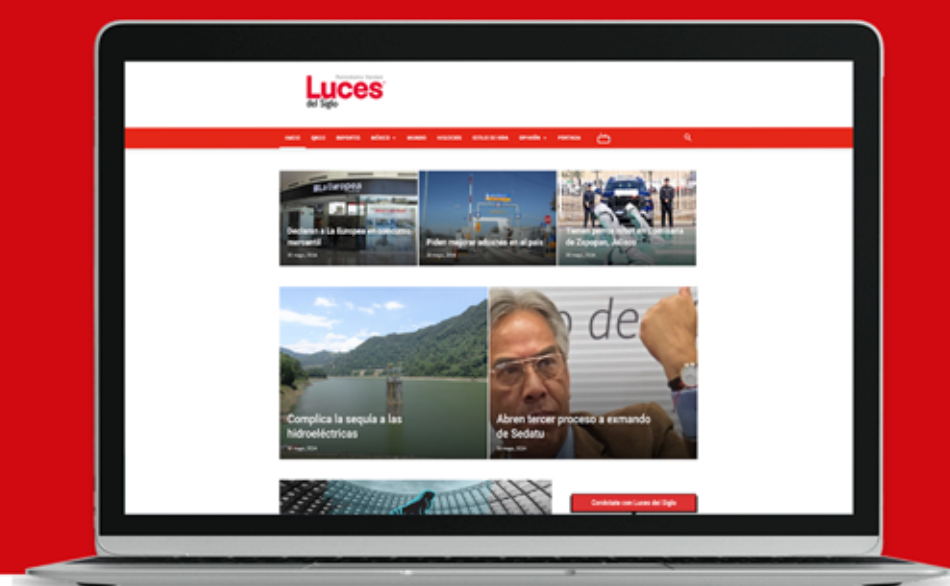


<http://www.lucesdelsiglo.com> [f](#) LucesdelSigloMultimedia [@lucesdelsiglo](#) [luces_del_siglo](#)

Periodismo Verdad
Luces
del Siglo

Consulta las últimas noticias

Política
Deportes
Entrenamiento
Negocios
Y más...

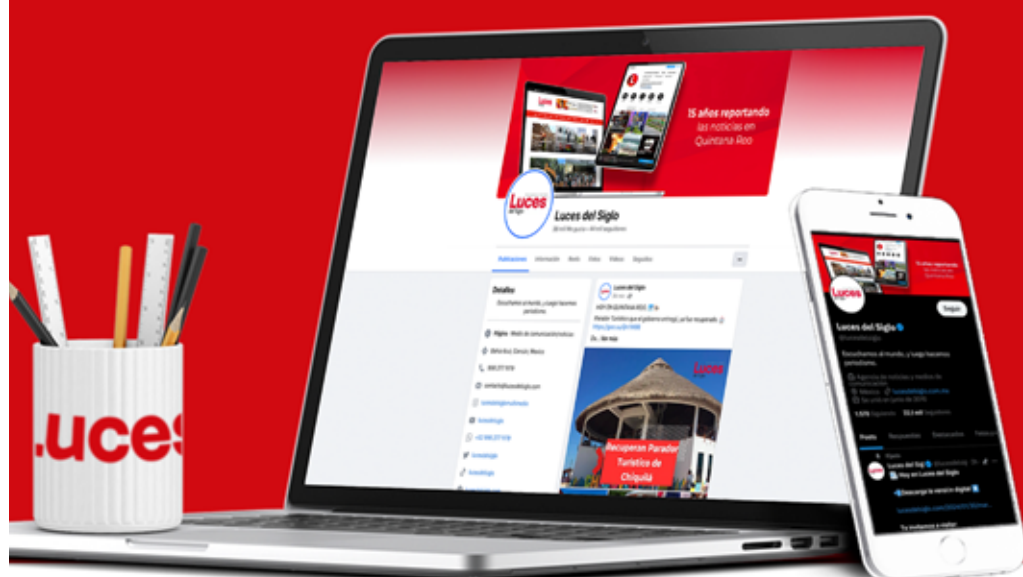


www.lucesdelsiglo.com



Periodismo Verdad
Luces
del Siglo

Visita nuestras redes sociales y entérate de las noticias más actuales



¡SÍGUENOS!



www.lucesdelsiglo.com

Periodismo Verdad
Luces
del Siglo



¡SÍGUENOS!



[lucesdelsiglo](#)



[lucesdelsiglomultimedia](#)
[lucesplus](#)



[LucesdelSigloTVc](#)

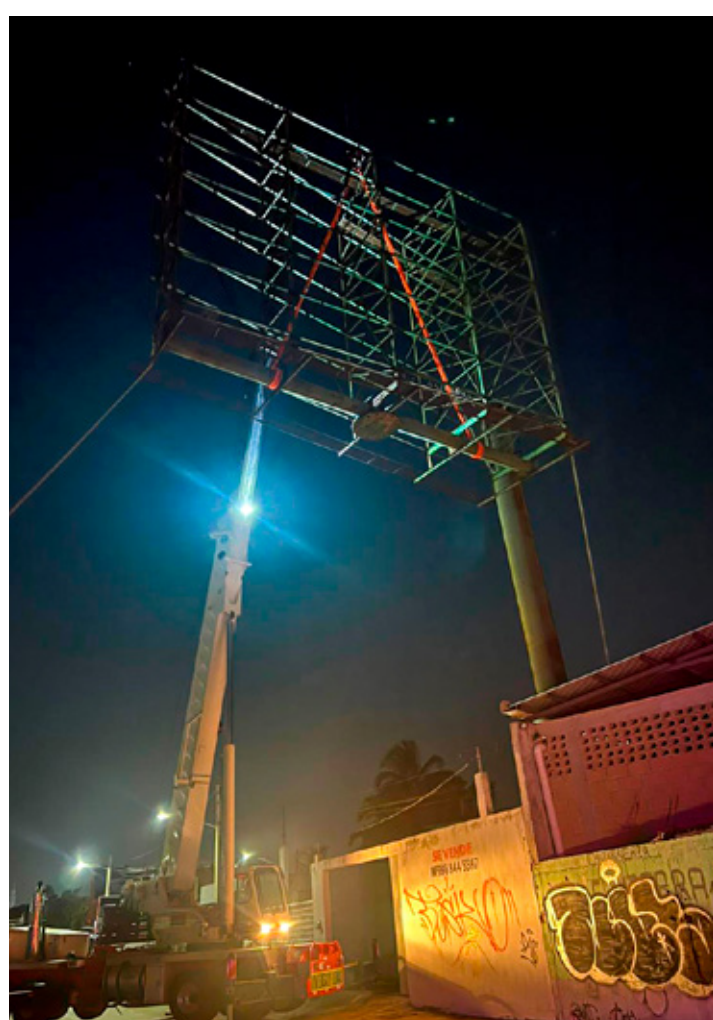


Foto: Especial

Van 23 anuncios retirados en BJ

Durante los últimos seis meses, el gobierno de Benito Juárez ha retirado de la vía pública 23 anuncios espectaculares que representaban un latente riesgo de accidente tanto para habitantes como turistas.

Inversión no para en Quintana Roo

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- Miguel Ángel Lemus Mateos, presidente regional de la Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios (AMPI), declaró que desde la industria a la que representa se espera que sigan aterrizando inversiones en estado, impulsadas no sólo por las obras federales, sino el crecimiento demográfico y turístico, entre otros factores.

En este sentido, destacó que se está recibiendo capital no sólo de Estados Unidos y Canadá, sino que los mercados europeos y asiáticos han comenzado también a unirse, en una tendencia que sigue al alza, y que incluso cuando aminoró su crecimiento no ha dejado de subir.

Si bien reconoció que el periodo electoral bajó el ritmo de absorción de esta inversión en el estado, una vez que se tuvieron los resultados de las elecciones y

gracias a las acciones de la presidenta electa Claudia Sheinbaum para tranquilizar a los mercados, también sirve para impulsar la inversión extranjera y nacional.

Indicó que para lo que resta de 2024 están contemplando que el mercado inmobiliario se dedique principalmente a la reestructuración y planeación, no sólo por las elecciones, sino por la conclusión de las obras federales de gran tamaño, como el Tren Maya, la remodelación del bulevar Colosio, el Puente Vehicular Nichupté o el Aeropuerto Internacional de Tulum.

Pero, para el 2025, tienen previstos al menos entre 8 y 10 nuevos proyectos hoteleros e inmobiliarios, en puntos como Costa Mujeres, entre otros donde se cuenta con un plan maestro integral, donde la infraestructura esté planeada y las capacidades del drenaje, agua y energía sean suficientes

En septiembre quedaría listo Va cambio de rastro a Bienestar Animal

Están desalojando el predio para la obra que inicia en una semana

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- El predio donde se encontraba el antiguo Rastro Municipal ya completó los procesos para la certeza jurídica y cambios de uso de suelo, a fin de que sea utilizado como el nuevo Centro de Bienestar Animal en Cancún.

De esta manera, las autoridades se encuentran dando de baja y sacando los bienes muebles de esas instalaciones.

Yaraleidis del Rosario Tucuch Santos, directora de Patrimonio Municipal de Benito Juárez, explicó que actualmente están

revisando las rampas, ganchos, hierros empotrados para colgar las carnes y otros materiales, así como de 20 a 25 bienes muebles que serán dados de baja ya que concluyeron su vida útil.

Con ello, esperan que la remodelación del espacio del antiguo Rastro Municipal comience en una semana, con la colocación de la primera piedra, para destinar este espacio al nuevo Centro de Bienestar Animal, el cual buscan que también está trabajando en una iniciativa para incluir dentro de uno de los paquetes del Programa de Inversión Anual un posible domo, dentro de las instalaciones del antiguo Rastro, que permita contar con un espacio para el convivio y socialización de las mascotas.

Por su parte, el regidor Julio de Jesús Méndez Paniagua expresó que también está trabajando en una iniciativa para incluir dentro de uno de los paquetes del Programa de Inversión Anual un posible domo, dentro de las instalaciones del antiguo Rastro, que permita contar con un espacio para el convivio y socialización de las mascotas.



Foto: Especial

El antiguo rastro de Cancún será ahora el nuevo Centro de Bienestar Animal

En caso de que se autorice incluir este domo, añadió, el nuevo Centro de Bienestar Animal contaría con una inversión aproximada de 9 millones de pesos, 6 millones destinados al proyecto principal desde el programa de Presupuesto Participativo 2023, y 3 millones de recursos del Ayuntamiento destinados a obra.

También recordó que están por presentar una serie de reformas al Reglamento del Registro de Bienestar Animal, para que los dueños de perros y gatos que no los hayan registrado en el Padrón Municipal de Mascotas, sean multados si se les detecta en jornadas de servicios gratuitos —como aplicación de vacunas o esterilizaciones—.

Lo anterior, ya que a la fecha el Padrón lleva alrededor de 8 mil mascotas registradas de las

cerca de 200 mil que la administración municipal estima que deben existir en Cancún, pese a que se contó con un año para hacer este trámite sin sanciones administrativas.

De acuerdo con el regidor, hasta el momento no se han aplicado sanciones a los dueños de mascotas no registradas, pues actualmente la multa sólo se da si la Dirección de Protección y Bienestar Animal llega a tomar custodia del perro o gato y el dueño acude a recogerlo.

Si embargo, de aprobarse los cambios que propone, las multas que rondan los mil 500 pesos podrían aplicarse cuando acudan por un servicio a la Dirección de Bienestar Animal, si bien se planteará darles a los dueños un nuevo periodo para el registro sin sanciones antes de comenzar a aplicar el Reglamento.

Confían que pronto el dólar se estabilice

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- El Consejo Coordinador Empresarial (CCE) del Caribe confía que con el paso de los días se regularice el tipo de cambio, luego de que el dólar ha ido aumentando su valor en los últimos días.

Eduardo Martínez, presidente de este organismo empresarial, refirió que hay expectativas positivas sobre el próximo gobierno federal y que se traduzcan en acciones concretas, al precisar que han notado un “comportamiento nervioso del dólar”.

“Se ha mostrado un dólar nervioso, si se dieron cuenta se ha depreciado el peso aproximadamente un 8 por ciento de cuando fue la elección para acá. Esto responde a la sensibilidad que tienen los mercados de manera independiente, oferta y demanda”.

Dijo que se debe recordar que el peso es una moneda comercial y atribuyó el aumento del dólar a una serie de factores, entre ellos el triunfo de Claudia Sheinbaum y el control en la Cámara de Diputados por parte de Morena y sus aliados.

Respecto a qué es lo más viable para la industria turística, si

mantener el dólar entre los 18 019 pesos o que baje a los 16 pesos como ocurrió hace unos meses, el empresario apuntó que esto no debe verse desde un sector.

“Si tu dijeras al turista que su dólar vale más pesos, pues le va a alcanzar para más y la tarifa que está pagando le va a alcanzar para comprar más cosas. Y finalmente a la industria hotelera le va a rendir más pesos las tarifas que están comercializando”.

Questionado sobre sus impresiones entre el acercamiento del presidente de la República, Andrés Manuel López Obrador y la presidenta electa Claudia Sheinbaum, consideró que fue una reunión satisfactoria.

“Vimos a una presidenta electa con un discurso conciliador y moderador después de la victoria tan contundente que tuvo, habló que será una presidenta para todos, que va a gobernar para todos, que va a tomar en cuenta todas las opiniones”.

Incluso, resaltó el parlamento abierto propuesto para la reforma al Poder Judicial y así todas las personas conozcan en qué van estos cambios, de ahí que insistió en la importancia del discurso de



Foto: Ignacio Calva

Miguel Ángel Lemus, presidente regional de la AMPI.

para aguantar la inversión.

“Yo invitaría a todos aquellos que tienen grandes extensiones de su terreno colindantes con el Mar Caribe, que se pongan y que contraten especialistas para que les ayuden a estructurar esos planes maestros integrales donde cumplamos, número uno, con la normatividad ambiental.

“Segundo, por la normatividad de infraestructura necesaria para poder dotar de los servicios básicos y no se rebasen con el mismo crecimiento que estamos teniendo”, expresó.

Además, apuntó que, en el caso de vivienda, también cabe esperar que vaya hacia arriba,

pues Quintana Roo tiene un crecimiento demográfico de 3.5, superior al 1.4 de la media nacional, a lo que se suman los aumentos que han visto en los salarios de trabajadores turísticos y de obra, que han provocado una movilidad en sus clases sociales.

Finalmente, sobre la Zona Libre de Chetumal, explicó que sirve como complemento para impulsar la inversión inmobiliaria, que generará economía en la zona sur del estado junto con el comercio que se espera que detone gracias a los cambios fiscales.

Ven por la salud de comensales

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- Con la intención de garantizar la seguridad del comensal, la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (Canirac) Quintana Roo, firmó un convenio de colaboración con la organización “México sin Alérgenos”.

Esta colaboración permitirá una serie de capacitaciones gratuitas para los restaurantes afiliados a la Cámara y establecimientos que así lo requieran sobre la elaboración de platillos libres de gluten, alérgenos y origen animal.

Raquel Picornell Dillon, de “México sin Alérgenos”, comentó que cada día son más las personas con restricciones alimentarias,

algunas potencialmente mortales y se habla que el 76 por ciento de la población en el mundo padece alguna intolerancia.

“Estas intolerancias necesitan ser trasladadas a la industria restaurantera y turística. Esta firma de convenio nos permite a nosotros becar a restaurantes, hoteles, cualquier cocina que esté interesada, para garantizar la seguridad al comensal”.

Expresó que llevarán a cabo una consultoría de los menús y así el establecimiento estará certificado para brindar el servicio a las personas con alguna alergia, al sostener que hay mucha gente en el extranjero que quiere probar la gastronomía mexicana.

José Julio Villarreal Zapata,

presidente de la Canirac Quintana Roo, precisó que dentro de esta industria existe una amplia variedad de gustos y necesidades por parte de los consumidores que todos los días buscan nuevas opciones gastronómicas y productos a base de plantas, platillos libres de gluten y/o alérgenos o veganos.

“Estamos comprometidos en fortalecer a la industria restaurantera y ponerla a la vanguardia, por lo que trabajamos permanentemente para crear alianzas que contribuyan a este objetivo.”

“En ese sentido, invitamos a nuestros afiliados interesados en ampliar su abanico de opciones a tomar estas capacitaciones”.



Foto: Especial

La Canirac firmó un convenio con la organización ‘México sin Alérgenos’.

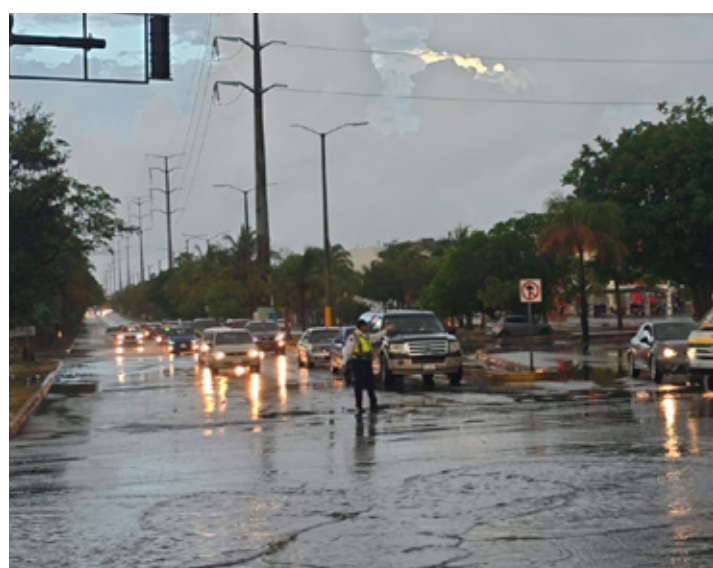


Foto: Especial

Las lluvias de los últimos días ayudaron a controlar tres incendios.

Benefician lluvias a bajar incendios

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- Johann Alejandro Hendricks Interian, encargado de despacho de Protección Civil en Benito Juárez, dio a conocer que, gracias en parte a las lluvias que se registraron en los últimos días, han observado una disminución en la intensidad de los incendios activos, y han ayudado a que logren un control de alrededor del 80 por ciento.

Apuntó que a la fecha se tienen tres incendios activos, con los dos más grandes alcanzando 520 y 900 hectáreas, los cuales

han estado atendiendo y esperan que, durante el fin de semana, se tengan más lluvias que les permita terminar de sofocar las conflagraciones.

Los tres incendios son forestales y son conocidos como el Chaká, Solitario y en la zona de pozos. Todos se localizan rumbo a la salida a Mérida y en las inmediaciones de la Colonia Chiapaneca.

Hendricks Interian señaló que, si bien la temporada de incendios cerró el pasado 31 de mayo, al arrancar la época de lluvias y huracanes, las condiciones climatológicas que se vivieron todavía durante la semana

pasada, como altas temperaturas y fuertes vientos, hicieron que las conflagraciones ya presentes se siguieran propagando.

En este sentido, indicó que uno de los temas complejos para el combate de estos incendios ha sido cuando se propagan en zonas forestales, ya que la selva hace complicado el acceso de las unidades, y el personal debe entrar con labor manual a instalar cortafuegos, crear brechas de contención y demás, por lo que las lluvias ayudan especialmente en esta parte.

Mencionó que se tiene un pronóstico de lluvias intensas a

lo largo del fin de semana, por lo cual se están realizando trabajos de prevención por parte de la Dirección de Servicios Públicos, principalmente desazolve y limpieza de alcantarillas y pozos de absorción, y se exhorta a la ciudadanía a mantener limpias sus banquetas y patios.

También urgió a los cancanenses a reportar casos de árboles que requieran poda, sobre todo de aquellos que vean endeble y que pudiera afectar a su domicilio, para que las autoridades municipales puedan actuar previa a que suceda algo mayúsculo.

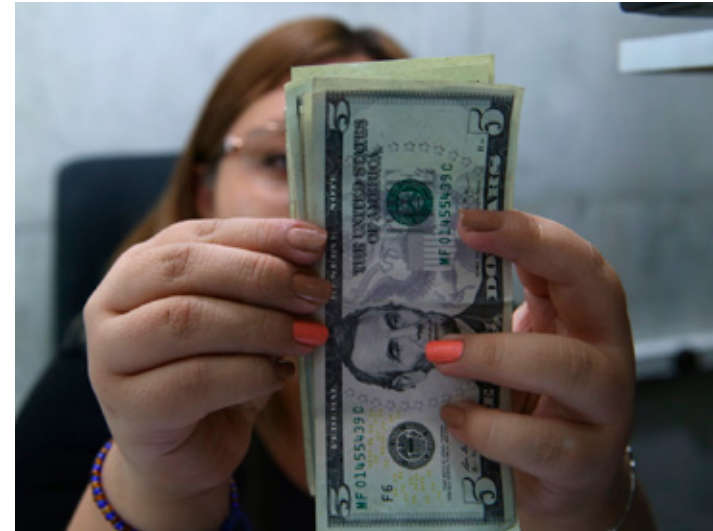


Foto: Agencia Reforma

El CCE espera que pronto se estabilice el tipo de cambio peso-dólar.



Foto: Especial

El empresario Carlos Ahumada quiere viajar a México.

Solicita Ahumada le faciliten viajar a MX

ABEL BARAJAS / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- Carlos Ahumada pidió a una juez federal ordenar a la Interpol la cancelación de su ficha roja para que pueda viajar a México sin ser detenido en los aeropuertos y afrontar ante la justicia capitalina el único juicio que tiene pendiente por el delito de fraude.

A través de su apoderado legal, el empresario hizo el requerimiento por escrito a María del Carmen Sánchez Cisneros, Juez Cuarto de Distrito en Amparo de la Ciudad de México, quien suspendió el orden de aprehensión en su contra por ese ilícito, señalan registros judiciales.

Desde el lunes, Ahumada decidió allanarse a la extradición, es decir, que desea ser trasladado cuanto antes a México para enfrentar la única acusación que pesa en su contra ante un juez del Reclusorio Norte.

"Solicita... que se pida a las autoridades responsables que informen a Interpol, así como a las autoridades panameñas, paraguayas y argentinas, sobre la suspensión de la orden de aprehensión que originó la notificación de la nota roja, a fin de que cancelen la misma", se establece en la petición.

"Y que comunique al Juzgado Nacional en lo Criminal y Correccional Federal No. 9 de la República de Argentina que la orden de reaprehensión que dio origen a dicha causa argentina actualmente se encuentra suspendida, a fin de que se le permita viajar a territorio mexicano".

En su escrito, el representante de Ahumada argumentó que, si la jueza ya frenó desde la semana pasada su reaprehensión por fraude, entonces la Interpol también debe dejar sin efecto la ficha de búsqueda, porque ésta deriva del mandamiento de captura.



Foto: Agencia Reforma

Ubican restos en mina

El gobierno federal informó este miércoles sobre el primer hallazgo de restos humanos en la mina Pasta de Conchos, en Coahuila, a 18 años de la tragedia en la que fallecieron 65 trabajadores.

Alerta Fitch Ratings por fluctuaciones en los precios

'Vulnera a la CFE depender de gas'

Recomienda que IP invierta en centrales a fin de mejorar el sistema eléctrico

SILVIA OLVERA / AGENCIA REFORMA

MONTERREY, NL.- La alta dependencia que tiene la Comisión Federal de Electricidad (CFE) del gas natural la hace vulnerable ante la volatilidad en los precios del combustible y una mayor demanda de electricidad por el nearshoring, consideró Fitch Ratings.

En 2023, la electricidad generada por gas representó 70 por ciento de la matriz de producción de México, explicó la calificadora en su análisis "El sector energético mexicano enfrenta desafíos de inversión e infraestructura".

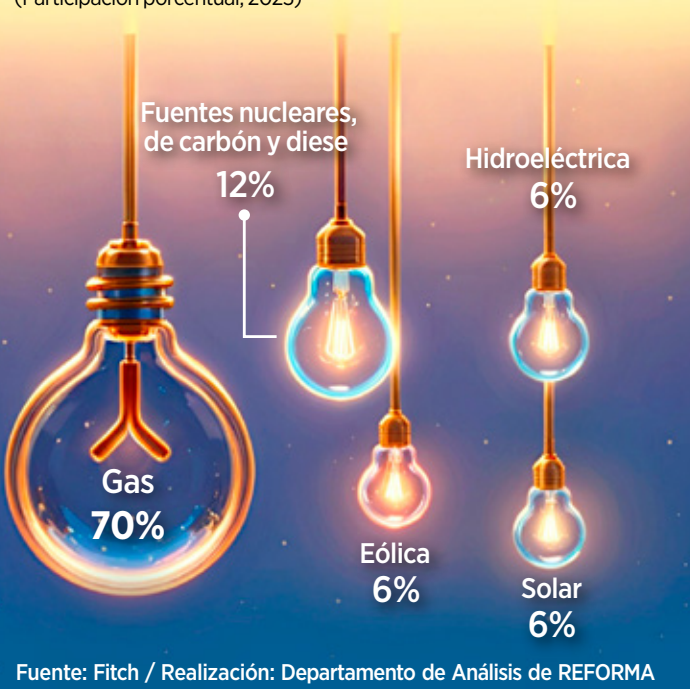
"La dependencia del país del gas natural para más de 60 por ciento de su capacidad energética instalada lo hace vulnerable a la escasez y las fluctuaciones en los precios del gas natural y los tipos de cambio.

"Además, la variabilidad de las energías renovables, las recientes sequías severas, la falta de capacidad de energía solar nocturna y las actividades de mantenimiento han provocado

Poca diversificación

La estabilización de los precios de los combustibles en los últimos años ha propiciado que CFE mantenga altos niveles de generación de electricidad bajo este formato.

GENERACIÓN DE ELECTRICIDAD DE LA CFE POR TIPO (Participación porcentual, 2023)



Fuente: Fitch / Realización: Departamento de Análisis de REFORMA

fluctuaciones en la capacidad de generación del sistema", refirió Fitch Ratings.

Fitch Ratings también consi-

deró que la tendencia actual de mayor demanda de energía y la inversión insuficiente ejerce presión sobre el margen de

reserva del sistema y lo expone a vulnerabilidades.

Afirmó que el sector energético de México está lidiando con la necesidad de mejorar su capacidad y confiabilidad, entre desafíos como tener un entorno regulatorio que fomente la inversión privada.

Por lo tanto, la calificadora sostuvo que se requiere una inversión significativa en la que es crucial la participación del sector privado para el desarrollo de nuevas centrales eléctricas y que la estructura financiera de la Comisión Federal de Electricidad, no se vea comprometida.

"Existe una necesidad premiante de establecer infraestructura para el almacenamiento y transporte de gas natural, dada la gran dependencia del país de las importaciones y la importante proporción de energía generada a partir de esta fuente.

"La ampliación y modernización de la red eléctrica de México también son imperativas para mejorar la flexibilidad y estabilización del sistema eléctrico, dar cabida a nuevas plantas, aumentar el mix de fuentes de energía y permitir la entrada de proyectos de energía renovable, gestionando al mismo tiempo la intermitencia que introducen al sistema", aseveró la calificadora en su reporte.



Líderes de 'Marea Rosa' analizan la creación de un nuevo partido

Valora Marea Rosa crear nuevo partido

JORGE RICARDO / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- El Frente Cívico Nacional (FCN), uno de los organizadores de la "Marea Rosa" en defensa del Instituto Nacional Electoral (INE) y los organismos autónomos, y que al final respaldó la candidatura de Xóchitl Gálvez, convocó a analizar la creación de un nuevo partido político.

Tras la pasada elección en la que Morena ganó la Presidencia y la mayoría en el Congreso, el FCN llamó a una reunión el 6 de julio para reflexionar sobre el futuro del movimiento.

"Una de las posibilidades es ir construyendo un nuevo partido", dijo el exdiputado Fernando Belaunzarán, aunque

aclaró que no sería el partido de la "Marea Rosa", pues este es un movimiento mucho más amplio donde participaron más organizaciones y ciudadanos sin grupo.

"La 'Marea Rosa' es algo que nos rebasa a todos. Esa es una irrupción ciudadana que hay que cuidar mucho. Pero hay muchos ciudadanos que pueden estar esperando que haya una nueva opción política y es algo que tendremos que discutir", dijo.

Belaunzarán consideró incluso que en el nuevo partido podrían estar integrantes de otros que ya existen, pero principalmente mexicanos sin partido, ya que en las manifestaciones del movimiento desde 2022 participaron personajes como José Woldenberg, ex presidente del

extinto IFE; José Ramón Cossío, ministro en retiro de la Suprema Corte; Lorenzo Córdova, expresidente del INE; Roger Bartra, sociólogo; o el historiador Enrique Krauze.

"Si la mayoría de la gente piensa que no es necesario un nuevo partido, seguiremos siendo un actor que articule las iniciativas desde la sociedad. Si la gente considera que es correcto crear un nuevo partido, pues lo haremos", señaló Belaunzarán.

La convocatoria para la reunión en la Ciudad de México, en un lugar aún por definir, fue anunciada por Guadalupe Acosta Naranjo, secretario general del PRD en 2006, cuando ese partido postuló a Andrés Manuel López Obrador por primera vez para presidente.

"Los primeros días, después de la jornada del 2 de junio nos han demostrado que los temores que teníamos y que tenemos sobre la regresión autoritaria que ha vivido y se puede profundizar en México eran ciertos", afirmó Acosta Naranjo acerca de la insistencia del presidente de sacar adelante la reforma al Poder Judicial.

"Los primeros pasos que se están dando desde el Poder Presidencial y desde quien hoy se asume como la candidata ganadora (Claudia Sheinbaum) no son alentadores para nuestra democracia. Por lo tanto, no podemos cruzarnos de brazos ni irnos a descansar", dijo.

Acosta Naranjo anunció también una gira del Frente por todo el país.

INCONFORMIDADES

Partidos que han presentado juicios de inconformidad contra los cómputos de la elección presidencial:

Partido	Número de juicios
Partido de la Revolución Democrática	164
Movimiento Ciudadano	43
Partido Acción Nacional	1

PLAZOS	Detalle
JUN 10.	Venció plazo para impugnar cómputos distritales.
13.	Límite para presentar reclamos de nulidad de elección
presidencial.	
AGO. 31	Fecha límite para que el Tribunal resuelva juicios

En caso de que los partidos o candidatos queden inconformes, podrán recurrir a la Sala Superior, que deberán dar respuesta antes del 19 de agosto, para que todo esté resuelto el 23 de ese mismo mes, cuando el INE deberá hacer la distribución de las diputacio-

nes plurinominales.

Si los involucrados quedan inconformes, tendrán 48 horas para presentar impugnación, y el TEPJF deberá resolver en tres días —antes del 31 de agosto—, para que los nuevos legisladores tomen protesta.



Foto: Obturador MX / Aidee Sánchez

AMLO dijo que podría haber reducción de cargos en el Poder Judicial.

Inamovible, elección de jueces: presidente

CLAUDIA GUERRERO / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- El presidente Andrés Manuel López Obrador dejó en claro que dentro de la reforma al Poder Judicial algo inamovible es la elección popular de jueces, magistrados y ministros, aunque se está analizando la posibilidad de reducir el número de cargos.

"Si, pero van a definir si se reduce el número", respondió el mandatario cuando se le cuestionó si la elección popular de juzgadores es un punto inalterable en la reforma.

Además, López Obrador mencionó que otro tema importante es revisar el papel del Consejo de la Judicatura, el cual debería ser el órgano que vigile el buen desempeño de jueces, magistrados y ministros.

"Pueden salir propuestas de que, independientemente de que el pueblo elija a los jueces, magistrados, también se elija un tribunal, o que el Consejo de la Judicatura sea también electo y tenga facultades para sancionar el mal procedimiento de las autoridades judiciales, cuidar que no haya corrupción y otros temas", expresó.

El presidente señaló que habría que definir aspectos como el tiempo que duren en el cargo los juzgadores, si podrán reelegirse, sus salarios para cumplir con el tope constitucional, así como establecer plazos para casos como fraude fiscal para evitar tácticas dilatorias.

"Lo que se busca es limpiar el Poder Judicial", sentenció AMLO, quien defendió la elección popular de jueces al recordar que ya se hizo en la época de Juárez y Lerdo con la Constitución de 1857.

Sugirió que en dicha elección puedan participar candidatos propuestos por el Legislativo, el Judicial, el Ejecutivo, asociaciones de abogados, escuelas de Derecho, entre otros, y de ser necesario someterlo a consulta ciudadana.

Al ser cuestionado sobre si a pesar del proceso de consulta acordado con la presidenta electa Claudia Sheinbaum, la elección de los mil 600 juzgadores sería irreductible, López Obrador respondió: "Sí, para nosotros sí".

Explicó que todos los jueces, magistrados y ministros podrán participar, "nada más es que se sometan al escrutinio público". Agregó que, si han hecho bien su trabajo, la gente lo apoyará como candidatos.

"No se te va a negar tu derecho a participar si estás ya de juez, magistrado o ministro. Tienes como base automático. Nada más que entre otros que pueden ser propuestos por universidades, escuelas de derecho, asociaciones de abogados e independientes", detalló.

Ante si las consultas sugerirán cambios a su iniciativa original, AMLO respondió: "Sí, lo irreductible sería la elección".

Los anfitriones quieren ganar su tercera Eurocopa

Buscará Alemania ser 'profeta' en su tierra

Sólo tres países han ganado el torneo como anfitriones

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Alemania se alista para ser anfitrión de la Eurocopa por segunda ocasión en su historia. La selección liderada por Toni Kroos quiere realizar la hazaña que sólo han logrado tres países, ganar el trofeo como loca-

les. Este viernes, la 'mannschaft' debuta ante Escocia, con la esperanza de 'ser profeta en su tierra'.

Los alemanes son los máximos ganadores de la competición con tres trofeos, distinción que comparten con los españoles. Sin embargo, los primeros nunca han levantado la copa en casa. Abrieron sus vitrinas en 1972, cuando el torneo se disputó en Bélgica, después en 1980, cuando jugó en Italia y la última ocasión fue en 1996, cuando viajaron a Inglaterra.

La única ocasión que recibieron el torneo fue en 1988, donde

Países Bajos se coronó y la entonces Alemania Federal cayó en Semifinales. Desde su inicio en 1960, la Eurocopa sólo ha tenido tres países que han levantado el título como anfitriones, primero fue España en 1964, después Italia en 1968 y por último Francia en 1984.

Los alemanes viven en una 'reconstrucción' que comenzó tras el Mundial de Rusia 2018. En septiembre del año pasado Hansi Flick se convirtió en el primer director técnico despedido de su historia y Julian Nagels-

mann está al frente del equipo.

"Una Eurocopa en casa es aún más especial, por supuesto. Es un país entusiasmado. Tenemos una gran responsabilidad por el título como anfitriones, primero en el país las próximas semanas. Pero también es un gran honor y una alegría jugar este torneo", declaró Kroos en conferencia de prensa.

En la edición de 2020, Alemania se quedó en los Octavos de Final y su actuación más reciente en un torneo internacional fue irse en Fase de Grupos del Mundial de Qatar 2022.



El jardinero es el líder en cuadrangulares y carreras impulsadas en esta temporada.

Foto: Tomada de Internet



El último país que ganó la Eurocopa como anfitrión fue Francia en 1984.

Eleva Aaron Judge a Yankees hacia el liderato en MLB

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Los Yankees se perfilan para ser el primer equipo que llegue a las 50 victorias. Los neoyorquinos tienen el mejor récord de toda la MLB y en parte es gracias a la actuación de Aaron Judge, quien se mantiene como uno de los protagonistas del diamante.

Los Yankees comenzaron esta semana con una marca de 48 juegos ganados y 21 perdidos. Con cuatro triunfos de ventaja sobre los Orioles, los del Bronx son líderes de la División Este y de toda la Liga Americana.

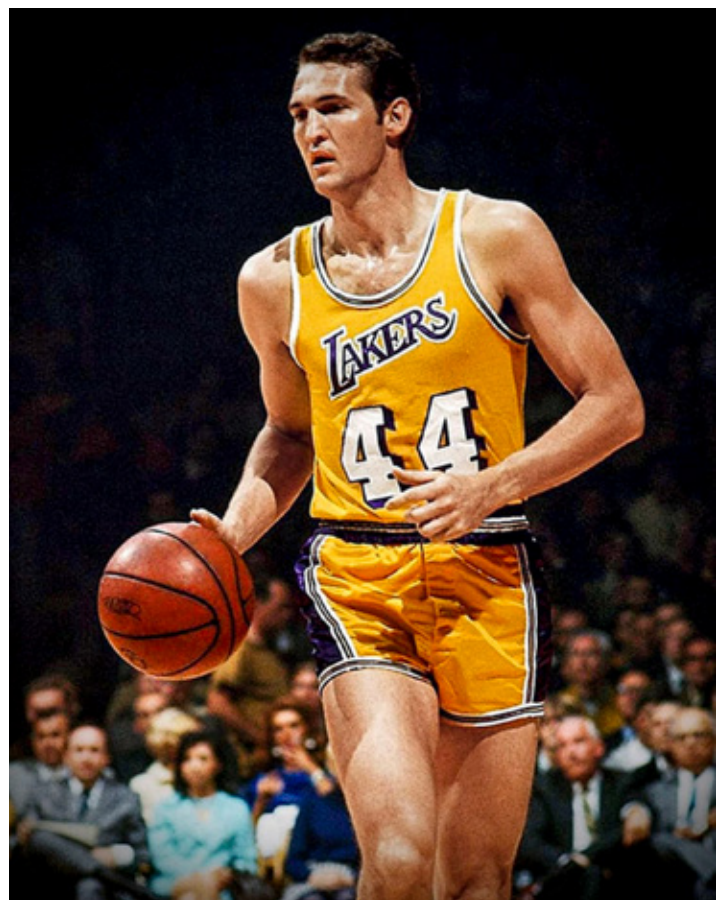
El capitán de los neoyorquinos, Aaron Judge es clave gracias a sus 25 cuadrangulares (líder en las Grandes Ligas), con los que está a 12 de la marca que tuvo el año pasado. El jardinero también tiene la mayor cantidad de carreras impulsadas (62) y un 1.149 de porcentaje de base más slugging (veces que llega a base por turnos al bat).

"Trato de no ver mucho las estadísticas, incluso cuando estoy bateando .150. Sólo intento tener buenos turnos al bate. Estamos midiéndonos a algunos equipos difíciles con cuerpos de pitcheo bastante buenos. Si estoy bateando .330 en noviembre, podría sentirme satisfecho", advirtió Judge, quien tiene un promedio actual de .309.

En mayo, el pelotero se midió a los Padres, el equipo que más jugadores poncha y Aaron salió con un porcentaje .333 contra los pitchers de San Diego, sumó cuatro hits, dos jonrones, cuatro carreras impulsadas y fue ponchado cinco veces durante los 12 turnos que tuvo en tres juegos.

A nivel colectivo, los Yankees cuentan con un promedio de .255 (el quinto mejor de la liga), un total de 101 cuadrangulares, 330 carreras impulsadas y 587 hits. Mientras que en el pitcheo, los neoyorquinos tienen una efectividad de 2.85 y 25 salvamentos, la mayor cantidad de este año.

Foto: Tomada de Internet



El ex jugador estuvo vinculado por más de 40 años con la liga como directivo en la NBA.

Falleció Jerry West, el 'logo' de la NBA

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Los Clippers anunciaron que su directivo Jerry West, falleció a los 86 años de edad. El ex jugador es conocido como una de las estrellas en la década de los 60 en la NBA, su silueta inspiró el logo de la liga.

"West, la personificación de la excelencia en el basketbol y un amigo para todos los que lo conocieron, falleció en paz esta mañana, con su esposa Karen, a su lado", indicó el equipo angelino en un comunicado.

Como jugador, West estuvo 14 temporadas con los Lakers, donde ganó un anillo en 1972. También estuvo 14 veces en el juego de estrellas. También fue nombrado el Jugador Más Valioso de

las Finales en 1969, donde fue subcampeón.

Cuando se retiró, Jerry inició su carrera como directivo, donde estuvo involucrado en la franquicia durante los 80, en la que llegaron jugadores como Magic Johnson y Kareem Abdul Jabbar, con quienes consiguieron cinco campeonatos.

West siguió en los Lakers hasta el 2000, donde también ayudó a formar el equipo que encabezaron Kobe Bryant y Shaquille O'Neal.

"Valoro mi amistad con Jerry y el conocimiento que compartí conmigo en tantos años sobre el basketbol y la vida. A nombre de la NBA, envío mis condolencias a su esposa, Karen, su familia y sus amigos en la comunidad", escribió Adam Silver, comisionado de la liga.

Trabajo de playa

Los Pumas continúan con su pretemporada en Playa del Carmen, donde enfrentarán a Venados el próximo 16 de junio, en el Estadio Andrés Quintana Roo.



Foto: Tomada de Internet

Levanta QR 25 medallas en halterofilia

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- La delegación quintanarroense de halterofilia cosechó 25 medallas en los Juegos Nacionales CONADE. Los atletas del equipo varonil comenzaron su actividad en el Centro de Alto Rendimiento de Campeche, donde dejaron un saldo de seis preseas doradas, cinco de plata y 14 de bronce.

El chetumaleño Herseleid Carrasco Cetz consiguió su sexto título consecutivo y cerró su participación en la justa, en la categoría Sub-20. El deportista ganó el oro en arranque, envío y total, en la división de los 67 kilogramos.

Mientras que el cozumelense Darwin Pech Gómez debutó en lo más alto del podio de la categoría Sub-23 tras levantar 277

kilogramos. En tanto que Alexis Lara Arceo se agenció dos preseas doradas y una de plata en la división de 73 kilogramos.

El morelense Cristian Acevedo sumó dos medallas de plata y una bronce, junto con el canicense Maximiliano Reyes, quien levantó una plata y dos bronce, en la categoría Sub-17. Al igual que Jesús Xool Pech, quien obtuvo una plata y dos bronce

en la categoría Sub-20.

Por último, en la categoría Sub-20 Axel Mendoza aportó tres medallas de bronce, el cozumelense Cristian Ku alcanzó el tercer lugar del podio y Rubén Ku de Chetumal se colgó una presea de bronce más. Mientras que Josep Álvarez se quedó con dos metales de bronce y Zaid Torres concluyó su participación con un bronce, ambos en la categoría Sub-15.



Esta fue la jornada inaugural de halterofilia en la rama varonil de los Juegos Nacionales CONADE.

Foto: Tomada de Internet



EL VIAJE DE ÁLEX

Un suceso difícil de comprender para Álex, llevará a la niña a emprender el periplo más complicado de su corta vida: rescatar a su abuelita del más allá; en *El viaje de la ciruela*, el tránsito natural a la muerte se aborda de una forma divertida y cariñosa para el público infantil. La obra se presenta en el Teatro Benito Juárez (Villalongín 15, Cuauhtémoc) los sábados y domingos a las 13:00 horas hasta el 16 de junio.



Cortesía de la producción

VIDA

JUEVES 13 / JUNIO / 2024

Tips para aliviar 'resaca electoral'

¿Triste ante el resultado de los comicios? Arlen Solodkin, especialista en psicología positiva, ofrece algunos consejos para recuperar el ánimo, resarcir los vínculos que pudieron haberse roto y dar vuelta a la página.

AMÉRICA JUÁREZ

Tras los intensos meses de campañas políticas que ocuparon sobremesas, enfrentaron familias o deshicieron amistades, es momento de tomar un respiro para trascender la "resaca electoral", resarcir los vínculos y reconocer.

Arlen Solodkin, directora del Instituto de Bienestar Integral (IBI), entidad que desde hace una década promueve el bienestar individual, familiar y comunitario desde la psicología positiva, explica que la atmósfera electoral sembró ansiedad en muchas personas, ante el reto de encarar los resultados de los comicios del pasado 2 de junio. "Tras una encuesta anual sobre el estrés realizada en 2016 por la Asociación Americana de Psicología (en EU), se reconoció que el periodo electoral incrementa la ansiedad, tristeza, una sensación de abrumación e irritabilidad en la población, independientemente de sus preferencias políticas, y denominaron esta experiencia como 'resaca electoral'.

"Además del estrés emocional y cognitivo, las personas presentaban síntomas físicos como dolores de cabeza, mareos, fatiga e incluso náuseas. No todas las personas responden de la misma manera ante este proceso, sin embargo, es importante tener esto presente pues hay herramientas que podemos aplicar para fomentar la resiliencia y el crecimiento ante la adversidad", señala Solodkin.

El estado de ánimo también se altera en las personas al saber que no ganó quien esperaban, advierte la especialista y consultora en psicología positiva.

"¿Qué nos toca ahora en lo individual, social y como País? Desde el IBI creemos clave reconocer que, para muchos, los resultados nos impulsan a tomar decisiones, a contemplar alternativas de inversión, de planes de vida, de su ámbito laboral y es muy importante que mientras siguen las noticias y hacen planes, incorporen espacios de recuperación. Algunos de estos espacios incluyen el salir a caminar, respirar, buscar la distracción intencional a través de engancharse en ver, platicar y escuchar cosas que no tengan nada que ver con las elecciones", sugiere.

¿Cuál puede ser el riesgo del desánimo ante la derrota del candidato o candidata de preferencia?

México está dividido. Para los seguidores de Morena hoy es un día de continuidad. Para la otra parte de los ciudadanos, que votaron en favor de Xóchitl Gálvez o de otros candidatos y representantes alternativos en las Cámaras de Diputados y Senadores,



hoy viven una realidad de duda y desesperanza. El resultado apenas se empezará a experimentar. Las decisiones personales estarán marcadas precisamente por la fe o no, por la esperanza o no, por la confianza o desconfianza que los últimos seis años han generado.

Las redes sociales han sido espacios de descalificación, insultos, información falsa, ¿sugiere desconectarse un tiempo?

Ante el posible impacto emocional y cognitivo, es importante ser capaz de desconectarse y tomar distancia y generar espacios de recuperación. Cada persona puede cambiar el tono de la desesperanza a la acción, de la rivalidad a las ganas de unirse y construir junto con otros, de la queja a las sugerencias, de la victimización a la toma de responsabilidad. En la psicología positiva del doctor Martin Seligman, considerado como el pionero de esta rama, se destaca la necesidad de promover emociones positivas y para ello hay que cubrir las necesidades básicas desde alimentación, hasta seguridad, afiliación y reconocimiento.

Solodkin aconseja moderar la consulta de redes sociales y, sin caer en el aislamiento, "gestionar el justo medio", para no alimentar la ansiedad o negatividad al consumir continuamente información vinculada a las elecciones.

En su lugar, agrega, se pueden consumir contenidos que nos ayuden a estar relajados y aprovechar para descansar.

La capacidad de resiliencia varía en cada perso-

na, apunta Solodkin, y habrá quienes necesiten mayor apoyo psicológico para superar las expectativas positivas y negativas que conllevan los triunfos del domingo.

Las preferencias electorales confrontaron familias, amigos, parejas, ¿cómo recuperar los vínculos rotos?

Es importante hablar abiertamente de que nuestras visiones políticas no cambian el amor que sentimos los unos por los otros. Es importante establecer abiertamente un periodo de abstinencia de hablar de estos temas, dejar que baje el fervor y establecer reglas de convivencia donde podamos decidir que tanto y bajo que lenguaje y esquema podremos hablar de estos temas.

Cultivar una mentalidad de crecimiento, estar abierto a otras opiniones y perspectivas siempre nutre, lo importante es hacerlo con respeto y reconociendo que el amor del vínculo sea mayor que las diferencias de opinión. La diversidad de perspectivas en el tema político no define nuestra persona en su totalidad. Es importante enfocarnos en los valores que están debajo de las preferencias políticas, ya que muchas veces el valor de la justicia, el amor, la libertad, entre otros, están presentes debajo de nuestras elecciones. Sin importar a qué partido le vas, normalmente los valores humanos rigen la preferencia del votante y por lo tanto, los valores en común trascienden las diferencias partidistas. Existe una humanidad en común, como decía Abraham Maslow, que va



■ Arlen Solodkin, directora del IBI, consultora y maestra en psicología positiva.

Tome nota

- El Instituto de Bienestar Integral (IBI) ofrece programas, cursos, talleres y herramientas a personas, instituciones y empresas que fomentan el conocimiento personal, el desarrollo de personalidades y habilidades para construir una vida con propósito.
- En noviembre próximo el IBI llevará a cabo el encuentro Hope Circuit, que girará en torno al trabajo del doctor Martin Seligman, considerado pionero de la psicología positiva.
- Informes: www.instituto-bienestarintegral.com

más allá de nuestras creencias políticas y religiosas, de nuestra etnia y color de piel, y de nuestra condición socioeconómica.

Como conclusión, es importante tomar en cuenta que la participación ciudadana no incluye solamente el votar una vez cada seis años, incluye nuestra participación diaria.

ACTITUD POSITIVA

La directora del Instituto de Bienestar Integral (IBI), Arlen Solodkin, aconseja generar "espacios de recuperación" para superar la "resaca electoral" y cultivar una actitud positiva ante lo que venga.



AQUÍ MÁS ACCIONES

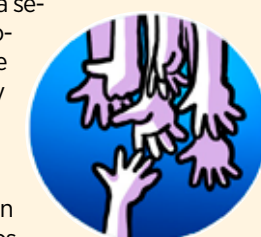
1. El primer paso es aceptar lo que sentimos, como dice el doctor Tal Ben-Shahar, darnos el permiso de ser humanos, reconocer lo que sentimos en el momento: miedo, furia, cansancio, lo que sea. Una vez que reconocemos lo que sentimos y pensamos, es importante elegir conscientemente a donde queremos movernos.



2. Es importante no obsesionarnos por las cosas que están fuera de nuestro control. No podemos cambiar los resultados de la elección, pero podemos cambiar nuestra actitud y participación en algunas cosas. Nuestro enfoque debe ser en lo que tenemos total o parcial control.



3. El pensamiento automático tiende a secuestrar nuestra mente y crear patrones de pensamientos repetitivos que no nos impulsan hacia nada bueno y nos mantienen atorados. Es importante reconocer estos pensamientos y pararlos. Elige qué es lo que tú puedes hacer para mejorar tu vida en el contexto inmediato y busca grupos u organizaciones positivas que al igual que tú quieren una mejora para tu comunidad.



4. Crea espacios de recuperación a través de actividades que disfrutas. Aunque no te den ganas de hacerlas, hazlas. Esto te ayudará a salir de un patrón destructivo y una espiral de negatividad o apatía. Puedes incluir en estas la participación comunitaria si esto te da fe y esperanza.



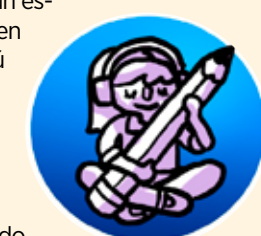
5. Encuentra el justo medio entre ver noticias y redes sociales. ¿Cuál es la dosis perfecta para ti? ¿Ver un noticiero en la mañana o al mediodía, ver redes sociales media hora diaria? No es necesario estar conectado 24/7.



6. No ver las noticias antes de dormir. Busca contenidos que te ayuden a dormir tranquilo y sereno. El último contenido que consumes de noche dicta tu estado por las siguientes ocho horas. Aprovecha el sueño para descansar y tu vigilia para resolver y actuar.



7. Conecta con lo que disfrutas. Crea un espacio de distracción y disfrute. Aun en medio del caos y la incertidumbre tú puedes construir espacios positivos haciendo actividades que te gusten y que sean una isla de recuperación para ti. Considera actividades como estar en la naturaleza, participar en proyectos artísticos, leer algo divertido, ver videos graciosos y escuchar música.



8. Reconoce cuales son las personas que tienen una forma proactiva y positiva de la vida. Unirte con personas que solamente se quejan te mantendrá abrumado, preocupado y con una sensación de victimización. Elige conectar con amigos y aliados que exploran caminos, que tengan recursos intelectuales y creativos para hacerle frente a la incertidumbre.



9. Es importante participar en actividades que recarguen tu energía vital como la respiración, tomar agua, descansar, hacer ejercicio, comer sano. A veces cuando tenemos estrés dejamos nuestra salud a un lado y esto empeora nuestro bienestar emocional y cognitivo. Recuerda que todo está conectado.



10. Practica la gratitud por las cosas y las personas en tu vida por las que te sientes agradecido.



Ilustración: Esteban Saideña

Regístrate en **RETUR**

REGISTRO ESTATAL DE TURISMO DE QUINTANA ROO

y avanza hacia la competitividad

HAZLO POR TU NEGOCIO
HAZLO POR QUINTANA ROO

Entra a

siturq.gob.mx



**CARIBE
MEXICANO**
The signature paradise



**SECRETARÍA
DE TURISMO**