NOVIEMBRE 2025

VÁMONOS UBICANDO



El Caudillo del Sur

Datos curiosos sobre la Revolución Mexicana

Editorial: ¡Bendita Revolución!

¡Bendita Revolución!

Todos en la vida hemos tenido un momento en que nos hemos sentido o identificado como revolucionarios, hemos idolatrado una imagen o a una persona, hemos conocido la grandeza o la decepción de una revolución, nos sentimos orgullosos de nuestros símbolos patrios por darnos una identidad y un país.

Las revoluciones y los revolucionarios han cambiado nuestra forma de vestir, de pensar, de actuar, de luchar, de vivir, de crear, nos han dado conciencia para luchar por nuestros ideales y así liberarnos de la opresión, la dictadura, el hambre, la miseria, la pobreza, la vejación; todo ello para recuperar el orgullo de sentirnos solidarios, luchadores, propagandísticos, idealizarnos, humanizarnos, inclusive nos han adentrado en el mundo de la política, de la cultura y hemos aprendido que en esta vida hay que ganárselo todo a pulso, a salir de nuestras peores situaciones para vivir de una mejor manera.

Los invito a que éste mes de noviembre que conmemoramos el aniversario número 115 de esta lucha armada, que marcó un parte aguas en la historia de nuestro país y sentó las bases para el nacimiento de las leyes que hoy nos rigen, no pase en balde y nos haga reflexionar sobre el valor de nuestros hermanos, que entregaron TODO para tener un país con libertad para TODOS.

Sigamos siendo revolucionarios.

Con Cariño
Coco Muñoz

VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial:** ¡Bendita Revolución!
02 **Reflexión:** Los diez mandamientos de la autoestima.
03 **Universidad Autónoma de la Laguna.**
04 **Gobierno de Coahuila.**
05 **El Caudillo del Sur.**
06 **Datos curiosos** sobre la Revolución Mexicana.
07 **Gobierno Municipal Lerdo.**
08 **Primer Gran Corrida** Villista de la Revolución.
09 **Ayuntamiento de Torreón.**
10 **Receta:** Pay de queso en sartén / **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: Petra Sánchez "Adelita", originaria de San Pedro de las Colonias.

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista

REFLEXIÓN

Los diez mandamientos de la autoestima

Autor desconocido



1. No te asociarás con personas que te hagan sentir mal contigo mismo.
2. Dejarás de tratar de comprender el comportamiento de los demás.
3. Evitarás la compañía de quienes son más disfuncionales que tú.
4. Confiarás en tu inteligencia emocional todos los días de tu vida.
5. Te darás permiso en cualquier circunstancia de decir "no", no de cambiar de opinión y de expresar las verdaderas emociones.
6. Lo que no está bien para ti, no está bien para tus semejantes.
7. Harás crecer tus virtudes para disminuir tus defectos. Cambiarás lo que puedas cambiar y aceptarás lo que no puedas, sin sentimientos de culpa.
8. No concederás importancia a lo que otros piensen de ti.
9. Donde quiera que estés, allí está la fiesta.
10. Cantarás tus propias alabanzas todos los días de tu vida.

UAL

Esfuerzo que Trasciende

ELIGE TRASCENDER

ADMISIÓN 2026

Secundaria | Bachillerato | Licenciaturas | Ingenierías

¡Tu inscripción temprana te traerá múltiples beneficios!

Examen de Ingreso:
7 y 21 noviembre 2025
12 diciembre 2025

***Examen de Excelencia:**
6 diciembre 2025

Podrás obtener una beca de hasta 75%



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

En Coahuila tenemos de las ciudades más seguras de México: Manolo Jiménez

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) que publica el INEGI, Coahuila se consolida como el estado más seguro del país.

"¡En Coahuila tenemos de las ciudades más seguras de México! De acuerdo con la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana del INEGI, Saltillo es la capital más segura del país, Piedras Negras la frontera más segura de México y Torreón la más segura de La Laguna; todas dentro del top 16 nacional, haciendo de nuestro Estado el segundo más seguro de México. Con voluntad, coordinación y estrategia seguimos fortaleciendo la paz y la tranquilidad que se vive en Coahuila", destacó el gobernador Manolo Jiménez Salinas.

En el mismo informe, a nivel general, Piedras Negras figura como la segunda ciudad más segura de todo México y Saltillo se ubicó en la séptima posición de las ciudades con mejor percepción de seguridad dentro de esta misma encuesta.

Torreón, que se colocaba en el lugar 21 de percepción de seguridad, con estrategia y cambios que mostraron cercanía y resultados con la población, avanzó a la posición número 16.

El modelo de seguridad de Coahuila mantiene el factor ciudadano como una clave del trabajo y resultados que se siguen manteniendo y mejorando.

Apenas en septiembre del presente año, según la Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2025 del INEGI, Coahuila ocupó el segundo lugar nacional en percepción de seguridad.





Este logro representa la primera vez que el estado alcanza esta posición. Un 62.4 por ciento de los coahuilenses se sienten seguros en su entorno.

El mandatario estatal ha reafirmado su compromiso con las y los coahuilenses de mantener un estado seguro y blindado, con una estrecha coordinación entre el Ejército Mexicano, la Guardia Nacional, la Marina Armada, las fiscalías, la policía estatal, los municipios; así como la labor en conjunto de los tres poderes del estado.

Además, se está aplicando una cantidad histórica de recursos en la adquisición de patrullas, vehículos tácticos, equipamiento, construcción y rehabilitación de cuarteles para el Ejército y para la policía estatal, arcos de seguridad, video inteligencia, entre otros.

De la misma manera, Coahuila tiene tres de las ciudades que consideran con el mejor desempeño al Ejército en el país: Piedras Negras (1°), Saltillo (2°) y Torreón, en el lugar siete.

En la misma ENVIPE, se destaca que Coahuila tiene 2 de las ciudades que consideran con el mejor desempeño a la Policía Estatal y a sus policías municipales en el país, siendo estas Piedras Negras y Saltillo.

COAHUILA PA' DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

El Caudillo del Sur

Por: Coco Muñoz



"Nuestros pueblos y comunidades luchamos por la tierra que nos da de comer, por el agua que hace crecer las siembras y que apaga nuestra sed. Luchamos por la posesión del suelo en el que enraizaron las almas de nuestros abuelos, las de nuestros padres, las de nosotros mismos, las de nuestras mujeres y nuestros hijos"

Emiliano Zapata

- Emiliano Zapata nació el 8 de agosto de 1879 en Anenecuilco, Morelos. Aunque la historia oficial lo presenta como un campesino pobre que se levantó en armas, lo cierto es que era un pequeño propietario, dueño de un pedazo de tierra para cultivar.

- En 1909 fue presidente de la Junta de Defensa de las Tierras, al iniciar sus gestiones contactó al anarquista Ricardo Flores Magón, al periodista revolucionario Paulino Martínez y al profesor Otilio Montaño.

- Zapata envió a Pablo Torres a entrevistarse con Francisco I. Madero para unirse a su lucha, pues el Plan de San Luis incluía un parrafo agrarista.

- Al romper la alianza con Madero en la cuestión agraria, sobre todo por el reparto de tierras, se levantó en armas el 25 de noviembre de 1911 con el Plan de Ayala, en el que plasmó el lema de "La tierra es de quien la trabaja", lo que no convenía a los intereses de los grandes terratenientes como Madero.

- Cuando ya era conocido como "El Caudillo del Sur", estaba aliado con Francisco Villa, pero cuando éste rompió relaciones con Venustiano Carranza, su alianza también acabó.

- Después de la toma de la capital de la República por los constitucionalistas, Carranza encargó la campaña del sur en contra de Zapata, al general Pablo González, quien el 2 de mayo de 1916 ocupó la Plaza de Cuernavaca.

- Pablo González y el encargado del Ejército, el licenciado Luis Patiño, fraguaron un plan para hacerle creer a Zapata que el coronel Jesús Guajardo había desconocido el gobierno de Venustiano Carranza. Guajardo poco a poco se fue ganando la cofianza de Zapata, hasta que finalmente lo traicionó y asesinó en una emboscada en Chinameca, Morelos.

- El cuerpo del Libertador del Sur, fue llevado a su pueblo natal, Anenecuilco y sus restos reposan actualmente en Cuautla, al pie de la estatua que, en su honor, fue construida.

Datos curiosos sobre la revolución mexicana

Por: Mariluz Ávila



1. Francisco I. Madero fue uno de los iniciadores de la Revolución y tras triunfar en las elecciones se convirtió en presidente del país, pero ni siquiera eso lo hizo salvarse del humor de la clase política, pues, debido a su baja estatura, al nacido en Parras de la Fuente, le apodaban el "pingüica".

2. Al presidente Francisco I. Madero le apasionaba el espiritismo, esta afición le vino después de la muerte accidental de su hermano Raúl.
Los medios de comunicación, de ese entonces, lo llamaban "El loco que se comunica con los muertos".

3. La Adelita fue compuesta por el sargento Antonio Gil del Río y se la llevaba de serenata a la enfermera Adela Velarde Pérez, originaria de Gómez Palacio, Durango.

4. México tiene el récord del cargo presidencial más corto del mundo. Pedro José Domingo de la Calzada Manuel María Lascuráin Paredes, gobernó el 19 de febrero de 1913, de las 17:15 a las 18:00 horas, ¡Sólo 45 minutos!
¿Por qué 45 minutos? Porque renunció a su cargo para cederlo a Victoriano Huerta.

5. ¿Has escuchado la palabra "Carrancear"?, tiene su origen en las tropas justas de Venustiano Carranza que se volvieron bandidos. Por ello, durante esa época "carrancear" era sinónimo de robar.

6. La taberna La Ópera, que se encuentra en la calle 5 de Mayo del Centro Histórico de la Ciudad de México, inició operaciones en el año 1852 cómo una cafetería. En su techo muestra varios impactos de bala, que nos remontan a 1914, cuando Pancho Villa hizo algunos disparos, resulta que este acto era una tradición en aquellos días.

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

REHABILITACIÓN DE CAMINOS RURALES

VILLA LA LOMA Y LEÓN GUZMÁN



Para mejorar la conexión y facilitar el acceso para las familias que día a día trabajan por el campo de lerdo.

¡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
gobierdo_

por Lerdo todo

¡Unidos somos grandes!

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

PLAZA DE TOROS "ALBERTO BALDERAS", LERDO, DGO.

1ER GRAN CORRIDA VILLISTA DE LA REVOLUCIÓN

SÁBADO
22
NOV
2025
5:00 PM

Pasión por el Toro



EL MATADOR QUERETANO TRIUNFADOR DE MÉXICO

OCTAVIO GARCÍA 'EL PAYO'

MANO A MANO CON EL ORGULLO LAGUNERO

ARTURO GILIO

LERDO GOBIERNO DE LA CIUDAD 2024-2027

por Lerdo todo

¡Unidos somos grandes!

LIDIANDO HERMOSOS TOROS
4 DIVERSAS GANADERÍAS 4

SANATORIO ESPAÑOL · D'AVILA · Ganadería REVUELTA · VALMUR · SIMSA · combugas · Aqua · 1

PLAYDOIT Casino en Línea · SHOWCASE

BOLETOS EN: Boletea TICKETS · www.boletea.com /BoleteaOficial @BoleteaMx Boletea · Bolepay

Invitan a aprovechar campaña de vacunación contra la influenza en Salud Municipal



La Dirección de Salud Pública Municipal invita a la población a la campaña de vacunación contra la influenza estacional, que se lleva a cabo en las instalaciones de la dependencia con el objetivo de protegerse y anticiparse a la temporada invernal.
La aplicación es completamente gratuita y está disponible en un horario de atención de lunes a viernes de 08:00 a 14:00 horas.

José Manuel Riveroll Duarte, director de la dependencia, destacó que esta vacuna es una medida de prevención fundamental, especialmente para personas con padecimientos crónicos o en situación de vulnerabilidad como niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades respiratorias o del sistema inmunológico.

"La Administración del alcalde Román Alberto Cepeda González ha puesto especial énfasis en la prevención como eje central de las políticas de salud pública, y con esta campaña reforzamos el compromiso de salvaguardar la salud de las y los torreonenses, priorizando a quienes más lo necesitan", señaló el director.

Riveroll Duarte explicó que la inmunización no solo reduce el riesgo de contagio, sino que también disminuye la gravedad de los síntomas en caso de enfermedad, además de bajar significativamente las probabilidades de hospitalización.

Finalmente, Riveroll Duarte exhortó a los adultos mayores a complementar su cuidado con una alimentación balanceada y rica en fibra, proteínas y antioxidantes para fortalecer su sistema inmunológico durante esta época del año.

La Dirección de Salud Pública Municipal se encuentra ubicada en avenida Ocampo 1133, colonia Tercero de Cobián.

TORREÓN
¡SIEMPRE PUEDE MÁS!
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL
25/27

RECETA

Pay de queso en sartén



Ingredientes:

- 1 queso crema **LALA** de 190 gramos.
- 1 lata de leche condensada.
- 1 paquete de Galletas María.
- 1 barra de mantequilla **LALA**, sin sal de 90 gramos, derretida.
- 1 cucharada de vainilla o el jugo de un limón.
- 3 huevos.

MDH:

- Hacer polvo el paquete de galletas y mezclar con la mantequilla **LALA**, hasta formar una masa que se colocará en el sartén.
- Mezclar en la licuadora los 3 huevos, la leche condensada, el queso crema **LALA** y la vainilla.
- Vaciar la mezcla sobre la base de galleta.
- Para cocinarlo hay que poner un comal debajo del sartén y dejar cocinar de 30 a 40 minutos a fuego bajo.

¡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