JULIO 2025

VÁMONOS UBICANDO

Reflexión:
¡VIVE AHORA!



¿Por qué los perros viven menos que la gente?

Editorial: Llegan las vacaciones

Llegan las vacaciones

Durante este tiempo de vacaciones que está arrancando en el mes de julio, tendremos la oportunidad de romper un poco con la rutina y horarios establecidos en el período de clases.

Aprovechemos estos días de descanso de tareas escolares para inculcar en nuestros hijos la práctica de algún deporte, el aprendizaje de un instrumento musical, las visitas a los museos, la lectura de un buen libro y tantas otras tareas que podemos realizar con ellos sin la presión de los deberes escolares.

Tengamos la paciencia y la disposición suficiente para hacer de estas vacaciones de verano una aventura agradable a nuestros hijos y a nosotros mismos.

A los más pequeños, invitémoslos también a colaborar en la preparación de los alimentos; ya que a ellos les hace sentir muy valiosos el poder ayudar a sus mamás.

Con mucho cariño y esperando que disfruten de estos días, les mando un fuerte abrazo.

Con Cariño
Coco Muñoz

VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial: Llegan las vacaciones.**

02 **Reflexión: ¡Vive Ahora!**

03 **Finanzas: Vacaciones a tu medida.**

04 **Coliseo Centenario**

05 **¿Por qué los perros viven menos que las personas?**

06 **Actividades para hacer en familia durante vacaciones.**

07 **Cómo prevenir accidentes de nuestros niños en casa.**

08 **Gobierno de Coahuila.**

09 **Ayuntamiento de Torreón.**

10 **Receta *LALA*: Pasta con atún y crema *LALA* / Fundación *LALA*.**

11 **Industrias Peñoles.**

DIRECTORA GENERAL
Lic. Ma. Del Socorro Muñoz Verdeja

Editora General
Claudia Ríos Ruiz

Diseño Editorial
Supernova Publicidad /
Héctor Ortíz

Fotografía
José Hernández

Mercadotecnia y Publicidad
Alejandra Jaramillo M.

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

EN PORTADA: Verano 2025.

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista



REFLEXIÓN

¡VIVE AHORA!

El accidente aéreo de Air India para algunos, fue solo otra noticia de última hora. Para mí, fue un recordatorio conmovedor de lo frágil e impredecible que realmente es la vida.

Cuatro vidas, cuatro historias, cuatro poderosas lecciones que cambiaron la forma en que veo el tiempo, el propósito y la gracia de cada momento.

Primera: una familia que había esperado años para cumplir su sueño de emigrar al Reino Unido.
La vida se interponía en el camino, responsabilidades, retrasos, decisiones. Finalmente llegaron al avión... pero nunca llegaron a su destino.
Y me di cuenta: Tenemos muchos planes para "algún día", pero si seguimos esperando, "algún día" se puede convertir en nunca.

Segunda: una mujer que se suponía que iba a estar en ese vuelo, llegó tarde. "Perdí el registro" argumentó. Suplicó subir a bordo, pero le fue negado. Ella estaba frustrada, enojada, derrotada. Sólo para luego darse cuenta de que el retraso fue protección divina.
No siempre conseguimos lo que queremos, porque Dios ve lo que nosotros no podemos.
A veces, su *"No"* es lo que nos mantiene vivos.

Tercera: un hombre que sobrevivió.
El avión se partió y él estaba en la sección en que no se prendió fuego.
Se alejó, aturdido y vivo de algo que nadie pensó que podía sobrevivir.
No fue suerte. Fue un propósito. Y me recordó el versículo: *"Hay un tiempo para todo y una estación para cada actividad bajo los cielos."* (Eclesiastés 3:1)
Simplemente no era su momento.



Cuarta: Y luego los que no lo lograron. Gente con sueños. Personas con familias. Gente con historias sin terminar.
Le dieron un beso de despedida a alguien esa mañana... sin saber que era la última vez.

Sus vidas nos recuerdan que el tiempo no está garantizado. No nos prometen vejez. No nos prometen más tarde. Lo que tenemos es ahora un respiro, un latido y una oportunidad.

Así que mientras todavía tengas hoy,
Mientras todavía estés respirando, sigue siendo fuerte, capaz, ¡No lo desperdicies!
No esperes al momento "perfecto".

Ama ahora; Discúlpate ahora; Perdona ahora; Sueña ahora. Habla ahora.
Porque la vida no siempre viene con advertencias y a veces... la "próxima vez" nunca llega.

FINANZAS

Vacaciones a tu medida

CONDUSEF



Llegan las vacaciones y con ellas, la idea de despejarte un poco de la rutina y hacer maletas, pero ¡Espera! ¿Ya tienes un presupuesto para tu viaje? No significa que tengas que ir a los lugares que menos te gustan, sino que encuentres un equilibrio entre tus gustos y tus posibilidades financieras.

Aquí te damos algunos consejos:

- **Define qué tipo de vacaciones quieres:** Considera que algunos destinos turísticos como las playas son más caros que, por ejemplo, visitar una ciudad colonial.

- **Infórmate sobre los atractivos del lugar,** las experiencias de otros viajeros -puedes consultar por internet- y las actividades que se recomiendan realizar ahí, los costos por entradas y transporte a los puntos de atracción.

- **Decide el medio de transporte:** avión, automóvil propio o autobús, depende sobre todo del presupuesto que dispones y de la distancia hasta tu destino.

- **Olvídate de comer en el aeropuerto** o en los restaurantes exclusivos. Conoce los mercados y puestos de comida locales.

- **Buscar opciones de hospedajes.** Para elegir mejor determina cuánto tiempo pasarás en el hotel, por ejemplo, si es sólo para dormir y bañarte, puedes optar por algo cómodo pero económico. Si tu tirada es pasar más tiempo en el hotel, la recomendación es invertir más en este concepto.

- **Recuerda empacar todo lo necesario** para evitar comprar accesorios de última hora. Puedes llevar desde tu hogar el cepillo de dientes y el desodorante. Tampoco se trata de cargar de más. Investiga cual es el tipo de ropa adecuada al clima del lugar que visitas, ya que este puede ser un gasto importante no presupuestado.

- **Fija un tope para el gasto en "recuerditos"** y pon nombre a cada obsequio. Es un rubro que casi nadie toma en cuenta y en donde hay más fugas de dinero.

- **Contabiliza un 15 por ciento de tu presupuesto para imprevistos** (pérdidas, medicina, etcétera). ¡Más vale prevenir que lamentar y en el peor de los casos, quedarse parado!

- **No olvides portar tu credencial de estudiante o persona de la tercera edad**, ya que con esta puedes obtener descuentos adicionales que suelen significar ahorros considerables.

- **Haz un buen uso del plástico:** Evalúa la tentación del "Viaja ahora, paga después", no pases la tarjeta por aquí y allá si no tienes la certeza de que después podrás cubrir los pagos. No gastes más allá de tus posibilidades.

¡NUEVO SHOW!



PANDORA & FLANS
+ INESPERADO TOUR

COLISEO
CENTENARIO

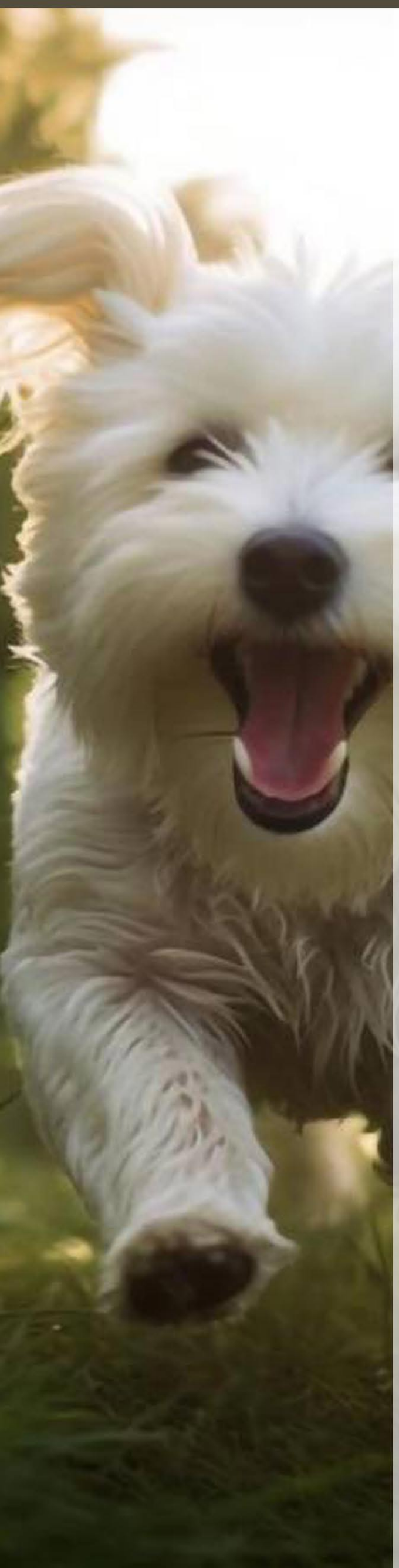
9 AGOSTO 2025

TORREÓN, COAH.

SHOWCASE
EVENTOS ARTISTICOS
WESTWOOD ENTERTAINMENT
Blu2
Boletea TICKETS
www.boletea.com
/BoleteaOficial /BoleteaMx Boletea

¿Por qué los perros viven menos que la gente?

Autor: Carlos Gómez



¿Por qué los perros viven menos que la gente?
Aquí está la respuesta...Como veterinario, me llamaron para examinar a un perro de 13 años llamado Batuta. La familia esperaba un milagro.

Examiné a Batuta y descubrí que estaba muriendo de cáncer y que no podía hacer nada...
Batuta estaba rodeado por su familia.
El niño, Pedro, parecía estar tan tranquilo, acariciando al perro por última vez y me preguntaba si entendía lo que estaba pasando. En pocos minutos, Batuta cayó pacíficamente en un sueño para no despertar nunca más.

El niño parecía aceptarlo sin dificultad.
Oí a la mamá preguntándose “¿Por qué la vida de los perros es más corta que la de los seres humanos?”.
Pedro dijo: ¡Sé por qué!
La explicación del niño cambió mi forma de ver la vida.
Él dijo: "La gente viene al mundo para aprender a vivir una buena vida, como amar a los demás todo el tiempo y ser buena persona, como los perros ya nacen sabiendo hacer todo esto, no tienen que vivir tanto tiempo como nosotros”.

Si un perro fuera tu maestro, aprenderías cosas como:

- Cuando tus seres queridos lleguen a casa, siempre corre para saludarlos.
- Nunca dejes pasar la oportunidad para salir a pasear.
- Permite que la experiencia del aire fresco y del viento en tu cara sea de puro éxtasis.
- Toma siestas, descansa.
- Estírate bien antes de levantarte.
- Corre, salta y juega diariamente.
- Evita " morder " cuando con solo un gruñido sería suficiente.
- En un clima muy caliente, bebe mucha agua y acuéstate bajo la sombra de un árbol frondoso.
- Cuando estés feliz, baila moviendo todo tu cuerpo.
- Disfruta de las cosas simples, como una larga caminata.

Actividades para hacer en familia durante vacaciones

Por: Mariluz Ávila



Las actividades familiares en casa son un plan ideal para pasar el tiempo y para disfrutar de las vacaciones con los hijos cuando no se tiene presupuesto para salir fuera y para sembrar en ellos momentos que atesoren en su corazón.

A continuación, te damos algunas sugerencias de lo que pueden hacer en familia:

1. Pasar una tarde de Juegos de Mesa. Existe una amplia variedad en el mercado para diferentes edades, de diferentes precios y con diferentes temáticas.

2. Elaborar coches con cajas de cartón. Son sencillos de elaborar, solo necesitarán cajas grandes, cortar agujeros para que, los niños, puedan meter las piernas que utilizarán como ruedas y ahora sí, ¡Que empiece la diversión!

3. Hacer una capsula del tiempo, donde incluyan algunas de sus cosas favoritas y ponerle fecha de apertura el siguiente verano.

4. Enseñarles a coser a mano. Quizás sea una actividad que no les llame la atención, pero les será muy útil en la vida.

5. Escoger y hacer un rompecabezas gigante en familia. Lo pueden colocar sobre una cartulina o tela, para dejar las piezas fijas y poder trasladarlo de lugar. Los rompecabezas desarrollan el sentido de la vista y la habilidad de detectar espacios, que son importantes para la lectoescritura.

6. Montar un jardín, las vacaciones son un buen momento para armarlo. De este modo los pequeños, estarán en contacto con las plantas y podrán aprender que, también son seres vivos que se deben cuidar y respetar. Además, esta actividad les permitirá ir viendo los frutos de un progreso relativamente lento, lo cual ayudará a que los pequeños aprendan a plantearse objetivos a mediano y largo plazo.

Como prevenir accidentes de nuestros niños en vacaciones

Por: Mariluz Ávila





El hogar parece ser ese lugar seguro en el que estamos protegidos de todo lo adverso que puede suceder fuera, un sitio tranquilo en el que tenemos el control de casi todo lo que pasa. Sin embargo la realidad es otra, pues la mayor parte de los accidentes suceden en casa y por eso es importante que sepamos cómo prevenirlos y por ello presentamos una lista de los más frecuentes, así como una serie de sencillas recomendaciones que podemos implementar para prevenirlos.

ASFIXIA

Prestar más atención cuando los niños jueguen con piezas pequeñas de algunos juguetes, porque se las pueden meter a la boca.
No permitir el uso de la tina de baño o alberca sin supervisión.

CAÍDAS

Poner en su lugar los objetos regados por el suelo.
Aplicar solo la cantidad necesaria de productos de limpieza, para que no dejen el piso tan resbaloso.

QUEMADURAS

Los cerillos y encendedores deben estar fuera del alcance de los niños.
Evitar el uso de fuegos artificiales y cuetes que, además de peligrosos, afectan al medio ambiente.

INTOXICACIONES

Guardar los medicamentos en un lugar de fácil acceso para los adultos, pero que sea difícil de alcanzar para los pequeños.
Etiquetar lo que contiene cada recipiente (si los niños no saben leer, pueden dibujar una calavera para enseñarles que son peligrosos).

ELECTROCUTACIONES

Usar cubre-enchufes y enseñar a los niños, que no deben de introducir nada en los contactos eléctricos.
Revisar que las instalaciones eléctricas no tengan falsos contactos o cables sueltos.

La Coordinación de Juventud de la Cruz Roja de Torreón, (también conocida como “Juventud Cruz Roja”), se reúne cada sábado, en un horario de 9 de la mañana a 1 de la tarde y es una de las áreas más activas y formativas de la institución, debido a que está enfocada en involucrar a niños y jóvenes, de entre 8 y 17 años, en actividades de voluntariado, desarrollo personal y servicio comunitario, ahí se les brindan cursos gratuitos de primeros auxilios, para que puedan actuar como primeros respondientes en situaciones de emergencia.

Los papás interesados en integrar a sus hijos, pueden acudir directamente al Centro de Salud y Adiestramiento de Personal (CESACT) de la Cruz Roja, que se encuentra ubicado en avenida Mariano López Ortiz, número 451 Sur, a espaldas de la delegación Torreón, o bien se pueden comunicar al número 87 17 07 01 46 .

Amarra Manolo Jiménez Campeonato Nacional Charro para Coahuila

El gobernador Manolo Jiménez Salinas, acompañado por Javier Díaz González, alcalde de Saltillo, realizó la solicitud formal ante la Federación Mexicana de Charrería, de albergar en la capital de Coahuila el Campeonato Nacional Charro en 2028.

"Desde la Ciudad de México, junto con integrantes de la Unión de Charros de Coahuila, participamos en la Sesión Ordinaria de la Federación Mexicana de Charrería, donde propusimos con orgullo a Coahuila como la sede para el Congreso y Campeonato Nacional Charro 2028. Agradezco el recibimiento y el voto de confianza del Presidente Chava Barajas del Toro, del comité nacional y de la mayoría de las Uniones Estatales para llevar a cabo este, que es el evento de charrería más importante de México.
Con grandes eventos seguiremos llevando a Coahuila pa' delante a pasos de gigante", destacó el gobernador.

El Mandatario estatal mencionó que este congreso nacional regresará a Coahuila después de 30 años, y que será un gran honor para las y los coahuilenses, para la comunidad charra y para las familias, albergar este gran evento.

“En Saltillo nos estamos preparando para desarrollar un gran recinto ferial, de convenciones y espectáculos en los terrenos de la feria y estas instalaciones nos servirán para albergar un evento de esta magnitud”, comentó.

Manolo Jiménez destacó que un pilar bien importante que le da mucha fuerza a la entidad para tener buenos indicadores en los temas importantes para la gente, es el trabajo en equipo.





“En Coahuila trabajamos en equipo sociedad civil, ciudadanos, iniciativa privada y gobierno por el bien de nuestro estado y este congreso lo vamos a construir de esta manera, junto con la Unión de Charros de Coahuila, junto con los empresarios y con la comunidad, para garantizarles que será todo un éxito”, señaló.

Jiménez Salinas recordó que en Coahuila hay una gran tradición charra de más de 70 años; añadió que existen más de 26 equipos en la entidad, 18 escaramuzas y ocho escuelas de charrería.

“Somos una sede para grandes eventos nacionales e internacionales por la seguridad, por la economía dinámica. En el tema del turismo, tenemos ocho Pueblos mágicos, tenemos montañas, desiertos bosques; nuestros vinos son de los mejores de México, y el Museo del Desierto es el museo de historia natural más grande del país; entre otros muchos atractivos que tenemos”, mencionó.

Además, en el caso de Saltillo, ciudad que será la sede, existen más de 60 hoteles y de 700 restaurantes para atender todos los gustos y la región cuenta con dos aeropuertos internacionales.

Román Alberto Cepeda González arranca programa de entrega impermeabilizantes



Con una inversión de 15 millones de pesos, el alcalde Román Alberto Cepeda González arrancó el programa de entrega de impermeabilizantes a bajo costo en la colonia Nueva California, el cual en su primera etapa contempla el reparto de casi 13 mil cubetas.

En su mensaje, el Presidente Municipal agradeció a los vecinos por la confianza que le han brindado desde 2021 y dijo que el programa de impermeabilizantes es una muestra más de la coordinación y el interés común con el Gobierno del Estado por mejorar el entorno de Torreón.

"Absolutamente nadie es más fuerte que todos juntos, y eso es lo que estamos demostrando aquí con el arranque de este programa para construir un mejor Torreón, y desde Torreón un mejor Coahuila".

Dijo que se entregarán casi 13 mil cubetas en una primera etapa.

Señaló que entre 2023 y 2024 este programa benefició a más de 21 mil familias y se contempla en este año apoyar a más de 10 mil con la entrega de cubetas de 15 litros, las cuales cubren una superficie de entre 30 y 40 metros cuadrados.

Cepeda González dijo que Torreón cuenta con 800 mil habitantes y es parte de una zona metropolitana de 1 millón y medio de habitantes, además de que es la ciudad que más empleo ha generado en lo que va del año en todo el Estado.

TORREÓN
¡SIEMPRE PUEDE más!
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL
25/27

RECETA *LALA*

Pasta con atún y crema *LALA*

lala.com.mx

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta, tipo pluma de 450 gramos.
- 1 lata de atún en agua, de 295 gramos.
- ½ taza de crema ***LALA***.
- ½ cebolla cortada en cuadros pequeños.
- 1 cucharada de aceite.
- Sal y Pimienta al gusto.
- Perejil y queso parmesano al gusto para decorar.

MDH:

- Preparar la pasta, según las instrucciones del empaque.
- Drenar el atún y reservar.
- Colocar la cucharada de aceite en un sartén a fuego medio, incorporar la cebolla y freír hasta que quede traslucida para después incorporar el atún.
- Agregar la ½ taza de crema ***LALA*** al sartén, mezclar con el atún y la cebolla, dejar que se calienten.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Con ayuda de un colador se retira el agua de la pasta, para después colocarla en un tazón y vaciar en ella la mezcla del sartén.
- Se decora con una ramita de perejil y el queso parmesano y ¡listo!

¡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