JUNIO 2026

VÁMONOS UBICANDO



Reflexión:
Cerrando círculos

Receta *LALA*:
Dip de chipotle con nuez

Editorial: Con cariño para los buenos padres

Con cariño para los buenos padres

Este número lo estamos dedicando para los buenos papás de la Comarca Lagunera, deseando que su labor sea reconocida no solo en este mes que los festejamos, sino todo el año.

Ya que ser un buen papá no es una tarea fácil, pero si se hace con amor y entrega la carga siempre será más ligera. Este poema de autor anónimo va dedicado a todos los buenos papás que hoy viven en el cielo, especialmente al mío (Alejandro Muñoz Valdez).

Pá
Tú sabes cuánto te amo,
pues desde el cielo lo puedes ver.
Sabes que eras mi papá, mi ídolo.
Ese ejemplo digno que había que seguir día con día.
Tú marcaste el ritmo de mis pasos por la vida.
Que felicidad sentía cuando de niña me sentaba en tus rodillas.
Me apretabas fuerte a tu corazón.
Como si quisieras transmitirme tu fuerza y tu vida.
Yo abrazada, orgullosa de ese gigante guerrero, pegada a tu pecho, me sentía muy segura.
Tú veías mis labios sonreír, y yo tan diminuta y sabedora, sabía que mis ingenuos besos te desmoronaban haciéndote sentir también un niño pequeño.
Hoy pá estás en los cielos, sentado a la diestra de Jesús que tanto nos ama.
En un día como hoy solo tengo que decirte que todo lo que hiciste por mí, lo hiciste muy bien.
Pá.
¡Aún hoy que soy mujer adulta, con hijos, no sabes cuánto te extraño.
Hay veces que la vida me maltrata y me siento de nuevo niña pequeña.
Y siento pá, que con toda el alma, aún te necesito tanto...!

¡Feliz Día del Padre!

Con Cariño
Coco Muñoz

VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial: Con cariño para los buenos padres**
02 **Reflexión: Cerrando círculos**
03 **Influenza Española: Un virus que casi arrasa con la Comarca Lagunera**
04 **Gobierno de Coahuila**
05 **La media cobija**
06 **Gobierno Municipal Lerdo**
07 **Nutrición: ¡Llegó el verano! Recetas para preparar aguas frescas**
08 **Continúa mantenimiento de palmas para prevenir riesgos**
09 **Municipio de Torreón**
10 **Receta *LALA*: Dip de chipotle con nuez / 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: Día del Padre.

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

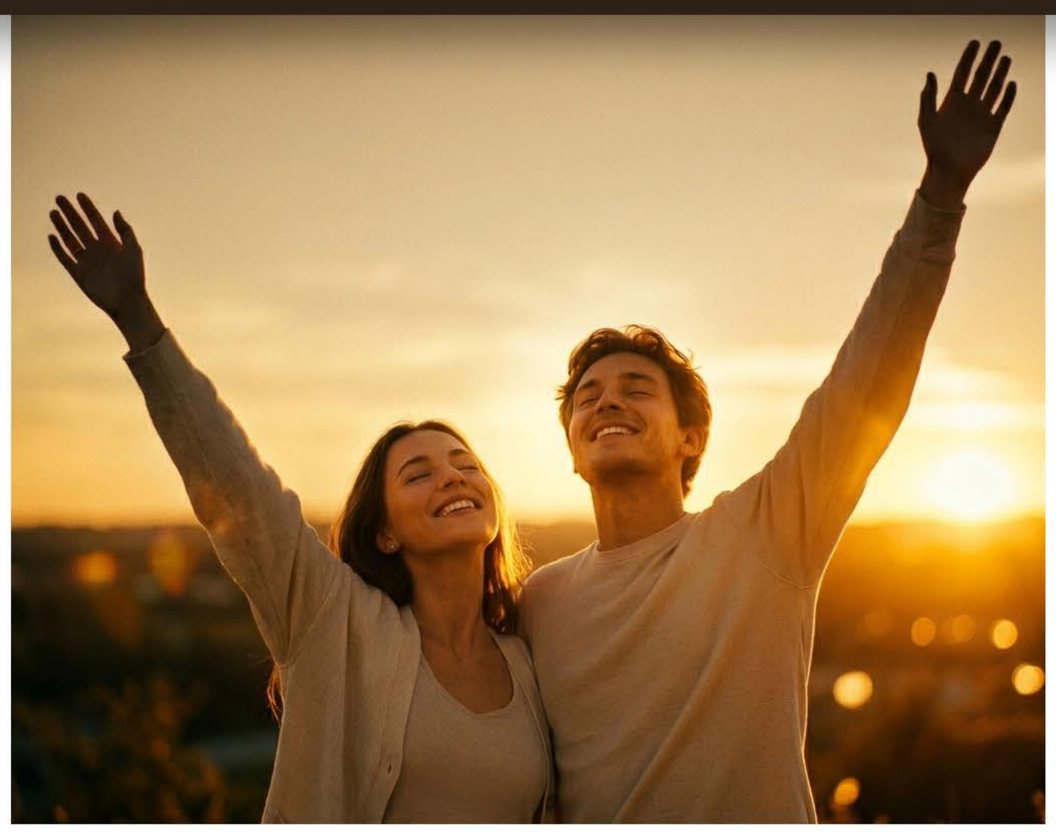
@vamonosubicandorevista



REFLEXIÓN

Cerrando círculos

Autor: Paulo Coelho



Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto.
Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quieras llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos, y dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.
¿Terminó tu trabajo?, ¿Se acabó tu relación?, ¿Ya no vives más en esa casa?, ¿Debes irte de viaje?
Puedes pasarte mucho tiempo de tu presente "revolcándote" en los ***Por qué***, en devolver el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho. El desgaste va a ser infinito, porque en la vida, tú, yo, tu amigo, tus hijos, tus hermanos, todos y todas estamos encaminados hacia ir cerrando capítulos, ir dando vuelta a la hoja, a terminar con etapas, o con momentos de la vida y seguir adelante.
No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué. Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltarlo, hay que desprenderse. No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado con nosotros.
¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir!
Por eso, a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, romper papeles, tirar documentos, y vender o regalar libros.
Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación.

Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas, y hay que aprender a perder y a ganar. Hay que dejar ir, hay que dar vuelta a la hoja, hay que vivir sólo lo que tenemos en el presente...
El pasado, ya pasó. No esperes que te lo devuelvan, no esperes que te reconozcan, no esperes que alguna vez se den cuenta de quién eres tú... Suelta el resentimiento. El prender "tu televisor personal" para darle al asunto, lo único que consigue es dañarte lentamente, envenenarte y amargarte.
La vida está para adelante, nunca para atrás. Si andas por la vida dejando "puertas abiertas" por si acaso, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción. ¿Noviazgos o amistades que no clausuran?, ¿Posibilidades de regresar? (¿a qué?), ¿Necesidad de aclaraciones?, ¿Palabras que no se dijeron?, ¿Silencios que lo invadieron? Si puedes enfrentarlos ya y ahora, hazlo, si no, déjalos ir, cierra capítulos. Dite a ti mismo que no, que no vuelven. Pero no por orgullo ni soberbia, sino porque tú ya no encajas allí en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en esa oficina, en ese oficio. Tú ya no eres el mismo que fuiste hace dos días, hace tres meses, hace un año. Por lo tanto, no hay nada a qué volver.
Cierra la puerta, da vuelta a la hora, cierra el círculo. Ni tú serás el mismo, ni el entorno al que regresas será igual, porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático. Es salud mental, amor por ti mismo, desprender lo que ya no está en tu vida.
Recuerda que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo. Nada es vital para vivir porque cuando tú viniste a este mundo, llegaste sin ese adhesivo. Por lo tanto, es costumbre vivir pegado a él, y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy te duele dejar ir.
Es un proceso de aprender a desprenderse y, humanamente se puede lograr, porque te repito: nada ni nadie nos es indispensable. Solo es costumbre, apego, necesidad. Por eso cierra, clausura, limpia, tira, oxigena, despréndete, sacúdete, suéltate.
Hay muchas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escojas, te ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad. ¡Esta es la vida! Y hay que vivirla intensamente.

Influenza Española: Un virus que casi arrasa con la Comarca Lagunera

Por: Leticia González Arratia



A finales de 1918, el virus conocido como “Influenza Española”, llegó a la Comarca Lagunera, y no existe un registro oficial del primer caso reportado en Torreón, pero algunos testimonios indican que fue el día 3 de octubre de ese año, cuando se comenzaron a brindar servicios de salud en la ciudad por ese padecimiento, que contaba entre sus síntomas con dolor de cabeza y de cuerpo, fatiga, fiebre y tos.

Para el día 7 de octubre, los casos ya se contaban en cientos, enfermando por igual a jóvenes, mujeres, niños y personas de la tercera edad; los más afectados fueron los habitantes de las rancherías y zonas rurales, entre quienes el virus proliferó debido al poco acceso que tenían al agua potable, sanitarios y áreas higiénicas para alimentarse y dormir.

Se reunieron 17 mil 136 pesos con 4 centavos para la compra de insumos, herramientas y medicinas.
En aquellos momentos los cuerpos de personas sin vida eran comunes sobre los carros tirados por animales, carretas y carretillas.

Fue el día 9 de octubre que el alcalde Celso Castro y la Cámara Nacional de Comercio convocaron a una reunión de emergencia en el extinto Cine Pathé (Morelos y Cepeda). Ahí se autorizó la creación de un comité de acción con naturaleza de "dictadura sanitaria", misma a la que se le dotaron de todos los poderes económicos, de uso de la fuerza y logística para combatir la pandemia.



Empresarios, comunidades y actores políticos realizaron donativos de urgencia para tratar de dotar de herramientas al Comité de Sanidad, mismo del que se hizo cargo el reconocido doctor Samuel Silva, quien se valió del Vacunógeno Municipal para fortalecer su estrategia de atención médica.



A los pocos días el panteón municipal se comenzó a ver rebasado en su capacidad, lo que provocó que las personas determinaran enterrar a sus difuntos en áreas despobladas, dificultando así un registro certero de víctimas. Gran parte de la población en los barrios de escasos recursos, a pesar de la muerte y los estragos visibles en las calles, se mantenía con incredulidad respecto al virus, incluso se difundían versiones falsas sobre posibles curas; la más popular era el consumo de tequila con gotas de limón, y tal fue la aceptación de esa creencia que desde la primera semana de octubre y hasta bien entrado noviembre se registraron ventas hasta por 10 mil cajas de dicha bebida.

Para finales de noviembre se reportaban menos contagios, pero hasta diciembre se pudo dar por terminada la contingencia sanitaria de manera oficial.

Bajo la tierra quedaron los cuerpos de habitantes de Torreón que sufrieron, en 1918, los efectos de un virus desconocido, de origen extranjero y que paralizó por meses la vida social y económica de la región, dejando así un episodio de aprendizaje para las generaciones futuras, uno de reflexión sobre los peores escenarios posibles ante la pandemia.

En equipo con la Marina blindamos las fronteras de Coahuila: Manolo Jiménez

El gobernador Manolo Jiménez encabezó una reunión con personal de la Secretaría de Marina Armada de México destacamentada en Coahuila, para reiterar la coordinación institucional en materia de seguridad en la entidad.

"En Coahuila trabajamos con voluntad y coordinación con todas las instituciones de seguridad como la Marina Armada de México. Tuvimos una muy buena reunión con los mandos y algunos de sus elementos que están aquí en el Estado. Muchas gracias por todo el apoyo. Seguiremos trabajando en equipo por la seguridad de nuestras familias", puntualizó el gobernador Manolo Jiménez Salinas.

En este sentido, reconoció el trabajo conjunto que se mantiene con las fuerzas federales, estatales y municipales para fortalecer las acciones de vigilancia, prevención y reacción en distintas regiones de la entidad.

Asimismo, agradeció la colaboración del capitán de Corbeta del Cuerpo de Infantería de Marina, Paracaidista EM, Antonio Castellán Santiago, comandante de la Base de Operaciones de la Marina en Coahuila, así como del personal naval destacado en el estado.



En el encuentro se destacó la importancia de mantener la coordinación entre los tres órdenes de gobierno para atender las tareas de seguridad pública y reforzar las acciones operativas en las diferentes regiones de Coahuila.

También se informó sobre el funcionamiento de la base operativa de la Marina en la entidad, así como del trabajo coordinado que se realiza con corporaciones estatales y federales.

Autoridades señalaron que estas acciones forman parte de las estrategias permanentes de seguridad y vigilancia implementadas en Coahuila.



La Media Cobija

Autor desconocido



Don Roque era ya un anciano cuando murió su esposa.
Durante largos años había trabajado con empeño para sacar adelante a su familia. Su mayor deseo era ver a su hijo convertido en un hombre respetado por los demás, proyecto al que dedicó su vida y su escasa fortuna.

A los setenta años, Don Roque se encontraba sin fuerzas, sin esperanzas, solo y lleno de recuerdos. Esperaba que su hijo, ahora brillante profesionista, le ofreciera su apoyo y comprensión, pero veía pasar los días sin que éste apareciera y decidió por primera vez en su vida acercarse y pedirle un favor.

Don Roque tocó la puerta.

- ¡Hola Papá, que milagro que vienes por aquí! - Saludó su hijo.

- Ya sabes que no me gusta molestarte, pero me siento muy solo; además estoy cansado y viejo - contestó Don Roque.

- Pues a nosotros nos da mucho gusto que vengas a visitarnos, ya sabes que ésta es tu casa.

- Gracias hijo, sabía que podía contar contigo, pero temía ser un estorbo. Entonces, ¿no te molestaría que me quedara a vivir con ustedes? ¡Estoy tan solo!

- Eeh... ¿Quedarte a vivir aquí? Sí... claro... bueno... no sé si estarás a gusto. Tú sabes la casa es chica... mi esposa es muy especial... y luego los niños...

- Mira, hijo, si te causo muchas molestias olvídalo. No te preocupes por mí, alguien me tenderá la mano.

- ¡No Papá no! ¡No es eso! Solo que...no se me ocurre donde podrías dormir.
No puedo sacar a nadie de su cuarto, mis hijos no me lo perdonarían... a menos que no te moleste... dormir en el patio.

- ¿Dormir en el patio? Bueno... el patio está bien.

El hijo de Don Roque llamó entonces a su hijo de once años: - Dime Papá.

- Mira hijo, tu abuelito se quedará a vivir con nosotros. Tráele una cobija para que se abrigue y no pase frío en la noche.

- Sí, con gusto... pero... ¿Dónde va a dormir mi abuelito?

-En el patio, no quiere que nos incomodemos por su culpa, ya sabes cómo es...

Entonces el niño subió por la cobija, tomó unas tijeras y la cortó en dos.
En ese momento llegó su Padre.

- ¿Qué haces?, ¿Por qué cortas la cobija de tu abuelito?

- Sabes Papá... estaba pensando...

-¿Pensando?

-Sí, en guardar la mitad de la cobija para cuando seas viejo y te vayas a vivir a mi casa.

¡Unidos somos grandes!

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

por Lerdo todo

ATENCIÓN CIUDADANA

Escuchamos, respondemos y resolvemos contigo

¡Un gobierno eficaz!



HORARIO DE ATENCIÓN:
24 HORAS

871 277 8300

¡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

NUTRICIÓN

¡Llegó el verano! Recetas para preparar aguas frescas



Agua fresca de sandía con menta (o yerbabuena)

Ingredientes:

- **4 tazas con pedacitos de sandía (sin cáscara).**
- **3 ramitas de yerbabuena.**
- **½ taza de azúcar.**
- **8 tazas de agua.**
- **Hielo al gusto.**

Procedimiento: En el vaso de la licuadora, primero pon la yerbabuena, luego la sandía, el azúcar y unas 2 tazas de agua. Licúa perfectamente. Vierte en una jarra y agrega el resto del agua. Revolver. Servir con hielos.

Agua fresca de piña con espinacas

Ingredientes:

- **4 tazas de piña fresca.**
- **2 tazas de espinacas.**
- **1 taza de azúcar.**
- **12 tazas de agua.**
- **3 tazas de hielos.**

Procedimiento: En la licuadora, muele perfectamente la piña. Luego muele las espinacas. En una jarra, preferiblemente de vidrio, mezcla todo lo que moliste, agrega el agua, el hielo y el azúcar.

Agua de fresa, betabel y guayaba

Ingredientes:

- **10 fresas grandes y desinfectadas.**
- **Un betabel limpio y sin cáscara.**
- **3 guayabas.**
- **6 tazas de agua.**
- **½ taza de azúcar.**

Procedimiento: Corta las fresas, el betabel y las guayabas en cuartos. Licúa la fruta con la mitad de agua y cuela después. Regresa la mezcla a la licuadora y añade el azúcar y el resto del agua, continua hasta conseguir que todos los ingredientes estén bien integrados. Ponla en el refrigerador hasta el momento de tomarla.

Agua fresca de arándano, refresco de limón y helado de vainilla

Ingredientes:

- **1 taza de jugo de arándanos.**
- **1 taza de refresco de limón.**
- **Helado de vainilla.**

Procedimiento: En una jarra mezcla el jugo y el refresco, integrándolos bien. Sirve en un vaso alto de vidrio, primero la bebida y encima una bola de helado. Puedes acompañar con arándanos secos encima del helado.

Agua fresca de Horchata de Amaranto

Ingredientes:

- **2 tazas de amaranto.**
- **Agua suficiente.**
- **Azúcar al gusto.**
- **Leche.**
- **Canela molida.**

Procedimiento: Remoja las dos tazas de amaranto en suficiente agua, revuelve perfectamente y deja reposar hasta que se esponje. Licúa lo anterior con azúcar y cuela si así lo deseas. Agrega leche y sirve con canela molida. Agregar un chorrito de extracto de vainilla a tu preparación es opcional.

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



AGENTE MAX CHATBOT

¿Bache? ¿Fuga?
¿Semáforos fallando?

¡Di algo!

Manda un WhatsApp al

871 **899 65 09**

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

MUNICIPIO DE TORREÓN

ESTADO DE COAHUILA

RECETA LALA

Dip de chipotle con nuez

Por: Socorro Verdeja



Ingredientes:

- Medio litro de Crema ***LALA***.
- Un paquete de Queso crema ***LALA***.
- Una lata chica de chile chipotle.
- Una taza de nuez.
- 1 cucharada de sazonador en polvo.
- ¼ de taza de arándanos.
- ¼ de taza de almendra.
- ¼ de taza de pistache.
- Galletas saladas para acompañar.
- Bastones de zanahoria para acompañar.
- Jitomates cherry para acompañar.

MDH:

1. Licua la crema ***LALA***, el queso crema ***LALA***, el chile chipotle y la nuez hasta obtener una mezcla espesa y cremosa.
2. Aparte, mezcla los arándanos, almendras y pistaches.
3. Sirve el DIP en un tazón, decora con los frutos secos y acompaña con galletas saladas, bastones de zanahoria y jitomates cherry.

¡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