ENERO 2025

VÁMONOS UBICANDO

2025

Finanzas:
El Reto de los $10 pesos y la botella

Reflexión:
Los hijos no se van, la vida se los lleva

Editorial: ¡Bienvenido 2025!

¡BIENVENIDO 2025!

Siempre que inicia un año, llegan a nuestra mente un montón de ideas de lo que podemos hacer para mejorar en todos los aspectos de nuestra vida; tanto en la cuestión familiar, laboral, personal, como en situaciones de salud y de otro tipo que tienen que ver con una mejor calidad de vida.

Nos invade un deseo especial de renovarnos y ser mejores personas, de reparar el daño que hayamos hecho y sanar las heridas que nos hayan provocado y todo esto es positivo, porque representa la oportunidad de liberarnos de todo aquello que nos inquieta y nos impide disfrutar de la vida.

Pero no nos quedemos sólo en buenos propósitos y buenas intenciones, aterricemos ya lo que queremos lograr, dejemos de soñar y construir castillos en el aire.

Luchemos por hacer realidad, cuando menos alguno de nuestros más grandes anhelos y sigamos saboreando la vida. El tiempo que estamos aquí en la tierra es muy breve y necesitamos aprovecharlo al máximo.

No permitamos que se termine un año más de nuestras vidas sin haber alcanzado cuando menos un sueño, un anhelo, una ilusión que esté por ahí guardado desde hace tiempo.

El 2025 es un año decisivo para el futuro de nuestro país, ya que estaremos eligiendo un nuevo Poder Judicial; seamos responsables, vayamos a votar y motivemos a quienes están cerca de nosotros a que lo hagan, solo con la participación masiva y responsable daremos un mensaje a la autoridad de lo que queremos y esperamos en los próximos años en cuanto a impartición de justicia se refiere.

Les deseo lo mejor para este año y como siempre les mando todo mi cariño.

Con Cariño

Coco Muñoz



VÁMONOS UBICANDO

01 **Editoral:** ¡Bienvenido 2025!

02 **Reflexión:** Los Hijos no se van, la vida se los lleva...

03 **Finanzas:** El Reto de los 10 pesos y la botella.

04 **Gobierno de Coahuila:** Es Coahuila un Estado Seguro para Nuestras Familias.

05 **Nutrición:** Jugos Saludables.

06 **Coliseo Centenario**

07 **Gobierno Municipal de Lerdo**

08 **Centro de Nutrición BYN de la Laguna**

09 **Municipio de Torreón:** Se fortalece la seguridad vial en Torreón.

10 **Receta:** Ensalada Deliciosa / Fundación ***LALA***

11 **Peñoles**

DIRECTORA GENERAL
Lic. Ma. Del Socorro Muñoz Verdeja

Editora General
Claudia Ríos Ruiz

Diseño Editorial
Supernova Publicidad

Fotografía
José Hernández

Mercadotecnia y Publicidad
Alejandra Jaramillo M.

Contacto
coco.muoz@hotmail.com
claudia.rios.ruiz@hotmail.com

EN PORTADA: Feliz Año 2025.

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

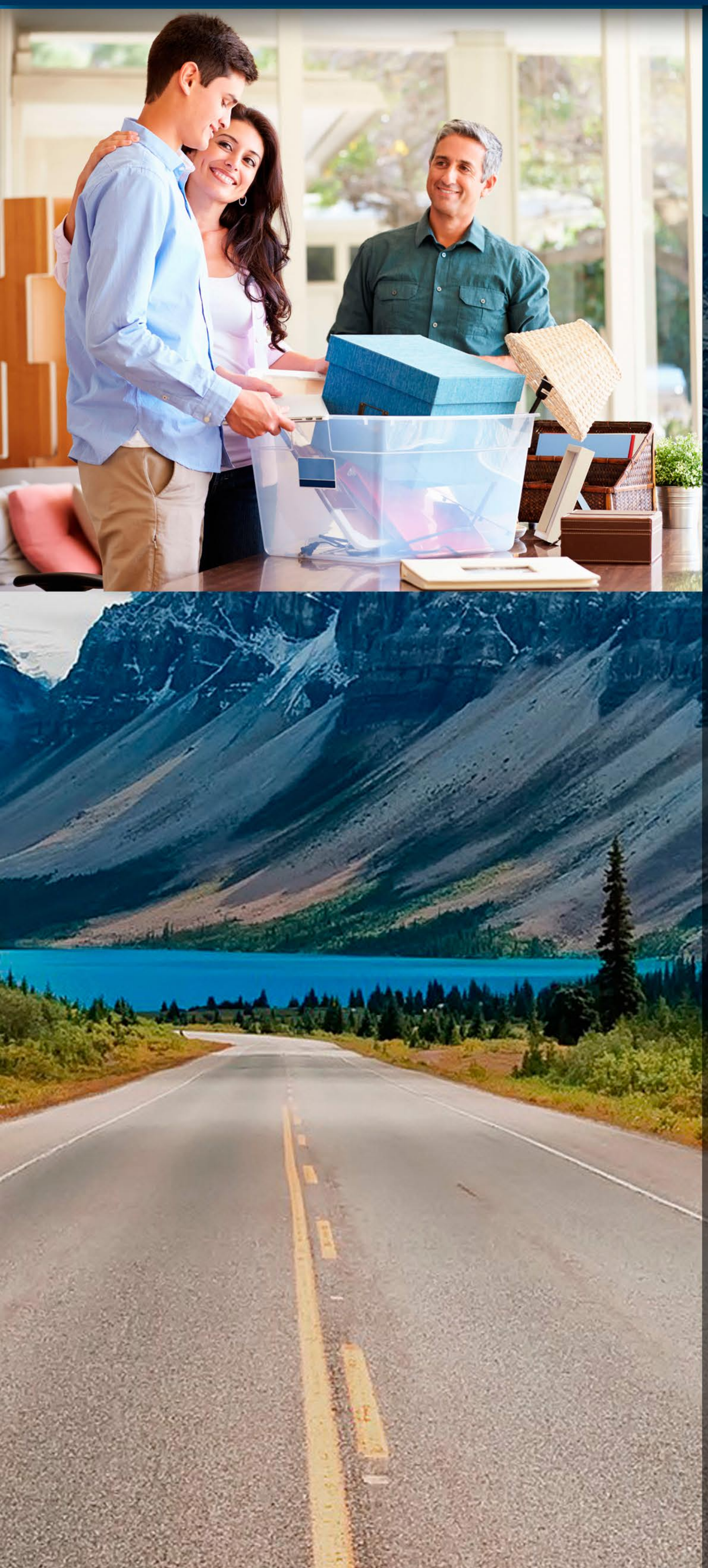
@vamonosubicandorevista



REFLEXIÓN

Los hijos no se van, la vida se los lleva...

Autor Anónimo



Los hijos se van; hay que aceptarlos con esa condición, hay que criarlos con esa idea, hay que asumir esa realidad.

No es que se van; es que la vida se los lleva...
Ya no eres su centro de atención.
Ya no eres la autoridad.
No diriges, aceptas.
No mandas, acompañas.
No proyectas, respetas.

Ya necesitan otro amor, otro nido y otras perspectivas.
Ya les crecieron alas y quieren volar.
Ya les crecieron las raíces y maduraron por dentro.
Ya no les caben las raíces en tu maceta, ni les basta tu abono para nutrirse, ni tu agua para saciarse, ni tu protección para vivir.

Quieren crecer en otra dimensión, desarrollar su personalidad, enfrentar el viento de la vida, a la sombra del amor y al rendimiento de sus facultades.
Tienen un camino y quieren explorarlo, tienen alas y quieren abrirlas.

Tú quedas adentro. En el cimiento de su edificio, en la raíz de su árbol, en la corteza de su estructura, en lo profundo de su corazón.

Tú quedas atrás.
En la estela luminosa que deja el barco al partir.
En el beso que le mandas.
En el pañuelo que los despide.
En la oración que los sigue.
¡En la lágrima que los acompaña!
Tú quedas siempre en su interior, aunque cambies de lugar.

Haz la vida de tus hijos tan feliz, que cuando partan, piensen en regresar, aunque solo sea para tomar tu mano y estar sólo un instante junto a ti...

FINANZAS

El reto de los 10 pesos y la botella

CONDUSEF



¡Ya inició un nuevo año! Si quieres arrancar con todo este 2025, te contamos sobre este reto de ahorro revisado por la CONDUSEF.

Siempre es un buen momento para comenzar a ahorrar. ¿A quién no le caería de lujo tener una lanita guardada para emergencias y vacaciones?

Hay muchos retos por ahí para ahorrar dinero y uno de los favoritos es el reto de los 10 pesos diarios.
Con este reto sencillo puedes ahorrar hasta 10 mil pesos en un frasco o botella grande.

Solo necesitas una botella de refresco de 2.5 litros de capacidad y lo mejor es que puedes reciclar una que ya tengas en casa. La CONDUSEF señala que la botella sí tiene que ser de esta medida, ya que, según los cálculos en ella caben hasta 10 mil pesos en monedas de 10 pesitos.

Y el reto es sencillo: Solo debes guardar las monedas cuya denominación sea de 10 pesos. Cuando vayas al súper, al mercado o tomes el camión, recuerda apartar el cambio que te dan y separar las moneadas de 10 para que, cuando llegues a casa, puedas guardarlas en tu botella ahorradora.

Ahorrar este dinero siempre es una buena idea para cualquier emergencia, pero también para que puedas disfrutarlo: con 10 mil pesos puedes planear un viaje a algún lugar cercano que te gustaría visitar, comprar algún artículo que tengas en la mira o renovar tu guardarropa.

La CONDUSEF recomienda que si al finalizar el reto (cuando tu botella esté llena de monedas de 10 pesos) decides no gastar ese guardadito, lo mejor es guardarlo en una institución financiera autorizada, para que esté bien protegido.

CONDUSEF

COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

Es Coahuila un estado seguro para nuestras familias

Durante el primer año de administración del gobernador Manolo Jiménez Salinas, Coahuila destacó por ser el tercer estado más seguro del país y el mejor evaluado de los estados del norte, según la Encuesta Nacional de Victimización y Percepción Pública (ENVIPE) 2024, donde Coahuila fue el segundo estado con mayor incremento de porcentaje de población que se siente segura en su entidad. De acuerdo a la opinión del sector empresarial, somos el segundo estado más seguro del país, donde 7 de cada 10 empresas se sienten seguras en Coahuila.

Para llegar a ser un estado blindado y seguro, la Secretaría de Seguridad Pública presentó en febrero el Fortalecimiento al Modelo de Seguridad, el cual consta de cuatro ejes: proximidad, prevención, inteligencia y fuerza.

A través de la Sub Secretaría de Proximidad Social y Prevención, realizó actividades en los centros educativos teniendo registradas más de 190 pláticas con temas como Conoce Tu Policía, Escuela Sana y Segura, así como las exhibiciones de los elementos caninos K9, buscando en todo momento esa cercanía con la ciudadanía.

Para lograr la tranquilidad y paz, el Gobierno de Coahuila ha privilegiado la coordinación con las autoridades federales en la materia como el Ejército Mexicano, Guardia Nacional, Marina Armada de México, a lo largo y ancho del estado. En lo local con la Fiscalía General del Estado y las corporaciones municipales, quienes trabajan en conjunto.





Para contar con una policía más humana y confiable, se instruyó a 470 elementos de las fuerzas de seguridad, 300 policías estatales, 30 elementos de la Guardia Nacional, 70 activos de la SEDENA y 70 policías municipales, mediante la capacitación Cercanía y Confianza.

Todos los factores son importantes, como el de la prevención, realizando recorridos en brechas, carreteras y mantenidos todos los días del año los filtros carreteros que han tenido éxito rescatando migrantes, asegurando narcóticos y siendo puntos de auxilio como de atención ciudadana para la población.

Mantener Coahuila Blindado es un objetivo estratégico dentro del Plan Estatal de Desarrollo 2023-2029, en este sentido y con la finalidad de blindar principalmente los límites de nuestro estado con otros estados del país, se inauguró el Arco de Seguridad Carretero en el municipio de Ramos Arizpe, y va avanzando la construcción del que brindará servicio en el municipio de Hidalgo. Durante el 2024 se inició el proyecto de fortalecimiento a la infraestructura de seguridad con la construcción de cuatro cuarteles para la Policía Estatal ubicados en Arteaga (ejido Huachichil), Candela, Hidalgo y Progreso. También se asignaron 25 millones de pesos para arrancar la edificación de tres cuarteles más para la Policía Estatal, en Múzquiz (ejido Morelos), Ocampo (ejido San Miguel) y Torreón (ejido Flor de Jimulco).

COAHUILA PA' DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

SALUD

JUGOS SALUDABLES



JUGO PARA LIMPIAR EL COLON Y BAJAR DE PESO EN 7 DÍAS:
Se debe de tomar dos veces al día, sin saltarse ninguna comida.

Ingredientes:
- Una rodaja de piña.
- Medio pepino.
- 1 manzana (roja o verde).
- 1/2 penca de sábila.
- El jugo de una naranja.

MDH:
- Parte la rodaja de piña en cuadros.
- Lava muy bien el pepino y pártelo en rodajas con todo y cáscara.
- Lava la manzana y retírale el corazón, pártela en cuadros sin retirar la cáscara.
- Retira el gel de la mitad de la penca de sábila y añádelo a la licuadora.
- Añade un vaso de agua en la licuadora y agrega los ingredientes poco a poco para que se licuen bien y finaliza agregando el jugo de la naranja.

JUGO QUEMA GRASA: Si deseas algo natural que te ayude a potenciar la quema de grasas, la eliminación de toxinas y que te ayude a tener más energía para realizar las tareas del día a día... este jugo es para ti.

Ingredientes:
- 1 taza de arándanos.
- 1 taza de té verde frío.
- 1/2 plátano.
- 5 cubos de piña.
- 1/4 de taza de hojuelas de avena.
- 1/4 de taza de espinacas
- 1/2 taza de yogur descremado.

MDH:
- Añade todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta que se mezclen por completo.
- Te van a salir aproximadamente tres vasos de jugo, los cuales debes tomar a lo largo del día, puedes tomar un vaso en ayunas o como desayuno, otro en la tarde como merienda y uno en la noche antes de irte a dormir.

JUGO PARA DESINFLAMAR EL ESTÓMAGO: Esta mezcla es ideal para esos momentos en los que se siente molestia a causa de la hinchazón estomacal, además mejorará la digestión y se prevendrán otros problemas estomacales.

Ingredientes:
- 1 taza de papaya picada.
- 1 cucharada de linaza.
- 2 tazas de agua.
- 2 cucharadas de avena cruda.
- 1 cucharadita de miel de abeja.

MDH:
- Lleva todos los ingredientes a la licuadora y mézclalos muy bien.
- Bebe el batido en ayunas durante una semana y disfruta de sus propiedades.

JUGO VERDE PARA PERDER PESO: Lo más recomendable es beberlo sólo dos veces al día y consumir bastante agua, para que nos ayude a eliminar toxinas, la retención de líquidos e hidratar el cuerpo.

Ingredientes:
- Un manojo de espinacas.
- 1 Pepino.
- 1 Pera
- Jugo de un limón.
- Hojas de hierba buena o menta.

MDH:
- Lava muy bien todos los ingredientes y mételos a la licuadora, añadiendo un vaso de agua.
- Licua muy bien hasta que todos los ingredientes se incorporen. No cueles la preparación y bébela dos veces al día, un vaso en la mañana y otro en la noche.

COLISEO
• CENTENARIO •

EDEN MUÑOZ

– COMO EN LOS VIEJOS TIEMPOS TOUR –

29 MARZO 2025

TORREÓN, COAH.

SHOWCASE

Boletea TICKETS

www.boletea.com
/BoleteaOficial @BoleteaMx Boletea

CENTROS DE VENTA

cimaco
Lo Mejor Para Vivir Bien
· AV. HIDALGO
· PLAZA 4 CAMINOS

LOS 3 GARCIA
· FCO I MADERO
· SAN PEDRO

SOMBRERERÍA LA FE
· FCO I MADERO

El Vaquero Norteño
· PASEO GÓMEZ PALACIO PRIMERA PLANTA

LERDO
DE RESULTADOS
ADMINISTRACIÓN 2022-2025

Aprovecha los descuentos PREDIAL 2025

ENERO

15%
Descuento

Descuento
50%
INAPAM • JUBILADOS
DISCAPACITADOS

REALIZA TU PAGO EN:

- **Cajas de Presidencia Municipal**
- **Oficinas de Predial**
- **Centro multipago de Boulevard Las Cruces**
- **Módulo Multipago del Centro Operativo de Seguridad y Vialidad.**
- **Módulo de recaudación de rentas del Estado** ***(Plaza Villa Vivero)***
- **Presidencias de:**
  Villa Juárez, Nazareno, León Guzmán, La Loma, Juan E. García

Descarga la app

LERDO DIGITAL
Disponible para Android y iOS.

Paga en línea

https:lerdodigital.mx



A nuestros clientes y amigos les deseamos un año 2025 pleno de salud, paz y prosperidad

Centro de nutrición BYN DE LA LAGUNA

¿Kilos de más?

Dos tomas al día
desayuno y cena.



CALZ. SALTILLO 400 #515-4 SUR
CAMPESTRE LA ROSITA
TORREÓN COAHUILA
TEL.8717-21-1370

Centro de Nutrición BYN de la Laguna.Torreón.

Horario:
De Lunes a Viernes
de 9:00 a 16:00 Hrs.
Sábado de
9:00 a 14:00 Hrs.

PLAZA IMAGEN
LOCAL 106
GÓMEZ PALACIO DGO.
TEL.8717-15-9777

Centro de Nutrición BYN de la Laguna.Gómez

Horario:
De Lunes a Domingo
de 10:00 a 19:00 Hrs.
Sábado de
9:00 a 14:00 Hrs.

Se fortalece la seguridad vial en Torreón

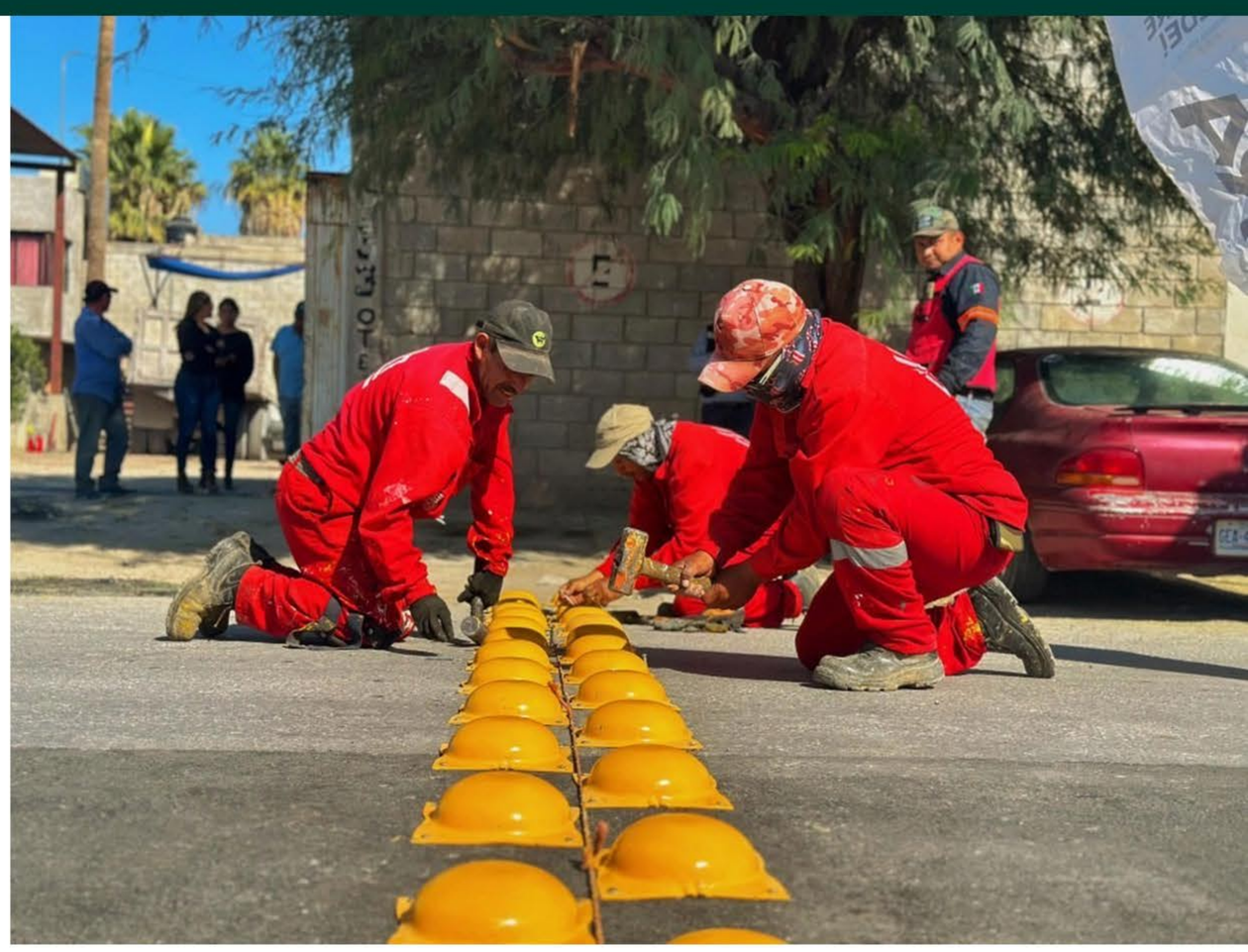
El Sistema Integral de Mantenimiento Vial (SIMV) instaló 5 mil 500 señaléticas en diversas arterias de Torreón, con el objetivo de fortalecer la infraestructura vial y la seguridad tanto de peatones como de conductores.

Las labores del organismo incluyeron la mejora de señalización en nueve hospitales, 24 edificios gubernamentales, 56 espacios públicos y 22 centros comunitarios, con el objetivo de garantizar entornos accesibles y seguros para toda la población.

El director del SIMV, Roberto Escalante González, informó que las acciones realizadas abarcaron la aplicación de pintura termoplástica en vialidades principales, la instalación y mantenimiento de reductores de velocidad, así como señalamientos verticales y horizontales en puntos estratégicos del municipio, incluyendo instituciones educativas.

Además, durante el transcurso de la pasada Administración del alcalde Román Alberto Cepeda González, el SIMV ha alcanzado un total de más de 14 mil 500 atenciones en diferentes áreas.





Lo anterior incluye la instalación de señalética en más de 330 centros educativos e instancias infantiles, así como la colocación de mil 050 letreros informativos para orientar y proteger a los ciudadanos.

El funcionario destacó el acondicionamiento de más de 400 rampas para personas con discapacidad, como una acción que refleja el compromiso con la inclusión y accesibilidad en los espacios públicos del municipio.

En cuanto a infraestructura vial, el personal del organismo pintó mil 540 cruces peatonales y aplicó más de 842 mil metros lineales de pintura termoplástica y de tráfico en vialidades, también se instalaron 44 reductores de velocidad para disminuir los riesgos de accidentes.

Escalante González indicó que con estas acciones se busca la modernización y seguridad de los espacios públicos, trabajando para garantizar que el municipio cuente con una infraestructura vial de calidad que beneficie a todos los ciudadanos.

RECETA

ENSALADA DELICIOSA

lala.com.mx



Ingredientes Ensalada:

- 4 tazas de espinacas baby (pequeñas).
- ½ taza de nueces picadas.
- 3 tazas de fresas cortadas a la mitad.
- 350 gramos de Queso Cottage ***LALA*** Light.

MDH:

- En un tazón, mezcla las 4 tazas de espinacas (baby), las fresas, las nueces picadas y el Queso Cottage ***LALA*** Light. Reserva.

Ingredientes Vinagreta:

- 4 cucharadas de vinagre balsámico (lo puedes sustituir por el de tu preferencia).
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 3 cucharadas de miel.
- Sal y pimienta al gusto.

MDH:

- En un recipiente de vidrio agrega las 3 cucharadas de miel y las 4 de vinagre balsámico. Mézclalos muy bien hasta que veas que se han integrado por completo.
- A la mezcla y sin dejar de remover, agrega poco a poco, el aceite de oliva extra virgen, la sal y la pimienta.
- Cuando todos los ingredientes se hayan incorporado viértela sobre la ensalada y disponte a disfrutarla.

¡Buen provecho!



PEÑOLES

En Peñoles, solo utilizamos agua tratada para nuestros procesos de producción.

Los pozos de agua potable fueron donados al Municipio y firmamos un convenio para tomar agua negra del drenaje de Torreón para tratarla en nuestras propias instalaciones.



www.**penoles**.com.mx

YouTube Industrias Peñoles