MAYO 2026

VÁMONOS UBICANDO

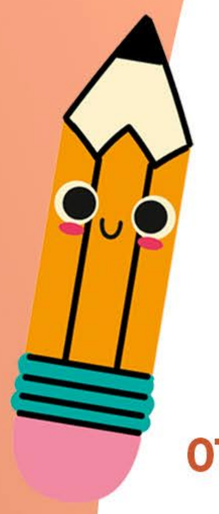


Reflexión:
Frases típicas de mamá

Receta *LALA*:
Pastel de Rompope

Maestro: Bendita profesión

Maestro, Bendita profesión



Antes de entrar a un aula el maestro debe poner su trabajo en manos de Dios, para que sea ÉL, quien guíe sus pasos, que cada palabra y actividad en clase lleve la intención de transmitir en los estudiantes algo positivo, algo que sume.

No se vale llegar a dar una cátedra arrastrando situaciones personales negativas, frustraciones o desencantos. No son los alumnos un grupo de botes de basura; cuando uno se pone frente a un grupo debe hacerlo dando lo mejor de sí mismo, si no es así, mejor no hacerlo.

El trabajo docente es **SAGRADO**, los maestros deben ser ejemplo de vida para sus alumnos, no verlos como un número más en la lista del salón.

Yo invito a todos los maestros de la Comarca Lagunera a ejercer su labor con orgullo, respeto y con un amor inmenso, que les permita ver en cada niño, en cada joven, la esperanza de tener un mundo mejor para todos.

¡Feliz Día del Maestro!





Con Cariño
Coco Muñoz



VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial:** Maestro Bendita Profesión.

02 **Reflexión:** Frases típicas de Mamá.

03 **La luz que sostuvo la vida.**

04 **Gobierno de Coahuila.**

05 **Entre tinta y emociones:** El legado eterno de Yolanda Vargas Dulché

06 **Gobierno Municipal Lerdo.**

07 **Las bondades del melón lagunero.**

08 **Ayuntamiento de Torreón**

09 **Regalos 3B para consentir a los maestros.**

10 **Receta:** Pastel de rompope/ **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: 10 de mayo, día de las Madres.

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista



REFLEXIÓN

Frases Típicas de Mamá

Ya verás cuando
me muera,
vas a querer
que yo esté aquí.

- Ve a la tienda...
- ¿Yooo?
- No, le estoy diciendo al vecino.

No me levantes
la mano
porque se te seca

¿Qué por qué?...
¡Porque te lo digo yo
que soy tu madre!

¿TE CALMAS O TE CALMO?

Yo te aguanto
porque soy tu madre,
pero otra gente
no tiene por qué hacerlo.

Un día
me vas a matar
de un coraje

**MIENTRAS VIVAS
EN ESTA CASA,
¡SE HACE LO QUE YO DIGA!**

**A MI NO ME IMPORTA
LO QUE HAGAN LOS DEMÁS,
SINO LO QUE HACES TÚ.**

Esto me duele más a mí que a ti.

Vas a ver...
cuando venga tu padre.

VES COMO YO
TENÍA RAZÓN,
PERO NUNCA
LE HACEN CASO
A UNO.

Ya tendrás tus hijos
y ahora sí
me vas a entender.

ME VUELVES
A CONTESTAR ASÍ,
Y TE VOY A
TUMBAR TODOS
LOS DIENTES.

Cuando tú vas,
yo ya vine dos veces.

De veras... ¡Ya ni la friegas!

Un día, me lo vas a agradecer.

Te voy a pegar
para que llores
por algo

SI LO VAS A HACER DE MALA GANA,
MEJOR, LO HAGO YO.

Me hace más caso el perro
de la vecina que tú.

No tienes llenadera!

La luz que sustuvo la vida

Autor: Padre Chacho



Hay historias que no solo informan... interpelan.
La del minero rescatado en Sinaloa es una de ellas.
Francisco Zapata Nájera, un hombre encerrado en la oscuridad durante más de 330 horas, rodeado de agua, de silencio, de incertidumbre.
Un hombre que pudo haber dejado que el miedo lo venciera... pero no lo hizo. Permaneció ahí, resistiendo, esperando... creyendo.

Y hay un detalle profundamente significativo: no solo sobrevivió... supo administrarse.
Administró sus fuerzas.
Administró su respiración.
Administró sus recursos.
Y sobre todo, administró su lámpara.
No la encendió inútilmente.
No la dejó consumirse en la desesperación.
La cuidó. La reservó. La protegió.

Y fue precisamente esa luz —pequeña, frágil, pero constante— la que permitió a los rescatistas encontrarlo.
Una lección que va más allá de la mina.
Esto no es solo una historia de supervivencia.
Es una parábola de la vida.

Cuántas veces nosotros también atravesamos "minas oscuras":
Momentos de dolor, pérdidas, incertidumbre, noches del alma.
Y en esos momentos, lo que nos sostiene no es el ruido... es la luz interior.

Ese hombre nos enseña tres cosas profundamente humanas y espirituales:
1. La fe no es negar la oscuridad, es no apagar la luz. Él no negó la gravedad de su situación. Pero tampoco dejó que la oscuridad tuviera la última palabra.

2. La esperanza también se administra.
No es solo sentir bonito. Es cuidar lo poco que se tiene: una palabra, una fuerza, una chispa... y no desperdiciarla.

3. La vida interior salva.
Porque cuando todo afuera falla, lo único que queda es lo que llevamos dentro.

UNA FRASE QUE QUEDA GRABADA.
Cuando finalmente fue rescatado, sus palabras no fueron de queja, ni de enojo, ni de reclamo.
Fueron sencillas, pero profundas: ***"Nunca perdí la fe."*** Ahí está el corazón de todo.

Tal vez hoy, tú también estás en un momento oscuro.
Tal vez no ves salida.
No apagues tu lámpara. Cuídala. Adminístrala. Protégela.
Porque aunque parezca pequeña, esa luz puede ser lo que permita que alguien - o Dios mismo - te encuentre, y entonces comprenderás, como Francisco: Que no fue solo que sobreviviste... fue que nunca dejaste de creer.

COAHUILA
TIENE

5

DE LAS
CIUDADES
MÁS SEGURAS
DE MÉXICO

P. NEGRAS
La frontera más
segura del país.

SALTILLO
La ciudad capital
más segura de México.

TORREÓN
La ciudad
más segura de
La Laguna.

COAHUILA PA' DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

FUENTE: ENSU, INEGI (PRIMER TRIMESTRE 2026).

Entre tinta y emociones: El legado eterno de Yolanda Vargas Dulché

¿Recuerdas a Yolanda Vargas Dulché? Ella nació en 1926 en la Ciudad de México, creció en la pobreza. El dinero no alcanzó para que ella pudiera estudiar una carrera universitaria. A pesar de ello, sus fieles compañeras nunca la abandonaron: una libreta donde escribía todo lo que veía, una memoria prodigiosa de la vida de barrio y una voluntad que no conocía el cansancio. Esas 3 virtudes, la llevaron a publicar su primer cuento en periódico El Universal, a la edad de 16 años.

La Gran Aventura comenzó, cuando, unos años más tarde, alguien le preguntó si quería escribir historietas, y aunque Yolanda no sabía del todo qué eran o como realizarlas, dijo ¡Sí!
De esta manera se convirtió en la escritora más leída de todo México. En su época de mayor auge, la revista Lágrimas, Risas y Amor, llegó a vender más de cuatro millones de ejemplares por número quincenal.

Fue así como comenzó la lista de sucesos extraordinarios: la esposa del presidente Miguel de la Madrid la llamó a su casa para saber el final de una de sus telenovelas porque no podía esperar. El taxista que no conocía a Elena Poniatowska sí la conocía a ella.

La historia de Memín Pinguín es su vida convertida en ficción: Memín no tenía papá, igual que Yolanda creció básicamente sin la presencia del suyo.
Memín adoraba a su mamá Eufrosina, con una devoción que en la vida real Yolanda sentía por la suya, quien era una mujer que batallaba y coscorroneaba y sacaba la familia adelante.
Cuando regresó de un viaje a Cuba y vio a un niño de piel oscura, risueño y lleno de energía, tuvo la imagen del personaje.



Le puso al protagonista un apodo derivado de la palabra "pingo" para referirse a los niños traviesos, y el apellido Pinguín quedó. El nombre Memín era un guiño a su novio Guillermo.

Entre sus personajes encontramos a Rubí, María Isabel, Yesenia y hasta una Ladronzuela: mujeres que no eran sumisas, que luchaban, que se equivocaban, que amaban con todo.

Publicó más de 60 historias y junto con su esposo fundó la Editorial Argumentos, que años después se convertiría en Editorial Vid. También se convirtió en empresaria, fue dueña de talleres tipográficos y hoteles.

Murió en 1999 en su casa del Pedregal, un lugar al que llegó gracias a su imaginación.

por Lerdo todo

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

¡Unidos somos grandes!

VILLA NAZARENO
PAVIMENTACIÓN

C. GUADALUPE VICTORIA Y AV. DURANGO



INVERSIÓN | 5.2 MILLONES DE PESOS

- MÁS DE 6 MIL METROS LINEALES -

¡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

Las Bondades del Melón Lagunero

Por: Ale Jaramillo



Reduce enfermedades asociadas con la mala circulación sanguínea. Los melones ayudan a disminuir la formación de coágulos sanguíneos, angina de pecho, ataques de corazón, y embolias cerebrales, debido a su alto contenido de adenosina.

Disminuye la incidencia de cáncer. El melón es rico en caroteno, un anticancerígeno que previene su aparición; principalmente ayuda en el cáncer de mama y de ovario.

Mejora el rendimiento físico y la fuerza muscular en los adultos mayores.

Previene las complicaciones antes, durante y después del embarazo. Gracias a la cantidad de betacaroteno, el melón ayuda a reducir estas complicaciones así como la incidencia de diarrea y fiebre en las mujeres embarazadas.

Previene Infecciones causadas por lombrices intestinales. Las semillas de melón son un buen remedio para eliminar las lombrices que se pudieran encontrar en el estómago.



Elimina las manchas en la piel. Las propiedades depurativas del melón ayudan a limpiar el organismo y a prevenir la aparición de manchas sobre la piel causadas por las toxinas que se manifiestan en la superficie del organismo.

Dile adiós al estreñimiento. El melón posee celulosa que facilita el tránsito intestinal y evita así esta complicación.

Reduce la incidencia de reumatismo y gota, debido a que es un diurético natural y permite eliminar el líquido del organismo.

SISTEMA VIAL

REVOLUCIÓN VASCONCELOS

Una solución de **movilidad**
para todo el oriente de Torreón.

MUNICIPIO DE TORREÓN

TODO para ti

ESTADO DE COAHUILA

Regalos 3B para consentir a los maestros

La efeméride del día del maestro existe en México desde el año 1918, cuando el entonces presidente de la República Venustiano Carranza, a través de un decreto presidencial, aprobó la propuesta que hicieron los diputados Benito Ramírez y Enrique Viesca, de dedicar un día para reconocer el trabajo de los docentes.

Pero fue hasta el 15 de mayo de 1918, que en el entonces llamado Distrito Federal (hoy Ciudad de México), se celebró por primera vez, por ello te proporcionamos algunas opciones de regalos Buenos, Bonitos y Baratos, para que puedas consentir a tus maestros favoritos.



- **Agendas escolares:** son un regalo muy práctico que le ayudará a planificar clases, reuniones o tareas del día a día.

- **Botellas de acero inoxidable:** perfectas para llevar a la escuela, a reuniones o excursiones, porque mantienen el agua fría durante 24 horas, recuerda que en esta época del año, la hidratación es importante.

- **Tazas:** si el maestro es de tomar café a cualquier hora del día, una taza con un mensaje o diseño personalizado es una excelente opción. Además, siempre pueden usarse como lapicero, especialmente las tazas con diseño en 3D.

- **Carpetas:** son indispensables para cualquier profesor, porque les ayudan a mantener los apuntes, exámenes y todos sus documentos organizados. Te recomendamos que busques aquellas que tienen varios compartimentos.

- **Separador de libros:** Los puedes encontrar de diferentes materiales y diseños. Existen emprendedoras que pueden elaborarlos con un diseño personalizado y a un excelente precio.

- **Canasta con dulces:** dicen que al corazón se llega por el estómago, por ello esta es una de las mejores opciones. La puedes realizar o bien comprarla. De la forma que elijas, recuerda incluir los chocolates, botanas o bien la fruta de preferencia de tu profesor, con este regalo seguro dibujarás una sonrisa en su rostro.

RECETA *LALA*

Pastel de rompope

Por: Socorro Verdeja



Ingredientes:

- 250 gramos de mantequilla ***LALA*** sin sal.
- 350 gramos de azúcar.
- 350 gramos de harina cernida.
- 3 cucharaditas (de las más chicas) de Royal.
- 1 taza de rompope.
- 8 huevos.

MDH:

- En un recipiente se baten las 8 claras a punto de turrón.
- En otro recipiente se acrema la mantequilla ***LALA*** sin sal y se le va a agregando poco a poco el azúcar. A esta mezcla se le incorporan una a una las yemas y la harina mezclada con el polvo royal.
- De manera intercalada se incorpora esta mezcla con las 8 claras a punto de turrón.
- Por último, se agrega la taza de rompope, se mete al horno a 300° centígrados, en un molde engrasado y enharinado previamente, de 25 a 30 minutos según el horno.

BETÚN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 taza de cocoa.
- 100 gramos de mantequilla ***LALA*** sin sal.
- 2 cucharas de vainilla.
- Media taza de leche ***LALA*** caliente con una cucharada de café diluida.
- ½ kilo de azúcar glass al gusto.

MDH:

- Se incorporan los ingredientes hasta que estén muy bien integrados para cubrir con la mezcla el pastel.

¡A disfrutar!



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