AGOSTO 2025

VÁMONOS UBICANDO

Reflexión:
Las manos del abuelo

Magdalena Mondragón,
una voz que abrió camino.

Editorial: Honremos a los Abuelos

Honremos a los abuelos

El mes de agosto tiene algo especial, una magia que lo envuelve de un brillo singular y esto se debe al festejo que en este mes haremos a TODOS nuestros abuelos.

Estos seres maravillosos tienen la dicha de estar alcanzando una edad esplendida, donde dicen los que han llegado, que la vida se vuelve más sencilla y se disfruta al máximo cada instante.

Quiénes tienen la fortuna de tener uno o más abuelos saben que nunca se sentirán solos y que en el momento que necesiten recibir una dotación bien cargada de apapachos, lo único que tienen que hacer es correr a casa de los abuelos para recibir toneladas.

Cuiden a sus abuelos, no siempre van a estar con ustedes; platiquen con ellos, los años de vida les han dejado la experiencia necesaria para aportar ideas en cualquier área de sus vidas.

Honremos a nuestros ancestros, teniendo una buena y sana relación con nuestros abuelos.

Con Cariño
Coco Muñoz



VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial:** Honremos a los abuelos

02 **Reflexión:** Las manos del abuelo

03 **Marca Koreisha:** Una forma de honrar a los adultos mayores

04 **Gobierno de Coahuila**

05 **Magdalena Mondragón,** una voz que abrió camino

06 **Coliseo Centenario**

07 **Salud:** Alzheimer, diez signos de alarma

08 **Ejercicios que puedes realizar con los abuelos**

09 **Ayuntamiento de Torreón**

10 **Receta *LALA*:** Arroz con leche / **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: Manos de nieta y abuela.

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista



REFLEXIÓN

Las manos del abuelo

Por: Luis Castellanos



El abuelo con noventa y tantos años, sentado débilmente en la banca del patio, no se movía, solo estaba sentado cabizbajo mirando sus manos. Cuando me senté a su lado no se dio por enterado y entre más tiempo pasaba, me pregunté si estaba bien. Finalmente, no queriendo realmente estorbarle sino verificar que estuviera bien, le pregunté cómo se sentía.

Levantó su cabeza, me miró y sonrió. “Sí, estoy bien, gracias por preguntar”, dijo en una fuerte y clara voz.

“No quise molestarte, abuelo, pero estabas sentado aquí simplemente mirando tus manos y quise estar seguro de que estuvieras bien”, le expliqué.

“¿Te has mirado alguna vez tus manos?” preguntó. “Quiero decir, ¿realmente mirarte las manos?” Lentamente abrí mis manos y me quede contemplándolas. Las volteé, palmas hacia arriba y luego hacia abajo. No, creo que realmente nunca las había observado; mientras intentaba averiguar que quería decirme con eso, el abuelo sonrió y me contó esta historia.

“Detente y piensa por un momento acerca de tus manos, cómo te han servido bien a través de los años. Estas manos, aunque arrugadas, secas y débiles, han sido las herramientas que he usado toda mi vida para alcanzar, agarrar y abrazar la vida.

Ellas pusieron comida en mi boca y ropa en mi cuerpo.
Cuando niño, mi madre me enseñó a juntarlas en oración.
Ellas ataron los cordones de mis zapatos y me ayudaron a ponerme mis botas. Han estado sucias, raspadas y ásperas, hinchadas y dobladas.

Se mostraron torpes cuando intenté sostener a mi hijo recién nacido.

Ellas temblaron cuando enterré a mis padres y esposa y cuando caminé por el pasillo con mi hija en su boda. Han cubierto mi rostro, peinado mi cabello y lavado y limpiado el resto de mi cuerpo.

Han estado pegajosas y húmedas, dobladas y quebradas, secas y cortadas.

Y hasta el día de hoy, cuando ya casi nada en mi sigue trabajando bien; estas manos me ayudan a levantarme y a sentarme y se siguen juntando para orar.

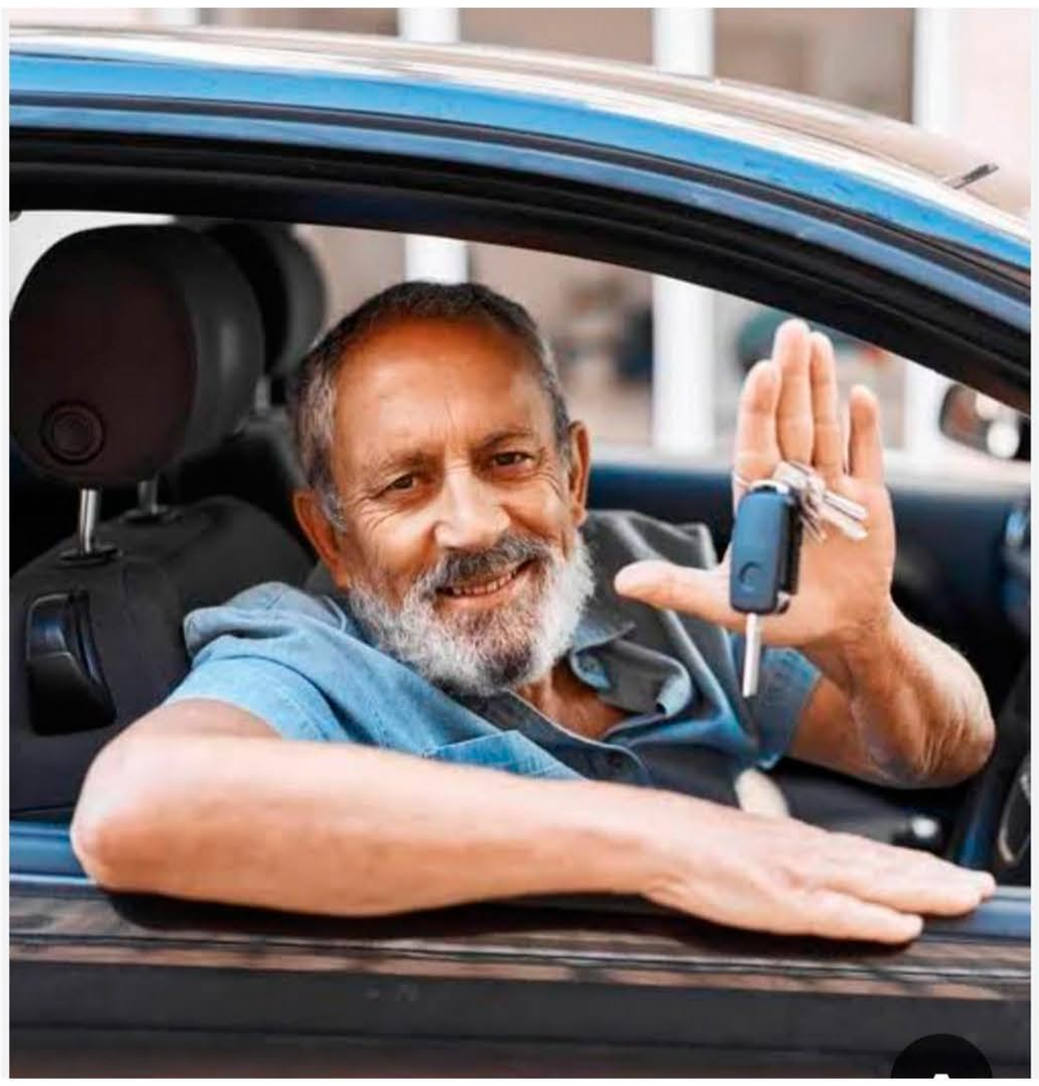
Estas manos son la marca de dónde he estado y la rudeza de mi vida. Pero más importante aún, es que son ellas las que Dios tomará en las suyas cuando me lleve de regreso a casa”.

Marca koreisha. Una forma de honrar a los adultos mayores

Por: Conocimientum

En Japón, los autos conducidos por adultos mayores llevan un “aviso de vida”: un trébol de colores que alerta a todos en la vía. Lejos de ser un simple adorno, esta señal conocida como "marca Koreisha" es obligatoria para personas de 75 años o más.

Se trata de un emblema diseñado no solo para advertir que quien maneja es una persona de edad avanzada, sino para promover una cultura de respeto, paciencia y seguridad vial.





Desde su implementación en 1997, ha evolucionado en forma y simbolismo: hoy tiene el aspecto de un trébol de cuatro hojas, un mensaje visual de esperanza, vulnerabilidad y sabiduría.

En un país donde la población envejece rápidamente, esta medida no solo protege a quienes tienen más experiencia en la carretera, sino que también transforma la manera en que los demás conductores interactúan con ellos.

¿Y si el resto del mundo aprendiera de este gesto tan simple pero poderoso?

Tal vez las carreteras serían no solo más seguras, sino también más humanas.

ESTAMOS PLANEANDO GRANDES PROYECTOS DE ENERGÍA PARA COAHUILA: MANOLO JIMÉNEZ

El gobernador Manolo Jiménez Salinas se reunió con Luz Elena González Escobar, secretaria de Energía del Gobierno Federal, con la finalidad de revisar proyectos que en el tema se tienen para Coahuila.

“Excelente reunión con nuestra amiga Luz Elena González Escobar, secretaria de Energía, y nuestros equipos de trabajo. En conjunto y con el apoyo de la presidenta Claudia Sheinbaum vamos a impulsar grandes proyectos energéticos y de desarrollo económico para las regiones Centro, Carbonífera y Norte de Coahuila”.



En esta mesa de trabajo se le dio seguimiento a proyectos energéticos y de desarrollo económico como inversiones solares y eólicas, así como el tema del carbón.

Manolo Jiménez mencionó que su administración trabaja para llevar desarrollo a todas las regiones de Coahuila y que este tipo de proyectos impactarán en el desarrollo y economía regional, generarán más empleos y dejarán una importante derrama económica.

“En el Gobierno de Coahuila trabajamos en equipo para detonar proyectos que al final del día impacten positivamente en la calidad de vida de las familias coahuilenses y este tipo de inversiones en el ramo energético abonarán en ello” comentó.

Agregó que las regiones Centro, Carbonífera y Norte tienen un gran potencial para albergar y desarrollar este tipo de proyectos y confió en que, en coordinación con el gobierno federal, se podrán llevar a buen puerto.

COAHUILA PA’ DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

Magdalena Mondragón, Una voz que abrió camino

¿Sabías que la primera mujer en dirigir un periódico nacional en México nació en Torreón?

Su nombre:
Magdalena Mondragón.

Nacida en La Laguna en 1913, desde joven sintió pasión por las letras. Comenzó escribiendo para El Siglo de Torreón, pero sus palabras no estaban hechas para quedarse en un solo lugar.

En 1935 se mudó a la Ciudad de México, donde trabajó como corresponsal para La Prensa, Excélsior, El Universal y La Opinión de Los Ángeles.

Pero eso, solo fue el comienzo. En 1950, Magdalena hizo historia: se convirtió en la primera mujer en dirigir un periódico nacional, La Prensa Gráfica.

En una época dominada por hombres, ella abrió camino con talento, firmeza y una pluma imparable.



Además del periodismo, fue dramaturga, poeta y novelista. Ganó el Premio Nacional de Periodismo en 1954, la Pluma de Oro de la UNAM y fue reconocida por su defensa del papel de la mujer en la cultura mexicana.

En sus obras, hablaba de Eva, de la sirena, de lo femenino como fuerza...Y lo fue. Una fuerza que nació en Torreón y dejó huella en todo un país.

Moraleja: romper barreras no siempre requiere gritar. A veces, basta con escribir y Magdalena escribió hasta abrir puertas que nunca más se cerraron.

conjunto

Primavera

LOS RIELEROS DEL NORTE

SANYER

INVITADOS ESPECIALES

Los Cervantez

SÁBADO 30.AGOSTO 2025

21:00 HRS

COLISEO CENTENARIO

SHOWCASE

PRA RECORDS

Boletea TICKETS

www.boletea.com

SALUD

Alzheimer, diez signos de alarma.

Centro de Alzheimer de La Laguna A.C.



El Alzheimer es una enfermedad degenerativa y progresiva, puede manifestarse a partir de que el paciente diagnosticado cumpla los 40 años e intensificarse exponencialmente a partir de los 60 años.

1. PÉRDIDA DE MEMORIA QUE AFECTA FUNCIONES DIARIAS. Olvida las cosas con más frecuencia y no las recuerda después, especialmente las cosas que han pasado recientemente.

2. DIFICULTAD PARA REALIZAR TAREAS FAMILIARES. Puede ser incapaz de preparar los alimentos u olvidar que los comió.

3. PROBLEMAS CON EL LENGUAJE. Olvida las palabras simples o las sustituye con palabras inapropiadas, haciendo sus frases difíciles de entender.

4. DESORIENTADO DE HORA Y LUGAR. Puede perderse en casa o en su propia calle y no saber cómo llegó ahí o como regresar.

5. POCA O REDUCIDA CAPACIDAD PARA JUZGAR. Esto está relacionado a situaciones como: no reconocer una infección como un problema y no acudir al doctor o puede vestirse inapropiadamente usando ropas abrigadoras en un día caluroso.

6. PROBLEMAS CON EL PENSAMIENTO ABSTRACTO. Puede olvidar completamente que son los números y para que los usan.

7. COLOCACIÓN DE OBJETOS EN LUGARES INAPROPIADOS. Deja las cosas en lugares donde no van, como por ejemplo la plancha en el refrigerador o el reloj de pulso en la azucarera.

8. CAMBIOS DE TEMPERAMENTO. De un momento puede ir de la calma a la furia sin ningún motivo.

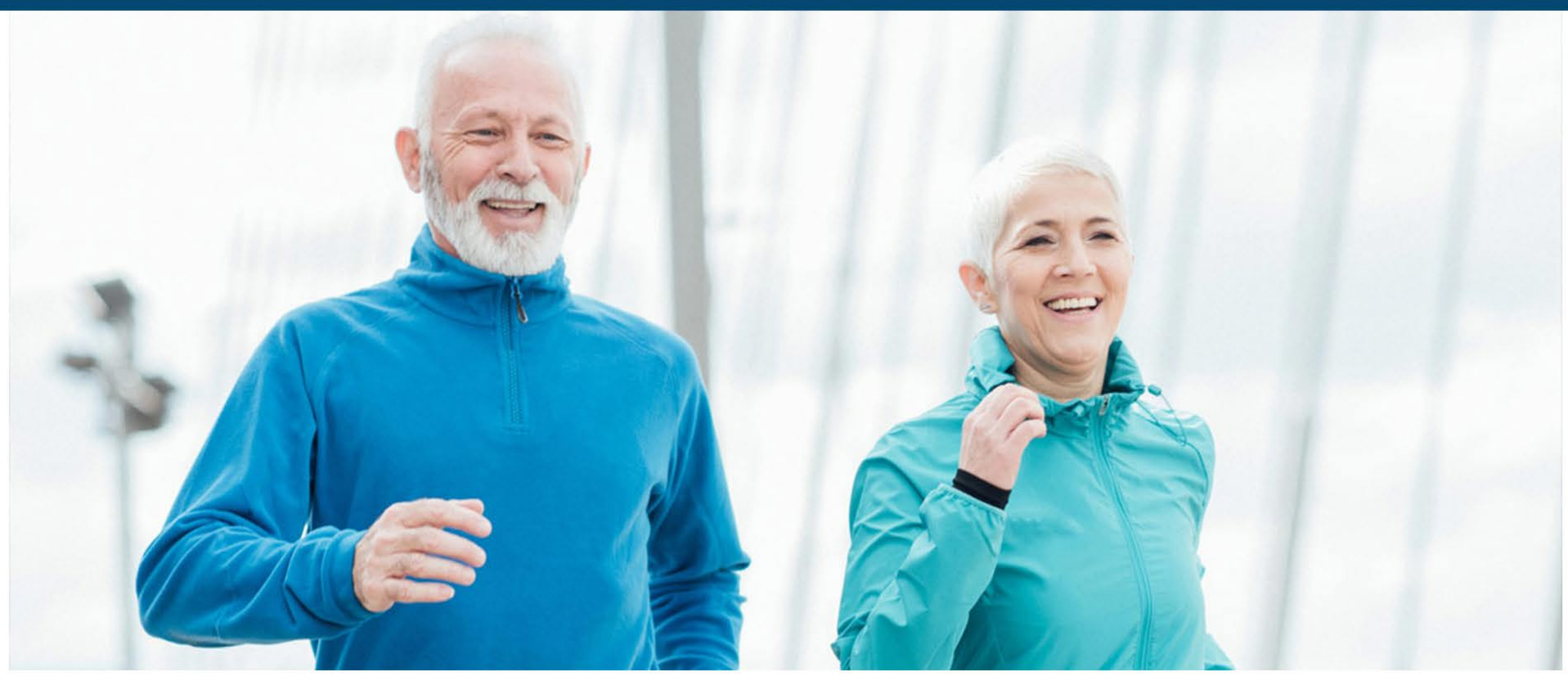
9. CAMBIOS DE PERSONALIDAD. Puede comportarse extremadamente confundido, sospechoso o reservado. Los cambios también incluyen apatía, miedo o conducta inapropiada.

10. PÉRDIDA DE LA INICIATIVA. Su actitud se puede volver muy pasiva y continuamente requiere que la reactiven para volverse a involucrar.

Centro de Alzheimer de La Laguna A.C.
Calle Eulogio Ortiz #32, colonia Ampliación Los Ángeles
Teléfono: 87 17 13 27 18

Ejercicios que puedes realizar con los abuelos

Por: Ale Jaramillo



La tercera edad no debe estar exenta de la actividad física, lo recomiendan médicos especialistas en la salud del adulto mayor, ya que esto ayuda a disminuir el avance de enfermedades como lo es la artritis.

No obstante, las personas en esta etapa de sus vidas, por lo general, pierden la iniciativa para realizar ejercicios por su cuenta, por lo que no es una mala idea que sus seres queridos los motiven y los acompañen, es por ello que a continuación les damos opciones de ejercicios sencillos que pueden realizar juntos:

Caminar juntos, por media hora, tres días a la semana, a un paso ligero, con ganas y energía, mejorará ligeramente la densidad mineral ósea de la columna, también ayudará a mantener la presión arterial, aumentará la capacidad para captar oxígeno y desarrollará un corazón más eficiente previniendo enfermedades coronarias.

Andar en bicicleta. Este ejercicio ayuda a las personas mayores a tener una buena circulación y a mantener el tono de brazos, columna y piernas.
Es recomendable que, al finalizar cada sesión, se realicen ejercicios de estiramiento.

Nadar es ideal para las personas de la tercera edad con sobrepeso y problemas articulares, pues el agua ayuda a alivianar el peso y moverse de mejor manera.
También mejora la actividad del sistema cardio -respiratorio muscular y ayuda a aliviar los síntomas de enfermedades óseas, articulares, musculares y motrices.

Yoga, es bueno practicarlo para aumentar la flexibilidad del cuerpo, mejorar el tono muscular, fortalecer los huesos, acrecentar la respiración y la circulación y estimular el sistema inmune.
También relaja y ayuda a manejar las emociones.

INICIA ELPROGRAMA “AHÓRRATE UN CHORRO”



El alcalde de Torreón, Román Alberto Cepeda González arrancó en el fraccionamiento Jardines del Sol, el programa de donación de regaderas ecológicas “Ahórrate un Chorro”, implementado en conjunto con el Gobierno del Estado y Arca Continental.

En su mensaje, el Presidente Municipal agradeció la confianza que le han otorgado los habitantes de Torreón, la cual dijo, se regresa con trabajo, con resultados, con compromiso y con responsabilidad.

Además, dijo que continuarán las acciones para que haya más y mejor presión de agua en los hogares y el trabajo conjunto con la sociedad civil para darle un uso responsable.

En ese sentido, Cepeda González manifestó la importancia de trabajar con todos los órdenes de Gobierno, la Iniciativa Privada y la sociedad civil, en todos los aspectos como es por ejemplo la seguridad.

El Alcalde reafirmó a los habitantes de Jardines del Sol que todos los sectores de Torreón son importantes, y en todos se está trabajando para que tengan acceso a los programas de cultura, apoyos sociales, a plazas públicas dignas para que las familias pueden hacer comunidad.

Respecto al programa “Ahórrate un Chorro”, en el que se entregarán 10 mil regaderas en las diferentes colonias de Torreón, resaltó que es importante cuidar el agua y que esa es una tarea de todos.

Por su parte, María Bárbara Cepeda Boehringer, secretaria de Vinculación Ciudadana, Proyectos de Innovación Social e Inversión Público Productiva, dijo que Coahuila es uno de los estados más seguros de México y que con las condiciones de paz, estabilidad y desarrollo social, es uno de los mejores lugares en el país para crecer, para vivir y para invertir.

“El esfuerzo que hoy hacemos en conjunto con Arca Continental, el Municipio de Torreón y el Gobierno del Estado para entregar 10 mil regaderas ecológicas vendrá a beneficiar a las familias de esta ciudad. Con cada una se obtiene un ahorro del 60 por ciento en el consumo doméstico y reduce significativamente la demanda del suministro del agua”, indicó.

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE MÁS!



RECETA *LALA*

Arroz con leche

lala.com.mx



Ingredientes:

- 4 y ½ tazas de leche ***LALA***.
- 1 rama de canela.
- 1 taza de arroz.
- 1 lata de leche condensada.
- 1 caja de leche evaporada ***LALA***.
- 1 cucharada de canela molida.
- Pasas y almendras al gusto.

MDH:

- Remoja la taza de arroz en agua caliente por 20 minutos, después escúrrelo y reserva.

- Calienta la leche ***LALA*** con la canela, una vez que hierva, agrega el arroz y cocina durante 15 minutos o hasta que el grano quede tierno.

- Vierte la leche condensada, la leche evaporada ***LALA*** y las pasas y las almendras. Mezcla y continúa la cocción a fuego bajo durante 25 minutos hasta que espese ligeramente.

- ¡Listo! Puedes servirlo tibio o frío.

- Decora con una pizca de canela molida.

¡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