OCTUBRE 2025

VÁMONOS UBICANDO

Prepárate para poner tu
Altar de Día de Muertos.

Flor de Cempasúchil,
símbolo de México.

Editorial: Bienvenido el otoño

VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial:** Bienvenido el otoño.

02 **Reflexión:** Dime donde te duele para cuidar más ahí.

03 **Prepárate para poner tu Altar de Día de Muertos.**

04 **Gobierno de Coahuila.**

05 **Flor de Cempasúchil, símbolo de México.**

06 **Coliseo Centenario.**

07 **La biblioteca que abría solo de noche.**

08 **Universidad Autónoma de La Laguna.**

09 **Ayuntamiento de Torreón**

10 **Receta:** Chocolate caliente acompañado de Pan de Día de Muertos / 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

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista

EN PORTADA:
Campo de flor de cempasúchil en Lerdo, Dgo.

Bienvenido el otoño

Cuando era niña, me enseñaron que el otoño era una estación en la cual los árboles no tienen hojas. Pero, definitivamente, esa es su peor cara. Así, ¿quién lo va a querer? Y como no podía aguantarme las ganas de saber si a los niños les siguen enseñando lo mismo hasta ahora, le pregunté a un par de ellos; y ya saben la respuesta: "es cuando los árboles se quedan sin hojas".

Lo que yo pienso ahora del otoño es que es un momento hermoso, donde los árboles se van preparando, suave y dulcemente para recibir el invierno; con la seguridad que les da el sentir que, inevitablemente, llegará la primavera y renacerán de nuevo.

El árbol se despoja de aquello que sabe que no le hará falta y con eso, se abre a la posibilidad de recibir nuevas hojas, pero no sin antes acoger al frío invierno, que viene a descargarse y posarse en él, así es como lentamente va deshaciéndose de todo lo viejo, para revestirse después de todo lo nuevo.

Asimismo, el ser humano debería poner en práctica su ejemplo y dejar salir lo que le impide vivir su momento presente, con la certeza de que sólo al hacerlo, llegará lo necesario, las nuevas hojas y se revestirá de belleza, como el árbol en primavera.

Cuando pensemos en renovarnos, pensemos en aquel árbol que tira sus hojas en otoño y aprendamos de su docilidad. Que éste otoño sea un impulso más para todos en nuestra renovación personal.

Con Cariño
Coco Muñoz

REFLEXIÓN

Dime dónde te duele para cuidar más ahí

Autor desconocido



Dime dónde habita tu herida,
Para no pisar allí con torpeza,
Para no usar tu fragilidad como arma,
Para no abrir de nuevo con mis actos, lo que apenas cicatriza.
Porque todo dolor es un altar y acercarse a él exige descalzarse, rendir honores y hacerlo con respeto.
Que nunca mis palabras toquen tu herida con venganza,
Que nunca mi descuido la vuelva a hacer sangrar,
Que nunca mi inconsciencia traicione tu confianza.
No me permitas suponer, no soy adivina, señálame tus grietas y aprenderé a caminar con respeto alrededor de ellas.

Cuando compartimos nuestras heridas, no estamos pidiendo lástima, estamos entregando un mapa: El mapa de lo que nos arde, de lo que aún sangra, de lo que todavía late con miedo.

Y así con todos los vínculos: Con los hijos, con los padres, con los amigos, con la pareja, con los hermanos... con todo ser humano que se cruce en el camino, porque nadie tiene derecho a ahondar aún más en el santuario del dolor ajeno.

Que cada herida compartida se vuelva pacto: Pacto de no volver la vulnerabilidad en arma de batalla, pacto de no lanzar al otro contra su propio abismo, pacto de sostener sin lastimar. Y entonces, donde aún hay llaga, habrá especial cuidado, donde hubo miedo, yo pondré confianza, donde hubo silencio, yo regalaré claridad y compañía.

Porque amar, en todas sus formas, es ser guardián de lo que al otro le duele, es convertir la herida en brújula, el cuidado en lenguaje y la fragilidad en tierra sagrada donde florece lo humano.

Prepárate para poner tu altar de día de muertos

Brújula de Compra PROFECO



El Día de los Muertos se festeja en México y algunos otros países latinoamericanos los días 1 y 2 de noviembre de cada año. Su origen se remonta a las prácticas y creencias de las culturas prehispánicas, aunque hoy en día se incorporan elementos también del cristianismo y hasta toques modernos.

Esta celebración mexicana es conocida en el mundo por su identidad cultural, diversidad y creatividad. Tan es así que en 2003 la Festividad Indígena del Día de Muertos, que tiene lugar en la región centro - sur de México y contempla 41 pueblos, se proclamó por la UNESCO como obra maestra del patrimonio oral e inmaterial de la humanidad.

En lo que respecta a la colocación del Altar de Muertos no existe una sola forma, pues cada región del país, cuenta con diferentes tradiciones y muchas veces le asignan un significado diferente a los distintos elementos de la ofrenda.

Dentro de los elementos que lo integran se encuentran:

La base: Hay que determinar dónde se va a poner el altar. Lo importante es que sea un lugar estable, nivelado y seguro, donde no entorpezca la circulación. En México es común ponerlo en tres niveles que simbolizan el cielo, la tierra y el inframundo.

En algunos lugares los colocan hasta de 7, porque en ellos representan los diferentes niveles que deben escalar las almas de los difuntos o los distintos lugares a donde estos se dirigen.

El mantel, sirve para cubrir la base y suele estar hecho de tela y/o hojas grandes de papel grueso. El color morado intenso y los manteles bordados son tradicionales en estas fechas, también se puede optar por utilizar dos o tres capas de manteles de colores contrastantes. Lo importante es que el altar se vea bonito e invitante.

Encima del altar ya preparado se colocan los elementos de la ofrenda: veladoras, incienso, comida, retratos de los seres queridos difuntos y otras cosas que les gustaron en vida.

¿CUÁNDO ARMARLO?

Cualquier momento en el mes de octubre es bueno para poner el Altar de Día de Muertos. Hay quienes lo empiezan a montar mucho antes del día 1 de noviembre, colocando paulatinamente los elementos a lo largo de dos o tres semanas, mientras que otros prefieren esperar hasta el 31 de octubre para hacerlo todo junto.

Es necesario tomar en cuenta el espacio que va a ocupar la ofrenda; si va a estorbar, tal vez sería mejor que no estuviera allí todo el mes.

También es importante pensar en quienes van a transitar por ahí, pues los objetos que se colocan en la ofrenda pueden resultar interesantes y potencialmente peligrosos para los niños chiquitos y las mascotas si no se les vigila muy bien.

Si la ofrenda es una labor colectiva en una escuela o vecindario, hay que avisar y asegurar con anticipación sobre la misma y planear fechas y horas de trabajo.

Más seguridad y obras sociales para Coahuila: Manolo Jiménez

Durante gira de trabajo por Torreón, el gobernador Manolo Jiménez Salinas manifestó que para su administración la seguridad sigue siendo una prioridad, al destacar que Coahuila es el segundo estado más seguro de todo el país gracias a la voluntad y al trabajo conjunto y coordinado entre las autoridades de los tres órdenes de gobierno, la sociedad civil organizada, la iniciativa privada y los poderes del estado.

"No hay poder humano, fuerza política que tenga la capacidad de dividirnos y mermar a nuestro estado, por eso juntos somos invencibles, y por eso, hoy Coahuila es el mejor estado de todo México para vivir con nuestras familias", puntualizó. Estuvo acompañado por el alcalde Román Alberto Cepeda González, y entregaron 50 patrullas, 600 uniformes a las direcciones de Seguridad Pública, Protección Civil y Tránsito y Vialidad, todo ello con una inversión superior a los 60 millones de pesos.

También dieron inicio a la Academia de Policía Municipal, a la cual se incorporaron 120 cadetes.
El mandatario estatal, también encabezó el Consejo de Seguridad y Desarrollo Regional de La Laguna (Consede); y dio inicio al programa "Con Obras Sociales a Pasos de Gigante", en el que realizarán acciones de pavimentación y recarpeteo, agua, drenaje, electrificación, infraestructura educativa al interior de las colonias, barrios y ejidos, para lo cual el Estado y el municipio invertirán 390 millones de pesos.
Manolo Jiménez informó que se está haciendo una gran inversión en el tema de seguridad en el Estado y que al final de su administración se habrán invertido alrededor de 20 mil millones de pesos en la materia, con lo que se seguirá blindando la entidad.



Agregó que se deben aprovechar los tiempos de paz y de tranquilidad para robustecer el modelo de seguridad, para cuando suceda algo, exista una reacción contundente y determinante por parte de las instituciones.

Reconoció que en Coahuila se tienen los mejores elementos de seguridad, lo que hace que nuestra entidad tenga este gran blindaje.

Destacó que en la última Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad (ENVIPE) que se publica anualmente, Coahuila figura como el segundo estado más seguro de todo México.

Agradeció la coordinación que se tiene con el alcalde Román Alberto Cepeda y con las alcaldesas y alcaldes de los 38 municipios, y pidió a las y los coahuilenses seguir trabajando en equipo y cerrar filas para seguir enfrentando cualquier adversidad.



COAHUILA PA' DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

Flor de cempasúchil, símbolo de México



- Su nombre proviene de la palabra náhuatl “cempohualxochitl”, que significa “flor de 20 pétalos”.

- Durante la época prehispánica, los mexicas comparaban el color amarillo de esta flor con el sol, por ello, la empezaron a utilizar en los altares y las ofrendas que dedicaban a sus muertos, así como en los sepelios.

- Su uso también es medicinal, principalmente para tratar padecimientos digestivos, fiebre e incluso enfermedades respiratorias como la tos.

- Es endémica del continente americano. Existen 58 especies, de las cuales 35 habitan en México.

- En la industria se emplea para darle color a textiles y elaborar insecticidas.

ALEJANDRO SANZ

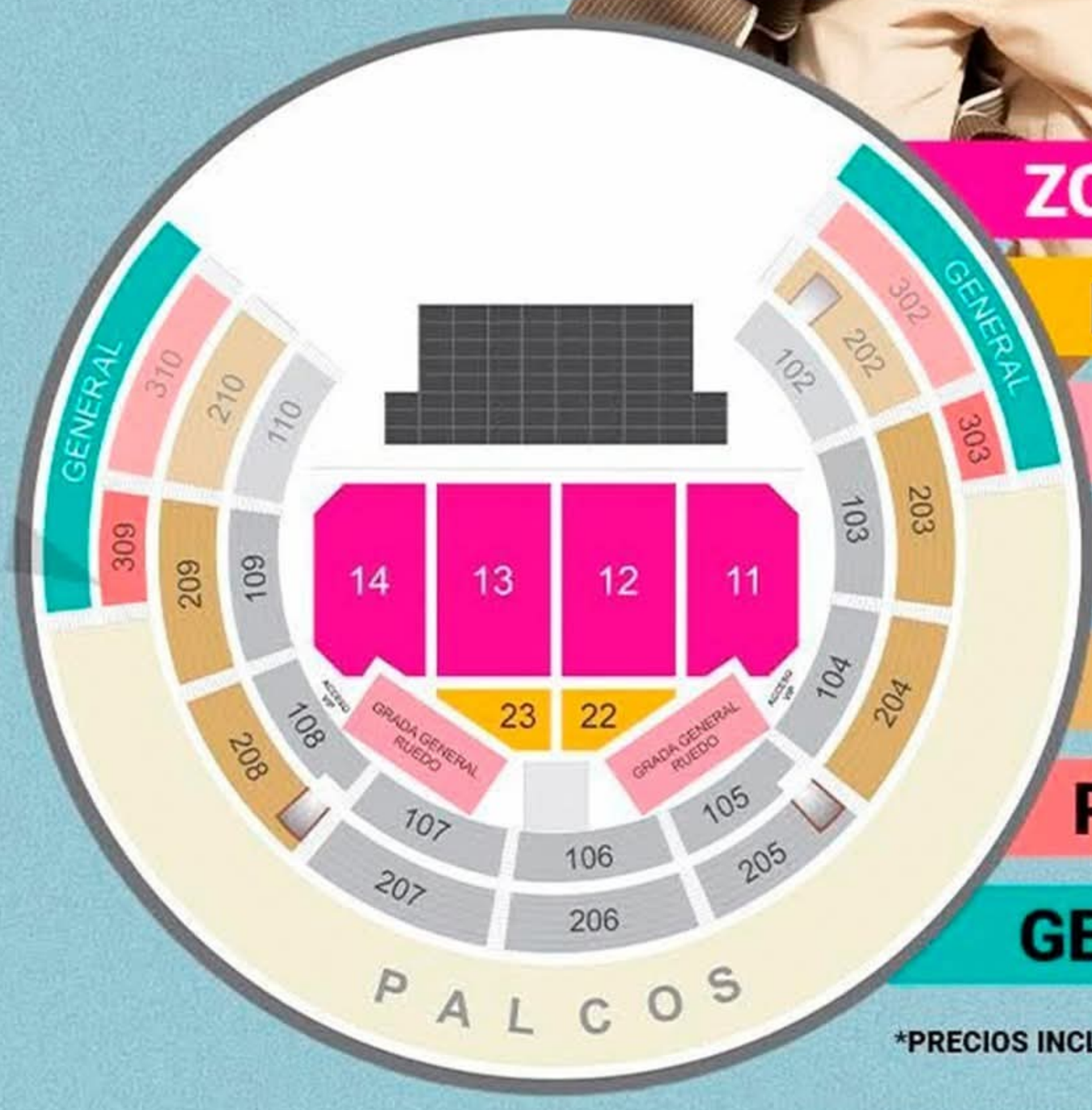
¿Y AHORA QUÉ?

GIRA MÉXICO



COLISEO
CENTENARIO

29 OCT.



ZONA FAN	$5,240
RUEDO VIP	$4,900
GRADA GENERAL RUEDO	$4,100
PLATINO	$3,760
ORO	$3,190
PREFERENTE	$1,930
GENERAL	$1,370

*PRECIOS INCLUYEN CARGO POR SERVICIO. SUJETOS A DISPONIBILIDAD.

MÁS INFORMACIÓN

WWW.ALEJANDROSANZ.COM

ocesa · seitrack AGENCIA ARTÍSTICA · SHOWCASE · Boletea TICKETS

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

TRAYECTOS SEGUROS

2 MIL LUMINARIAS INSTALADAS



Para garantizar la seguridad de las familias, jóvenes y mujeres que diariamente transitan por la ciudad.

¡MANTENTE INFORMADO!

PRESIDENCIA MUNICIPAL LERDO
AV. FRANCISCO SARABIA 3 NTE.
COL. CENTRO C.P. 35150
LERDO DGO.
HORARIOS DE ATENCIÓN: 8:00 A 16:00 HRS.
TEL. 871.175.00.00

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES
Gobierno Municipal Lerdo
goblerdo_

por Lerdo todo

¡Unidos somos grandes!

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

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

UAL NOCTURNA

- 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

Intensifican medidas contra la proliferación de garrapatas



Para evitar afectaciones en personas y animales, relacionadas a la presencia de garrapatas, personal de la Dirección de Salud Municipal implementa acciones en diferentes colonias para prevenir que aparezcan o eliminar estos parásitos.

José Manuel Riveroll Duarte, director de la dependencia, informó que a través del Centro Veterinario Municipal, se le hace frente a la presencia de garrapatas con acciones preventivas como es la atención a los animales de compañía por medio del área de vectores.

Asimismo, Riveroll Duarte mencionó que se recomiendan revisar de manera periódica a los animales, para detectar la posible presencia de parásitos y retirarlos.

Agregó que otra medida para combatir la existencia de parásitos en el cuerpo de los animales, es realizar un baño con algún producto especial o la administración periódica de fármacos desparasitantes que permitan eliminar pulgas y garrapatas de manera interna y externa.

El funcionario explicó que la garrapata es transmisora de una enfermedad conocida como "ehrlichiosis", una infección que puede contagiar tanto a animales como a humanos.

El director detalló que a través del área de vectores se realizan fumigaciones con un producto que es capaz de eliminar a este tipo de parásitos.

Destacó que las acciones y programas de prevención y cuidado a la salud son prioritarias en la Administración del alcalde Román Alberto Cepeda González.

Finalmente, señaló que los interesados en cuidar del bienestar de sus animales o solicitar el servicio de fumigación, pueden comunicarse al teléfono 87 17 13 47 80.

TORREÓN
¡SIEMPRE PUEDE MÁS!
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL
25/27



RECETA

Chocolate caliente acompañado de pan de día de muertos

lala.com.mx



Ingredientes:

- 2 litros de leche ***LALA***.
- 1 taza de leche evaporada ***LALA***.
- 6 clavos de olor.
- 1 vara de canela.
- 1/2 cucharada vainilla.
- 2 tabletas de chocolate abuelita. de 90 gramos cada una.
- 1/2 cucharada de maicena.
- Piezas de Pan de Día de Muertos al gusto.

MDH:

- Agrega todos los ingredientes, excepto la maicena, en una olla a fuego medio.
- Sin perderlo de vista, espera a que la leche se caliente y el chocolate comience a derretirse. Mezcla de vez en cuando.
- En un vaso aparte, vierte un poco de la preparación caliente con la ½ cucharada de maicena y mezcla, para después integrarlo al chocolate.
- Cuando comience a hervir pon el fuego bajo y sigue mezclando de vez en cuando sin perderlo de vista hasta que los grumos del chocolate estén casi disueltos. El chocolate tarda en hervir aproximadamente entre 5 y 10 minutos.
- Apaga el fuego y retira los restos de canela y clavos de olor, vacía en tu taza favorita y acompáñalo con una pieza de tu Pan de Día de Muertos favorito.

¡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