VÁMONOS UBICANDO

15 Aniversario



Reflexión:
¿Qué es la Madurez Espiritual?

Receta *LALA*:
Gelatina Mosaico

Editorial: Quince Años

Quince Años

Esta revista nació en marzo del año 2010 con el objetivo principal de cumplir un sueño que tuve muchos años atrás, cuando todavía era una estudiante universitaria. En ese tiempo estuve apoyando a mi papá en la elaboración de un periódico muy sencillo que se distribuía entre los comerciantes de Gómez Palacio con temas de interés para todos ellos.

Ahí nació el deseo de tener algún día una publicación propia. Al paso de los años y por circunstancias familiares me vi en la necesidad de aterrizar ese sueño por dos grandes motivos: uno el ver materializado un deseo que como estudiante de periodismo siempre tuve y otro por la necesidad económica que en ese tiempo atravesaba.

Mi proyecto lo contemplé desde un inicio para una vigencia de 5 años, lo que yo consideraba era el tiempo necesario para estabilizar mis finanzas. Pero el destino me tenía preparada una sorpresa, GRACIAS a la respuesta de todos mis lectores este tiempo se triplicó HOY estamos alcanzando con esta edición 15 Años ininterrumpidos de publicaciones mensuales.

GRACIAS a mis patrocinadores porque sin ellos no hubiera sido posible la permanencia de esta revista; ellos pasaron durante este tiempo de ser patrocinadores a ser amigos de vida.

GRACIAS a mi familia que siempre ha confiado en mi trabajo y me han apoyado en todo lo que han podido. GRACIAS a mi equipo de diseñadores que encabeza mi amiga Marysol Taboada.

GRACIAS a Mariluz Ávila quien no dudo al terminar sus prácticas profesionales, quedarse y apoyarme para crear mi propio medio de comunicación.

GRACIAS a Claudia Ríos y José Hernández colaboradores y hermanos del alma, que siempre han dicho SÍ a todas las locuras que les he sumado.

Pero sobretodo MUCHAS GRACIAS a todos ustedes que están al pendiente de nuestras publicaciones mes tras mes. Son la principal razón por la que seguimos existiendo.

Con Cariño

Coco Muñoz

VÁMONOS UBICANDO

01 **Editoral:** ¡Quince Años!

02 **Reflexión:** ¿Qué es la Madurez Espiritual?

03 **¿Qué es la Cuaresma?**

04 **El Ayuno**

05 **Gobierno de Coahuila**

06 **Universidad Autónoma de la Laguna**

07 **Gobierno Municipal de Lerdo**

08 **Coliseo Centenario**

09 **Ayuntamiento de Torreón**

10 **Receta *LALA*:** Gelatina Mosaico / 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: Nuestros Quince Años

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista

REFLEXIÓN

¿Qué es la Madurez Espiritual?

Autor desconocido

Es cuando se deja de tratar de cambiar a los demás y nos concentramos en cambiarnos a nosotros mismos.

Es cuando aceptamos a las personas como son.

Es cuando entendemos que todos están acertados según su propia perspectiva.

Es cuando se aprende a "dejar ir".

Es cuando se es capaz de no tener "expectativas" en una relación y damos de nosotros mismos por el placer de dar.

Es cuando comprendemos que lo que hacemos, lo hacemos para nuestra propia paz.

Es cuando uno deja de demostrar al mundo lo inteligente que se es.

Es cuando dejamos de buscar la aprobación de los demás.

Es cuando paramos de compararnos con los demás.

Es cuando se está en paz consigo mismo.

La madurez espiritual es cuando somos capaces de distinguir entre "necesidad" y "querer" y somos capaces de dejar ir a ese querer...

Por último y lo más importante: Se gana la madurez espiritual cuando dejamos de anexar la "felicidad" a las cosas materiales.

¿Qué es la Cuaresma?



Se conoce como Cuaresma al período de 40 días que precede a la celebración principal del Cristianismo: la Resurrección de Jesucristo, que se festeja el Domingo de Pascua.

La palabra Cuaresma proviene del latín quadragésima, que significa “cuadragésimo día”, en referencia al período que abarca antes de la Pascua.

El inicio de la Cuaresma está marcado por el Miércoles de Ceniza y el final por la víspera del Domingo de Pascua o de Resurrección.

La Cuaresma es un período de preparación, purificación, reflexión y conversión espiritual. En este tiempo se llama a los fieles a guardar ayuno y penitencia, tal como lo hizo Jesús en el desierto, antes de su salida a la vida pública.

La finalidad de la Cuaresma es prepararnos espiritualmente para recibir a Dios en nuestros corazones y también reflexionar sobre los sacrificios que tuvo que hacer Jesús para librarnos de los pecados.

Durante la Cuaresma los ministros de la iglesia católica se visten con ropas de color púrpura para simbolizar la tristeza, el dolor, la penitencia, el duelo y el sacrificio. El cuarto domingo se usa el color rosa, mientras que el Domingo de Ramos, último domingo antes de la Resurrección, se usa el color rojo, referido a la Pasión del Señor.

Inicialmente, los cristianos preparaban la fiesta de Pascua guardando tres días de oración, meditación y ayuno. Pero alrededor del año 350 después de Cristo, la iglesia incrementó el tiempo de preparación a cuarenta días y así surgió la Cuaresma.

El Ayuno

En lugar del ayuno de carne en Cuaresma, el Papa Francisco propone 15 sencillos actos de caridad.

- Saludar (Siempre y en todo lugar).
- Dar las GRACIAS.
- Recordarle a los demás cuanto los AMAS.
- Saludar con alegría a esas personas que ves a diario.
- Escuchar la historia del otro, sin prejuicios, con amor.
- Detenerte para ayudar. Estar atento a quien te necesita.
- Levantarle los ánimos a alguien.
- Celebrar las cualidades o éxitos de otro.
- Seleccionar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita.
- Ayudar cuando se necesite para que otro descanse.
- Corregir con amor, no callar por miedo.
- Tener buenos detalles con los que están cerca de ti.
- Limpiar lo que uso en casa.
- Ayudar a los demás a superar obstáculos.
- Llamar por teléfono a tus padres, si tienes la fortuna de tenerlos.



- Ayuna de palabras hirientes y transmite palabras bondadosas
- Ayuna de descontentos y llénate de gratitud
- Ayuna de enojos y llénate de mansedumbre y de paciencia
- Ayuna de pesimismo y llénate de esperanza y optimismo
- Ayuna de preocupaciones y llénate de confianza en Dios
- Ayuna de quejarte y llénate de las cosas sencillas de la vida
- Ayuna de presiones y llénate de oración
- Ayuna de tristezas y amargura y llénate de alegría el corazón
- Ayuna de egoísmo y llénate de compasión por los demás
- Ayuna de falta de perdón y llénate de actitudes de reconciliación
- Ayuna de palabras y llénate de silencio y de escuchar a los otros

Inicia Programa de Huevo y Leche para los 38 municipios: Manolo Jiménez Salinas.

Dio inicio a nivel estatal el Programa Alimentario de Huevo y Leche, mediante el cual se beneficiarán a miles de familias de los 38 municipios y en el que se invierten alrededor de 150 millones de pesos, por lo que el gobernador Manolo Jiménez Salinas pidió cerrar filas para seguir trabajando como comunidad y mejorar la calidad de vida de las y los coahuilenses.

Manolo Jiménez mencionó que a este programa alimentario se suman otras acciones que se han detonado desde el inicio de su administración, como la Tarjeta La Mera Mera; obras sociales de agua, drenaje, pavimento, electrificación, techos, cuartos; proyectos de infraestructura educativa, techumbres, útiles escolares para alumnos de educación básica y uniformes a alumnos de escuelas rurales, así como becas educativas.

Además, señaló que se está haciendo una gran inversión con el proyecto de Salud Popular con la rehabilitación de los 133 centros de salud en el estado, con medicamentos, enlazados al Centro de Telemedicina, así como el fortalecimiento de estos centros comunitarios con psicólogos y psiquiatras.

Abundó que desde el inicio de su gobierno se han aplicado una importante cantidad de recursos en todo lo que tiene que ver con la atención de la salud mental de las y los coahuilenses. Recordó que se entregó la Tarjeta de la Salud Popular a adultos mayores y personas con discapacidad que no tienen seguridad social.



Jiménez Salinas indicó que la seguridad es otro tema importante en el que se está trabajando y que tiene que ver con mejorar la calidad de vida de las y los coahuilenses, y que es un pilar fundamental para que Coahuila se siga distinguiendo a nivel nacional.

Manolo Jiménez destacó que este trabajo en equipo en seguridad es el que ha permitido que en Coahuila tengamos la capital más segura de México, la frontera más segura del País y que Torreón esté entre las 15 ciudades más seguras.

Gabriel Elizondo Pérez, coordinador general de Mejora Coahuila, informó que dentro de este programa de Huevo y Leche se estarán llevando acciones en los 38 municipios de la entidad.

Agradeció la confianza del Mandatario estatal y reiteró su compromiso de seguir trabajando todos los días junto al equipo de Mejora, para seguir acercando los beneficios a toda la gente de la entidad.

COAHUILA PA' DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

UAL
Esfuerzo que Trasciende

ELIGE TRASCENDER

OPCIONES EDUCATIVAS QUE SE AJUSTAN A TU RITMO LABORAL O TU ESTILO DE VIDA

CONOCE LAS DIFERENTES MODALIDADES QUE TENEMOS PARA TI Y SÉ PARTE DE LOS HALCONES DE LA UAL

Universidad Virtual UAL

- Bachillerato plan 2 años
- Administración de Empresas
- Contador Público
- Derecho
- Ingeniería Industrial y de Sistemas
- Especialidad en Desarrollo de Videojuegos
- Maestría en Desarrollo y Comercialización de Videojuegos
- Especialidad en Docencia
- Maestría en Educación
- Especialidad en Comunicación y Generación de Contenidos con Perspectiva de Género
- Especialidad en Marketing Político
- Especialidad en Calidad y Productividad
- Especialidad en Manufactura Esbelta
- Maestría en Procesos Industriales
- Doctorado en Desarrollo Humano
- Doctorado en Gestión Organizacional

UNIVERSIDAD NOCTURNA *para trabajadores*

- Administración de Empresas
- Comercio Internacional
- Comunicación y Periodismo
- Contador Público
- Derecho
- Mercadotecnia
- Psicología
- Ingeniería en Mecatrónica
- Ingeniería Industrial y de Sistemas

D-UAL

- Administración de Empresas
- Contador Público
- Comercio Internacional
- Comunicación y Periodismo
- Derecho
- Ing. Industrial y de Sistemas
- Ingeniería en Mecatrónica
- Mercadotecnia



(871) 387 77 98
(871) 729 01 56
promocion@ual.mx
universidad_ual
UAL.Oficial

LERDO
DE RESULTADOS
ADMINISTRACIÓN 2022-2025

Aprovecha los descuentos PREDIAL 2025

MARZO

5%
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

ADMINISTRACIÓN 2022-2025



PANDORA & FLANS
+ INESPERADO TOUR

31 MAYO | 2025

COLISEO CENTENARIO

ZONA FAN	$2,990
VIP	$2,730
PLATINO	$1,990
ORO	$1,590
PREFERENTE	$1,140
GENERAL	$900

*PRECIOS INCLUYEN CARGO POR SERVICIO.
SUJETOS A DISPONIBILIDAD.

SHOWCASE · EVENTOS ARTÍSTICOS · WESTWOOD ENTERTAINMENT · Blu2 · Boletea TICKETS

www.boletea.com
/BoleteaOficial @BoleteaMx Boletea

Activación física y recreativa en Centros Comunitarios

Como parte de las estrategias de la Administración Municipal encabezada por el alcalde Román Alberto Cepeda González para fomentar la activación física y el bienestar de los ciudadanos, la Dirección de Desarrollo Social ofrece de manera permanente una serie de talleres recreativos en los diversos centros comunitarios a su cargo.

Ana del Toro Muñoz, directora del Paseo Colón y Centros Comunitarios de la dependencia, destacó que el objetivo de estas actividades es brindar a las familias diferentes opciones para mejorar su salud, tanto física como emocional, a través de disciplinas deportivas, recreativas y con servicios de atención médica.

Indicó que por ejemplo en el Centro Comunitario Nueva California, los vecinos del sector y aledaños, pueden participar de forma permanente en talleres como yoga, baile, ballet, macramé, taekwondo y belleza. Además, dijo que en estas instalaciones se ofrecen consultas dentales, atención médica general y apoyo psicológico, lo que permite a los asistentes recibir un servicio integral.

Por otra parte, la funcionaria indicó que el Centro Comunitario La Perla cuenta con cursos de Kung-Fu, belleza y psicología también de manera permanente, además de un taller de cómputo que se ofrece temporalmente para fortalecer las habilidades digitales de los participantes.





En el Centro Comunitario Benito Juárez, los vecinos de la zona pueden acceder a talleres de taekwondo, ballet y baile reductivo, además de contar con atención psicológica para quienes requieran apoyo en esta área.

Del Toro Muñoz dijo que además de los cursos mencionados, se ofrecen de manera constante talleres temporales con la finalidad de que los torreonenses cuenten con espacios para aprender y crecer de manera profesional.

Señaló que las personas interesadas en participar en estas actividades pueden acudir directamente a los centros comunitarios ubicados en: bulevar Francisco Sarabia, esquina con calle El Faro, sin número, colonia Villa California; en calle de Los Sarapes, esquina con calle Hacienda La Merced, colonia Rincón La Merced y en La Perla, sobre el bulevar La Libertad 2, colonia Santa Sofía y Ejido La Perla.

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE MÁS!

RECETA *LALA*

Gelatina de Mosaico

lala.com.mx



Ingredientes:

- ½ litro de Leche ***LALA***
- 1 caja de Media Crema ***LALA***
- 1 ½ taza de azúcar.
- 40 gramos de grenetina.
- 1 sobre de gelatina en polvo roja.
- 1 sobre de gelatina en polvo verde.
- 1 sobre de gelatina en polvo naranja.

MDH:

1. Prepara la gelatina roja, la gelatina verde y la gelatina naranja, según las indicaciones de su empaque.
2. Hidrata la grenetina en ½ taza de agua y reserva.
3. En una olla, calienta la Media Crema ***LALA***, disuelve el azúcar y agrega la Leche ***LALA***.
4. Derrite la grenetina en el microondas y agrégala a la olla mezclando sin parar.
5. Deja enfriar sin que cuaje.
6. Corta las gelatinas roja, verde y naranja en cubos.
7. En un molde vierte la mezcla de la grenetina con la Leche y la Media Crema ***LALA***, agrega los cubos de las gelatinas de colores y refrigera por 2 horas.

¡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