VÁMONOS UBICANDO

Alzheimer, diez signos de alarma

Receta *LALA*: Gelatina de bombón con piña

Editorial: Ser abuelos es un privilegio

Ser abuelos es un privilegio

Cuando Dios te regala el privilegio de llegar a conocer a tus nietos, dicen los que son abuelos; la vida se vuelve mucho más dulce y te inyectan la vitalidad que pensabas ya estabas perdiendo.

En este mes de agosto queremos felicitar a TODOS los abuelos de la Comarca Lagunera. Si tú eres abuelo o abuela en este momento de tu vida. Abuelo de uno o varios nietos considérate un ser afortunado por tener el gozo de llegar a esta etapa, a la cual no se les llama a todos; es como una segunda oportunidad para corregir los errores del pasado que como padre o madre se cometieron. Es tener el tiempo, la paciencia y la tolerancia para acompañar a los más pequeños de la familia en sus primeras experiencias como exploradores de este planeta.

Un abuelo y un niño se parecen mucho, los dos son sabios porque logran saborear la vida al disfrutar cada momento que van viviendo sin complicaciones; el niño por su inocencia busca solamente pasársela bien y el abuelo por su experiencia comprende en la etapa final de su vida que siempre debió de habérsela pasado bien y quiere aprovechar al máximo sus últimos años.

Felicidades a todos los abuelos de la Comarca Lagunera y a todos los que tienen la dicha de tenerlos a su lado, aprovechen este mes de agosto, mes de los abuelos, para hacerles sentir su amor por ellos.

Y aprendamos de su enorme sabiduría que siempre nos llenará de luz cuando la vida nos presente situaciones que no logremos resolver. Benditos abuelos, gracias por todo lo que aportan a sus familias y a la comunidad.

Con Cariño

Coco Muñoz



VÁMONOS UBICANDO

01 Ser abuelos es un privilegio.

02 Reflexión: Mi cerebro no es la fuente, es el receptor.

03 Alzheimer, diez signos de alarma.

04 Gobierno de Coahuila.

05 Duelo y Melancolía.

06 Gobierno Municipal Lerdo.

07 Beneficios de tejer a mano.

08 Ejercicios que puedes realizar con tus abuelos.

09 Municipio de Torreón.

10 Receta ***LALA***: Gelatina de bombón con piña / 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: Panorámica del Padre Río Nazas

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista



REFLEXIÓN

Mi cerebro no es la fuente, es el receptor

Autor: Nikola Tesla



Vivimos creyendo que somos los creadores de todo lo que pensamos. Si pensamos en algo triste, creemos que somos tristes. Si pensamos en escasez, creemos que somos pobres. El error es creer que eres el emisor, cuando, en realidad, tú eres la radio.

La mayoría de tus pensamientos diarios son repeticiones automáticas.
Son ondas que captas del entorno, de miedos heredados, del inconsciente colectivo y de la sociedad.
Tu mente no crea de la nada: recibe y amplifica.
Si tu dial está sintonizado en la frecuencia del Miedo (AM), es imposible para ti escuchar la canción de la Abundancia (FM).

Nicolás Tesla dijo: *"En el universo existe un núcleo del cual obtenemos conocimiento, fuerza e inspiración."*
Cuando tienes una "gran idea" o una intuición repentina, no la creaste.
La descargaste.
Tu vibración estaba tan elevada que tu antena fue capaz de captar esa información del núcleo.

¿POR QUÉ SIGUES SINTONIZANDO MAL?
Si tú eres la radio, el problema no es la música que está sonando afuera. El problema es que tu dial está oxidado y atrapado en la estación del drama.
Mientras sigas consumiendo noticias tristes, conviviendo con personas quejumbrosas y repitiendo patrones de escasez...
Tu antena seguirá captando pensamientos ansiosos. No es mala suerte. Es mala sintonía.

PASO 1: DISOCIACIÓN
Para retomar el control de tu mente, comienza hoy: Cuando un pensamiento negativo surja, no luches contra él. No discutas con la radio. Obsérvalo y di: “Te escucho, pero no voy a creer en eso”.
Entiende que ese pensamiento es una nube pasajera, no tú. No todo lo que entra en tu mente merece tu energía.

PASO 2: SINTONÍA NOCTURNA
Este es el secreto de Tesla aplicado a tu vida: La última frecuencia del día programa a la primera del día siguiente. Antes de dormir, no te dejes llevar por el miedo (noticias, problemas).
Dedica 10 minutos a pensar en la vida que deseas tener. Visualiza, agradece o lee algo inspirador.
Deja el selector ajustado en "Alta Frecuencia" antes de apagar el sistema. El ruido del mundo todavía estará allí.
Crisis, miedos y dudas continuarán transmitiendo sus señales 24 horas al día, 7 días a la semana.
La diferencia es que ahora sabes que tienes el control de la situación. Deja de ser víctima de esa señal.

Alzheimer,
Diez signos de alarma

Por: Doctora Blanca Inés Martínez



El Alzheimer es una enfermedad degenerativa y progresiva, que 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 ropa de invierno en un día caluroso.

6. PROBLEMAS CON EL PENSAMIENTO ABSTRACTO. Puede olvidar completamente qué 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. 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

3 DE LAS 5 CIUDADES MÁS SEGURAS DE MÉXICO ESTÁN EN COAHUILA



PIEDRAS NEGRAS EN 2° LUGAR, SALTILLO EN 3° LUGAR Y TORREÓN EN 5° LUGAR

COAHUILA PA' DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

FUENTE:
ENCUESTA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA URBANA (ENSU) (SEGUNDO TRIMESTRE 2026).

Duelo y Melancolía

Por: Alejandro Carcaño

El médico neurólogo, de origen austriaco Sigmund Freud, explicó porque le hablas a quien ya murió, y las razones de porqué está bien hacerlo.

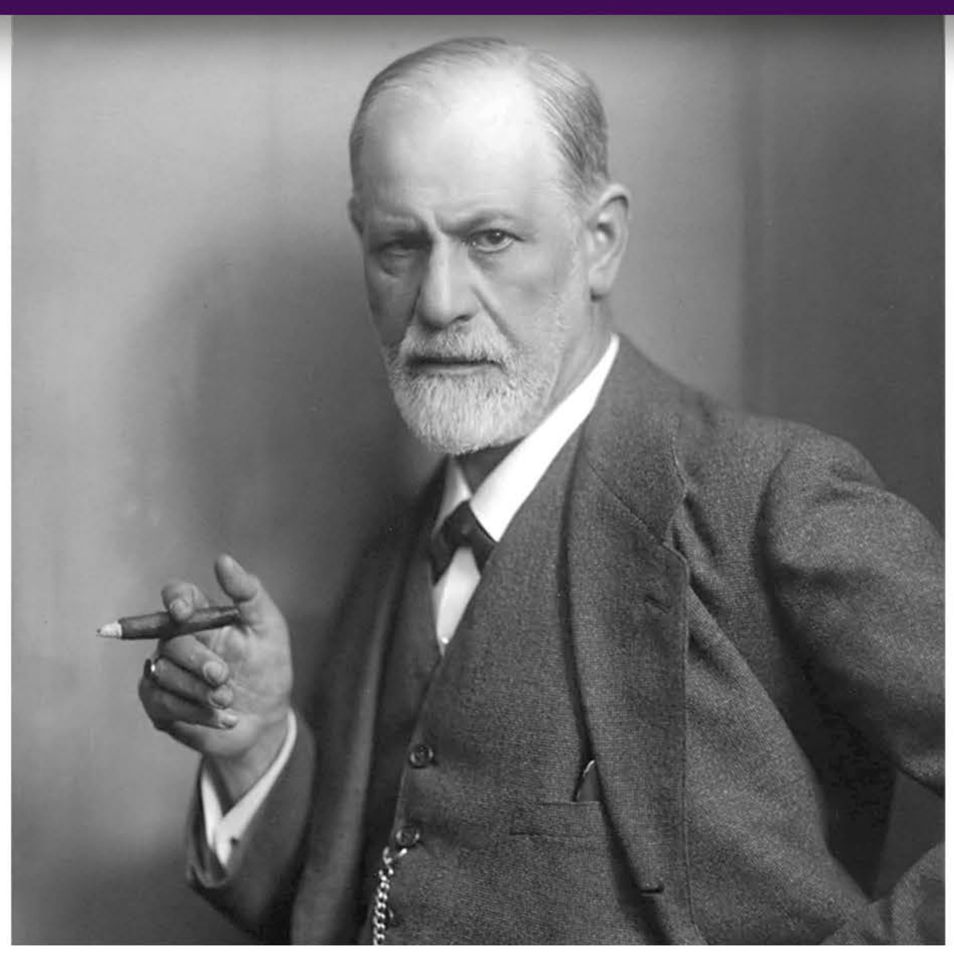
Muchas personas lo hacen en secreto:
"Le cuento mi día a mi mamá, y ya tiene tres años de fallecida"
"En el panteón platico con él como si nada"
"Antes de decidir algo importante, le pregunto qué haría... y juro que 'me contesta'"

Y les dicen:
"Eso es no aceptar que ya no está"
"Deja de vivir en el pasado"
"Si te oyeran hablando solo, pensarían mal"

Pero Freud entendía exactamente con quién hablas. No le hablas a un ausente.
Le hablas a la parte de esa persona que vive instalada en ti.

Freud descubrió que a quienes amamos profundamente no los tenemos solo afuera: los incorporamos —sus gestos, su voz, su manera de ver las cosas se vuelven estructura de nuestra propia psique—.
Cuando muere, la persona externa se va; la interna se queda, viva y operante. Por eso "te contesta" cuando le preguntas: conociste tan bien su forma de pensar que puedes ejecutarla —sabes perfectamente qué te diría de este novio, de esta decisión, de este mal.

Hablarle no es negar su muerte (la sabes de sobra: por eso duele), es conversar con su edición interna. Que es real, y es tuya, y es para siempre.



La idea incómoda es:
Hablar con tus muertos no es locura ni negación: es la relación continuando en su nueva forma.
La meta del duelo nunca fue borrar a la persona: es mudarla de afuera hacia adentro.
Y esa voz interna que "te contesta" es de las herencias más valiosas que te dejó: úsala.

Pero aquí está lo importante:
Sigue platicando sin vergüenza: en el panteón, en el coche, frente a su foto —los vivos siempre hemos hablado con nuestros muertos; las culturas enteras (la nuestra la primera). Lo ritualizan porque SANA—. Es señal de duelo saludable cuando la conversación acompaña: cuenta el día, pide el consejo, ríete con su respuesta imaginada.
Solo sería señal de pedir ayuda si la conversación sustituye toda tu vida presente o el dolor sigue en carne viva por años: ahí un profesional del duelo acompaña muy bien.
Y guarda esto: cada vez que "escuchas" lo que te diría, compruebas que el amor hizo bien su trabajo final. No se fue del todo. Se mudó adentro. Y adentro, todavía contesta.

¡Unidos somos grandes!

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

por Lerdo todo

ARRANQUE DE OBRA

PAVIMENTACIÓN BLVD. MIGUEL ALEMÁN



INVERSIÓN
más de
5
MILLONES

MÁS DE 13 MIL METROS² DE PAVIMENTACIÓN

¡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

Beneficios de tejer a mano

Autor: Anónimo





Tejer, con una o dos agujas, es mucho más que un pasatiempo. Es una práctica terapéutica con beneficios comprobados para la salud física y mental de todas las personas, no solo de los adultos mayores.

BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL:

Reduce del estrés y la ansiedad: El movimiento repetitivo y rítmico del tejido induce un estado de relajación similar al yoga o la meditación. Esto reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y promueve la liberación de endorfinas y neurotransmisores que generan bienestar.

Brinda estimulación cognitiva: Tejer implica seguir patrones, contar puntos y tomar decisiones creativas, lo que ejercita la memoria, la atención y la concentración. Esto puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

Mejora del estado de ánimo: La satisfacción de crear algo con tus propias manos y el sentimiento de logro al completar un proyecto, aumentan la autoestima y la confianza en uno mismo.

Además, el tejido en grupo fomenta la interacción social y reduce el aislamiento.

BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA:

Alivia el dolor: El movimiento suave y repetitivo de las manos y los dedos puede ayudar a aliviar el dolor articular y muscular, especialmente en personas con artritis.

Mejora la motricidad fina: Tejer requiere coordinación ojo-mano y destreza en los dedos, lo que fortalece los músculos de las manos y mejora la motricidad fina.

Previene enfermedades: Algunos estudios sugieren que el tejido puede ayudar a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, gracias a su efecto estimulante sobre el cerebro.

Ejercicios que puedes realizar con tus 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 esto que a continuación les damos opciones de ejercicios sencillos que pueden realizar abuelos y nietos juntos.

CAMINAR 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 controlada y aumentará la capacidad para captar oxígeno.

BICICLETA, andar en bicicleta ayuda a las personas mayores a tener una buena circulación sanguínea y a mantener el tono de brazos, columna y piernas.

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.

Pero lo más valioso de todo esto es hacer actividades de manera conjunta entre abuelos y nietos, esto fortalece los lazos familiares.

SISTEMA VIAL

REVOLUCIÓN VASCONCELOS

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



MUNICIPIO DE TORREÓN

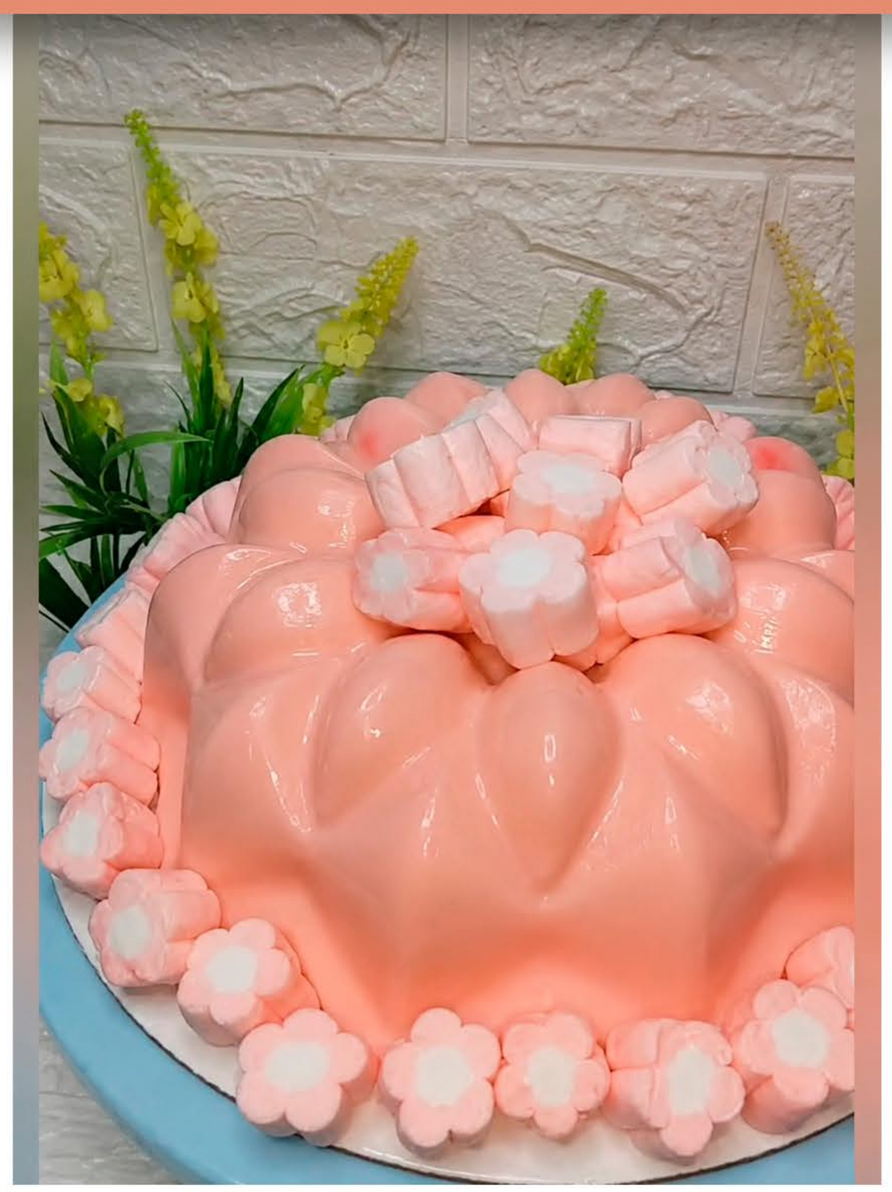
TODO para ti

ESTADO DE COAHUILA

RECETA LALA

Gelatina de bombón con piña

Por: Socorro Verdeja



Ingredientes:

- Una bolsa de bombones.
- Una lata de piña en almíbar.
- Dos cremas **LALA** líquidas de caja (ponerlas en el congelador media hora antes de usarlas).
- Media taza de nuez picada.
- Cerezas en almíbar picadas para adornar.

MDH:

- Pones a derretir, a baño María, la bolsa de bombones, y con una cuchara de madera, los mueves constantemente, hasta que se derritan todos.
- Retira el jugo de la piña y córtala en cuadros pequeños, separa.
- Bate las 2 cajas de crema líquida **LALA**, hasta que esponjen.
- Incorpora a los bombones cuando esté tibia la mezcla, la piña, la crema batida, y mezcla bien hasta que se integren todos los ingredientes.
- Cuando se enfríe, pon la mezcla en un molde de vidrio y adorna con más nuez picada y si gustas puedes agregar también cerezas en almíbar picadas.

¡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