JULIO 2026

VÁMONOS UBICANDO

Lugares para hacer un día de campo en Torreón

Receta *LALA*: Mousse de mango

Editorial: Vacaciones de verano

Vacaciones de verano



Al fin llegaron las vacaciones de verano en este mes de julio y esto nos dará la oportunidad de romper un poco con la rutina y horarios establecidos en el periodo de clases.

Los invito a que 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 de la región, la lectura de un buen libro en las bibliotecas de nuestra Comarca Lagunera, días de campo en nuestros parques y plazas, y tantas otras actividades que podemos realizar en familia sin gastar tanto dinero y que fomentarán la convivencia familiar.

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



A los más pequeños invitémoslos también a colaborar en la preparación de los alimentos para la familia; ya que a ellos, esta actividad les hace sentir muy valiosos y les permite convivir con los seres que aman.

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

Coco Muñoz

VÁMONOS UBICANDO

01 Editorial: Vacaciones de verano.

02 Reflexión: El poema más hermoso.

03 Lugares para hacer un día de campo en Torreón.

04 Gobierno de Coahuila.

05 Sistema Vial Revolución Vasconcelos.

06 Gobierno Municipal Lerdo.

07 Receta para hacer bloqueado solar.

08 CONDUSEF.

09 Municipio de Torreón.

10 Receta ***LALA***: Mousse de mango / 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 en La Laguna

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista





REFLEXIÓN

El poema más hermoso

Por: Mario Benedetti

Aquí no hay viejos,
Sólo nos llegó la tarde:
Una tarde cargada de experiencia,
Experiencia para dar consejos.

Aquí no hay viejos,
Sólo nos llegó la tarde.
Viejo es el mar y se agiganta.
Viejo es el sol y nos calienta.
Vieja es la luna y nos alumbra.
Vieja es la tierra y nos da vida.
Viejo es el amor y nos alienta.

Aquí no hay viejos,
Sólo nos llegó la tarde.
Somos seres llenos de saber.
Graduados en la escuela
De la vida y el tiempo que, nos dio
El postgrado.

Subimos al árbol de la vida.
Cortamos de sus frutos lo mejor.
Son esos frutos nuestros hijos,
Que cuidamos con paciencia.
Nos revierte esa paciencia con amor.
Fueron niños, son hombres y serán viejos.
La mañana vendrá y llegará la tarde.
Y ellos también darán consejos.

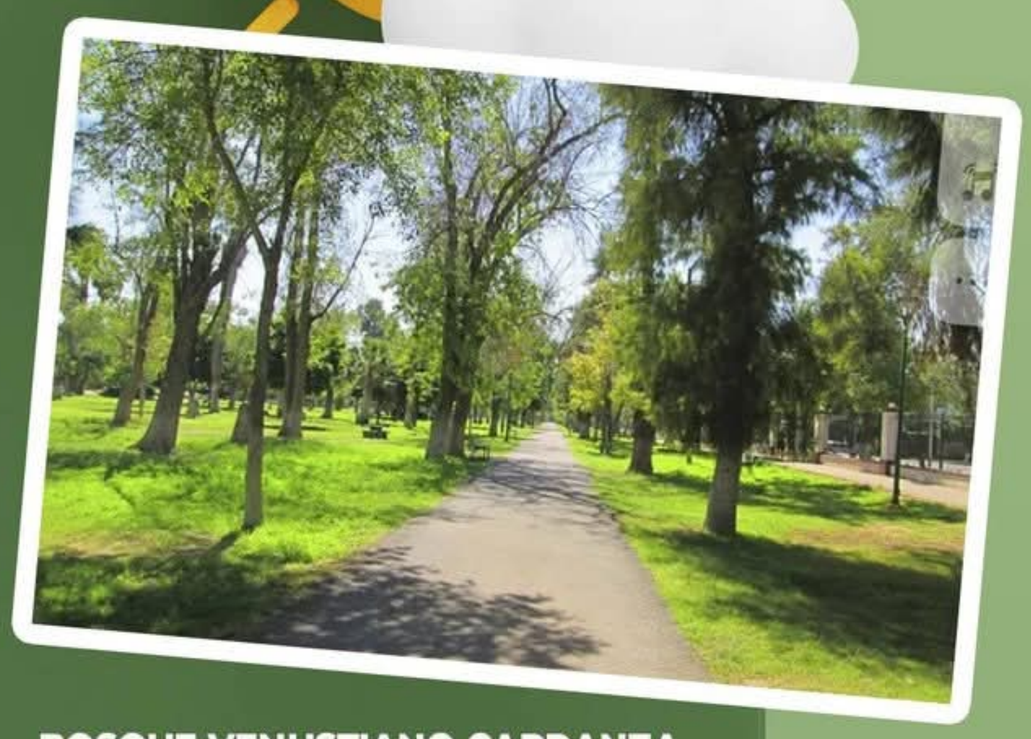
Aquí no hay viejos,
Sólo nos llegó la tarde.
Joven: si en tu caminar encuentras
Seres de andar pausado,
De miradas serenas y cariñosas,
De piel rugosa, de manos temblorosas,
No los ignores, ¡ayúdalos!
Protégelos, ampáralos.
Bríndales tu mano amiga.
Tu cariño.
Toma en cuenta que un día,
También a ti, te llegará la tarde...

Lugares para hacer un día de campo en Torreón



BOSQUE URBANO
En este lugar podrás tomarte bellas fotografías, ya que cuenta con espacios verdes y un lago con lanchitas para el deleite de los pequeños. También podrás disfrutar de una tarde diferente acompañado no solo de tu familia, sino también de tus mascotas. Abierto desde las 6 de la mañana y hasta las 9 de la noche. Se encuentra localizado en calzada Juan Pablo Segundo, en Residencial Las Etnias.

ALAMEDA ZARAGOZA
Para los laguneros, siempre resulta agradable visitar la Alameda Zaragoza, ya que cuenta con áreas verdes, juegos infantiles, una biblioteca, área especial para pasear a tus mascotas de manera segura, canchas deportivas, venta de alimentos y espectáculos musicales.
La Alameda está abierta las 24 horas del día para recibirte con tus invitados. Se encuentra en avenida Benito Juárez S/N, Segundo de Cobián Centro.



BOSQUE VENUSTIANO CARRANZA
Con más de 20 hectáreas de vegetación, el Bosque Venustiano Carranza te recibe a partir de las 6 de la mañana y hasta las 9 de la noche, todos los días.
Se encuentra localizado en calle Juan Pablos, colonia Centro. Además de hermosas áreas verdes, el bosque cuenta en su interior con un museo maravilloso, juegos infantiles y canchas deportivas.

PLAZA DEL ECO
El principal atractivo de esta plaza es su domo con cielo nocturno dibujado al interior de la cúpula, además de resultar un gran atractivo por el sonido del eco que se produce en su interior.
Cuenta con áreas verdes, cancha de basquetbol y juegos infantiles. Es una plaza de gran tradición para los laguneros. Se ubica en Ave. Juan Terrazas, colonia Amp. Los Ángeles. Abierta para recibirte las 24 horas, todo el año.







Se mantiene Manolo Jiménez entre los mejores gobernadores del país

El gobernador de Coahuila, Manolo Jiménez Salinas, continúa posicionándose entre los mandatarios estatales con mayor aprobación ciudadana en México, de acuerdo con los resultados publicados por distintas casas encuestadoras nacionales durante este 2026.

La reciente elección de diputados locales en Coahuila registró una participación cercana al 51 por ciento del electorado, una de las más altas en procesos legislativos locales recientes, y concluyó con una victoria contundente de la Alianza Ciudadana por la Seguridad en los 16 distritos de mayoría relativa, con la obtención de 700 mil votos contra 300 mil del segundo lugar, es decir 400 mil de diferencia, resultados que se han interpretado como una ratificación ciudadana al rumbo que mantiene la entidad.

De acuerdo con el ranking publicado por Polls.mx, el mandatario coahuilense registra una aprobación del 63.3 por ciento, ubicándose en el primer lugar a nivel nacional.

En la más reciente edición del Ranking de Desempeño de Gobernadores de México, elaborado por Campaigns & Elections Research correspondiente al mes de junio de 2026, Manolo Jiménez se ubicó en el tercer lugar nacional con una aprobación del 67 por ciento, avanzando una posición respecto a la medición anterior y consolidándose dentro del grupo de gobernadores mejor evaluados del país.

También en su medición de junio de 2026, la plataforma México Elige coloca al gobernador coahuilense en el segundo lugar de aprobación ciudadana con un 64 por ciento.

Asimismo, la encuestadora Demoscopia Digital lo posicionó en el segundo lugar nacional de aprobación ciudadana, mientras que Statistical Research Corporation (SRC) lo ubicó en el primer lugar de su ranking de gobernadores. Por su parte, Consulta Mitofsky lo ha mantenido de manera recurrente dentro del grupo de mandatarios mejor evaluados del país, y Rubrum lo ha colocado en diversas mediciones entre los gobernadores con mejor desempeño y mayor cercanía con la población.

La presencia constante de Manolo Jiménez en los primeros lugares de las principales encuestas nacionales, sumada al respaldo expresado en las urnas, confirma el reconocimiento de la ciudadanía a un modelo de gobierno basado en la coordinación entre sociedad civil, iniciativa privada y los tres órdenes de gobierno, esquema que ha permitido que Coahuila destaque a nivel nacional en indicadores de seguridad, desarrollo económico, atracción de inversiones, generación de empleo y calidad de vida.



Ten paciencia...
¡Ya falta menos para que avances más rápido!

SISTEMA VIAL REVOLUCIÓN VASCONCELOS



TODO para ti

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE MÁS!

COAHUILA PA' DELANTE

SISTEMA VIAL REVOLUCIÓN VASCONCELOS

¡Unidos somos grandes!

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

por Lerdo todo

ENTREGA DE 10 CAMIONES RECOLECTORES DE BASURA

Compromiso cumplido



INVERSIÓN
32.5
MILLONES

10 CAMIONES RECOLECTORES

TECNOLOGÍA
GAS NATURAL LICUADO

¡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

CONSEJOS

Receta para hacer bloqueador solar

PROFECO



INGREDIENTES:

- Alcohol Cetílico 35 gramos
- Carbopol 5.0 gramos
- Aceite Vegetal 60 mililitros
- Merthiolate 6.0 mililitros
- Óxido de Zinc 4 gramos
- Dióxido de Titanio .5 gramos
- Glicerina 10.0 mililitros
- Perfume 5 gotas
- Metilparabeno .5 gramos
- Agua 177. 5 mililitros

MDH:

1) Se le agrega merthiolate al agua, antes de empezar.
2) Se pone a remojar en 4 milímetros de agua, el dióxido de titanio.
3) Debemos de calentar el aceite vegetal, con el alcohol cetílico y la glicerina, hasta que se disuelva el alcohol sólido en la mezcla líquida.
4) Se agita en la batidora o licuadora, el carbopol hasta el momento que no tenga grumos, con la mitad del agua indicada, cuando esto ocurra, se le agrega una pizca de metilparabeno.
5) Se incorpora el carbopol poco a poco a la mezcla caliente de aceite y el resto del agua, se mezcla vigorosamente y se agrega, ya diluido, el dióxido de titanio.
6) Se le espolvorea, con cuidado, el óxido de zinc.
7) Por último, se le agregan unas gotas de perfume y está listo para envasarse.

****Los ingredientes se pueden adquirir en:***
Industria Perfumería del Norte que se encuentra al interior del Mercado de Abastos de Torreón, local #32.

FINANZAS

Condusef impulsa la trasparencia en seguros y reconoce acciones en favor de las personas adultas mayores.



FORMATO UNIVERSAL DE SEGUROS (FUS)

En México, la penetración del seguro continúa siendo un desafío. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023, únicamente el 7% de la población cuenta con algún tipo de seguro. A ello se suma que, según información obtenida por la CONDUSEF a través de encuestas aplicadas a personas que presentaron reclamaciones relacionadas con seguros entre febrero del 2023 y diciembre del 2025, el 54.7% manifestó no haber quedado conforme con la explicación recibida al momento de contratar su póliza.

Ante este panorama, la CONDUSEF diseñó el Formato Universal de Seguros (FUS), una herramienta que permite conocer de manera rápida y sencilla los aspectos más relevantes de un seguro antes de contratarlo.

El FUS concentra en una sola hoja, información esencial a través de 10 puntos, que incluye: coberturas, exclusiones, obligaciones, vigencia, formas de pago, cancelación y otros elementos fundamentales para comprender el alcance de una póliza. Su diseño incorpora principios de economía conductual y comunicación centrada en las personas, con el propósito de facilitar la comparación entre productos y fortalecer la confianza en el sector asegurador.

Prudential Seguros México se convirtió en la primera aseguradora del país en adoptar el Formato Universal de Seguros e incorporarlo a sus productos.

PROTOCOLO DE ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES (PAM)

Como parte de las acciones implementadas por Prudential Seguros México, la CONDUSEF le entregó la insignia “Compromiso en la Atención a las Personas Adultas Mayores”, distintivo que reconoce a las instituciones financieras que implementan acciones orientadas a brindar una atención más accesible, digna, incluyente y especializada para este sector de la población.

Este reconocimiento refleja los esfuerzos realizados por la compañía para adecuar sus procesos, fortalecer la capacitación de su personal y promover una atención sensible a las necesidades de las personas adultas mayores, contribuyendo así a una mayor protección de sus derechos como usuarios de servicios financieros.



¿Bache? ¿Fuga?
¿Semáforos fallando?

¡Di algo!

Manda un WhatsApp al

871 899 65 09

AGENTE MAX CHATBOT

Te responde el Agente Max, el chatbot 24/7
de atención ciudadana

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE MÁS!
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL 25/27

Atención Ciudadana

DENUNCIA A TU VECINO COCHINO



Si **sorprendes** a alguien tirando basura,

no lo **confrontes.**

Grábalo y **repórtalo** a nuestra policía.

Manda un WhatsApp
al 8716765399

Ayúdanos a tener un Torreón más limpio.

Policía Municipal de Torreón

Dirección de Servicios Públicos Municipales

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE MÁS!
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL 25/27

RECETA **LALA**

Mousse de mango



Ingredientes:

- 4 mangos Ataulfo grandes.
- ¼ de crema **LALA** líquida.
- 1 lata de leche condensada.

MDH:

1. Pela y rebana 3 mangos en trozos grandes, ponlos en la licuadora y mezcla hasta que obtengas una pasta de mango.
2. En un bowl bate, hasta que se esponje, la crema **LALA**. (Para un mejor resultado métela al congelador 30 minutos antes de empezar a batir).
3. Una vez que se haya esponjado la crema, le agregas la lata de leche condensada y sigues batiendo por unos minutos más.
4. Integra a la crema batida, la mezcla de mango licuado y mezcla con una cuchara grande todos los ingredientes.
5. Vacía esta mezcla en vasos pequeños de cristal y adorna con pequeños cuadros del mango que te quedó.
6. Mete los vasos al refrigerador y estarán listos para disfrutarse en una hora.

¡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