SEPTIEMBRE 2025

VÁMONOS UBICANDO

Reflexión:
Hay que buscarse un amante

Receta: Rajas con crema ***LALA*** y elote

Editorial: ¡Viva México!

¡VIVA MÉXICO!

Llega de nuevo el mes de septiembre y nos invita a sentirnos orgullosos de haber nacido en este país. Tendremos la oportunidad, una vez más, de celebrar las Fiestas Patrias.

Los invito a demostrar el amor que tenemos por nuestro país, primero que nada preparando comidas especiales con ingredientes únicos para los platillos típicos de la temporada. Con esto fomentaremos en los niños y en los jóvenes el orgullo de vivir en un lugar donde su comida es considerada patrimonio de la humanidad.

El pueblo de México es fiestero por naturaleza, esplendido al compartir su tiempo, su espacio, su energía y su comida con la gente que llega de fuera. Estos son valores que hemos heredado y estamos obligados a replicarlos para que las siguientes generaciones lo sigan haciendo.

Somos un pueblo donde la familia juega un papel importante, donde todos cuentan, desde el integrante más pequeñito hasta el abuelo y bisabuelo en caso de estar presente todavía.

Gracias a Dios todavía las familias mexicanas colocan en un lugar especial a los más longevos y además consideran valiosas sus opiniones a la hora de tomar decisiones.

Ojalá que ese espíritu patriótico que se despierta normalmente en estas fechas, prevalezca el resto del año, teniendo cómo una actividad cotidiana el cuidar a nuestro país, nuestro entorno y todo lo que nos rodea en este bendito México en el que hemos nacido todos.

Con Cariño

Coco Muñoz

VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial:** ¡Viva México!

02 **Reflexión:** Hay que buscarse un amante

03 **5 razones para aprovechar el mes del testamento**

04 **Universidad Autónoma de la Laguna**

05 **Cosas que no sabías de la Independencia de México**

06 **Coliseo Centenario**

07 **Ayuntamiento de Torreón**

08 **Gobierno de Coahuila**

09 **La historia censurada de las ollas de barro**

10 **Receta:** Rajas con crema ***LALA*** y elote / 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

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista

EN PORTADA:
Nopal en forma de corazón.

REFLEXIÓN

Hay que buscarse un amante

Por: Jorge Bucay



Muchas personas tienen un amante y otras quisieran tenerlo. Y también están las que no lo tienen, o las que lo tenían y lo perdieron. Y son generalmente estas dos últimas, las que vienen a mi consultorio para decirme que están tristes o que tienen distintos síntomas como insomnio, falta de voluntad, pesimismo, crisis de llanto o los más diversos dolores.

Me cuentan que sus vidas transcurren de manera monótona y sin expectativas, que trabajan nada más que para subsistir y que no saben en qué ocupar su tiempo libre. En fin, palabras más, palabras menos, están verdaderamente desesperanzadas.

Antes de contarme esto ya habían visitado otros consultorios en los que recibieron la condolencia de un diagnóstico seguro: "Depresión" y la infaltable receta del antidepresivo de turno. Entonces, después de que las escucho atentamente, les digo que no necesitan un antidepresivo; que lo que realmente necesitan, ¡ES UN AMANTE!

Es increíble ver la expresión de sus ojos cuando reciben mi veredicto. Están las que piensan: ¡Cómo es posible que un profesional se despache alegremente con una sugerencia tan poco científica! Y también están las que escandalizadas se despiden y no vuelven nunca más.

A las que deciden quedarse y no salen espantadas por el consejo, les doy la siguiente definición: Amante es "Lo que nos apasiona". Lo que ocupa nuestro pensamiento antes de quedarnos dormidos y es también quien a veces, no nos deja dormir.

Nuestro amante es lo que nos vuelve distraídos frente al entorno. Lo que nos deja saber que la vida tiene motivación y sentido. A veces nuestro amante lo encontramos en nuestra pareja, en otros casos en alguien que no es nuestra pareja. También solemos hallarlo en la investigación científica, en la literatura, en la música, en la política, en el deporte, en el trabajo cuando es vocacional, en la necesidad de trascender espiritualmente, en la amistad, en el estudio, o en el obsesivo placer de un hobby... En fin, es "alguien" o "algo" que nos pone de "novio con la vida" y nos aparta del triste destino de durar.

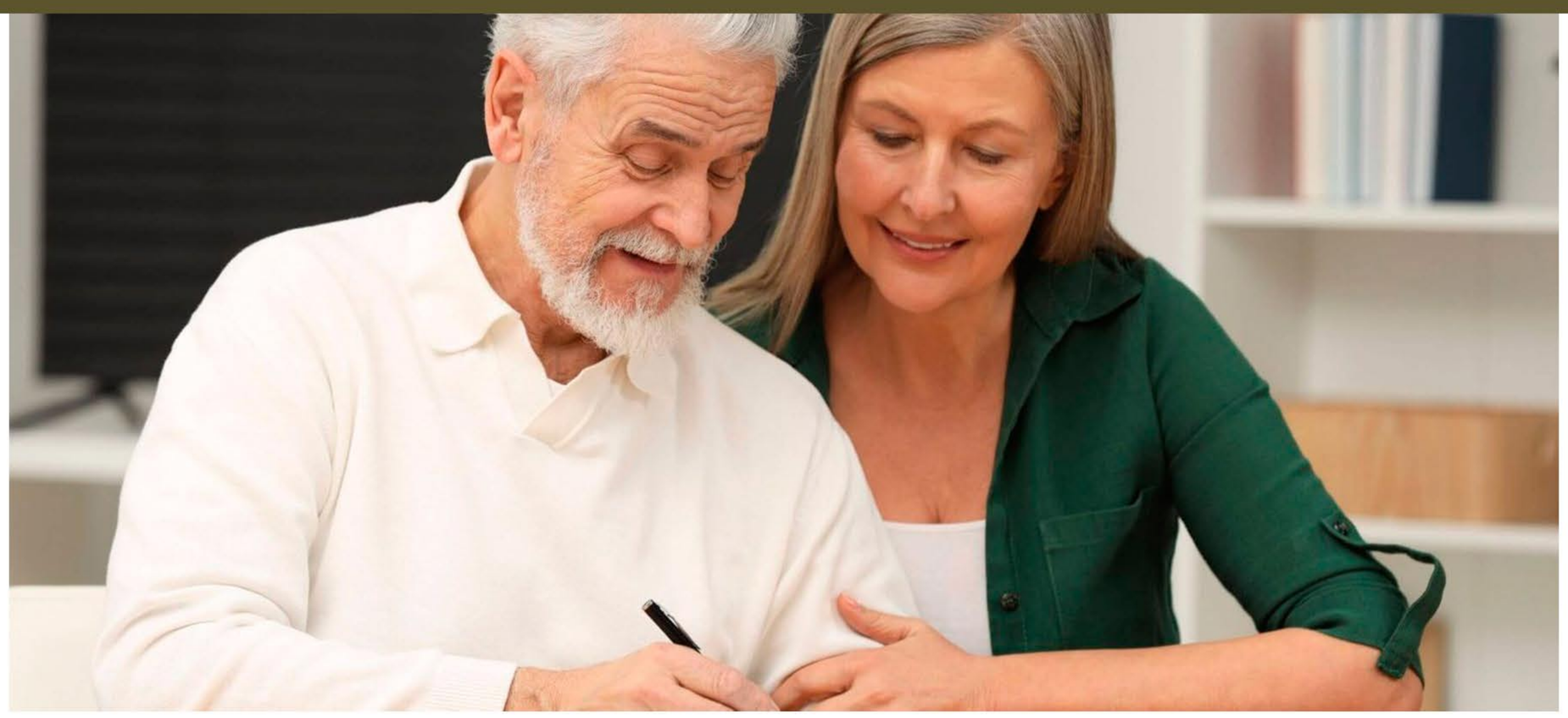
¿Y qué es durar? – Durar es tener miedo a vivir. Es dedicarse a espiar como viven los demás, es tomarse la presión, deambular por consultorios médicos, tomar remedios multicolores, alejarse de las gratificaciones, observar con decepción cada nueva arruga que nos devuelve el espejo, cuidarnos del frío, del calor, de la humedad, del sol y de la lluvia.
Durar es postergar la posibilidad de disfrutar hoy, esgrimiendo el incierto y frágil razonamiento de que quizás podemos hacerlo mañana.

Por favor no te empeñes en durar, búscate un amante, sé tú también un amante y un protagonista... de la vida.

Pensar en lo trágico no es morir, al fin y al cabo la muerte tiene buena memoria y nunca se olvida de nadie. Lo trágico, es no animarse a vivir, mientras tanto y sin dudar, búscate un amante... La psicología después de estudiar mucho sobre el tema descubrió algo trascendental: "Para estar contento activo y sentirse feliz, hay que estar de novio (a) siempre con la vida".

5 razones para aprovechar el mes del testamento

Por: Héctor Galeano Inclán



Cada año en septiembre se lleva a cabo la campaña “Mes del Testamento”, iniciativa conjunta de la Secretaría de Gobernación, los gobiernos locales y el Notariado Mexicano enfocada a promover la cultura testamentaria en el país.

A continuación te presento cinco razones para aprovechar este programa:

1. Reducción de precios: Durante septiembre, los notarios de todo el país reducen sus honorarios hasta un 50% y amplían sus horarios de atención, además de participar en campañas estatales y federales para resolver dudas de la ciudadanía referentes al testamento.

2. Es muy sencillo: Solamente tienes que acudir al notario de tu elección. No hay necesidad de hacer una lista o relacionar todos los bienes que tienes, ni presentar documentación que acredite su propiedad.

3.- La información que tienes que proporcionar al notario es la siguiente:

- Nombre del testador y sus datos generales (lugar y fecha de nacimiento, nacionalidad, estado civil, ocupación, domicilio).
- Identificación oficial y CURP.
- Nombres completos de sus familiares, incluidos padres, esposa o concubina e hijos.
- El testador deberá informar al notario si presenta alguna discapacidad para ver, oír, hablar o firmar.

4. Brinda protección a tus hijos: El testamento es el medio apropiado por el cual los padres, quienes ejercen la patria potestad de sus hijos menores de edad, pueden designar un tutor para sus hijos para que, en caso de que ambos padres mueran, tenga el cuidado y guarda de su persona y bienes.

5. Da tranquilidad a tu familia: Hacer testamento no significa que alguien va a morir; es más bien un acto de responsabilidad para mantener la armonía y seguridad de la familia y evitar posibles conflictos legales a tu muerte.

Puedes llamar al DIF Torreón para que te informen sobre la campaña de elaboración de testamentos a muy bajo costo, el número es 87 12 29 33 00.

UAL

Esfuerzo que Trasciende

ELIGE TRASCENDER

¡En la UAL reafirmamos nuestro compromiso de que **nadie se quede sin estudiar!**

ADMISIÓN 2026

Nuestro

PROGRAMA DE BECAS

Te asegura un lugar con nosotros

Beca de Excelencia
Beca Académica
Beca Artístico-Cultural
Beca Convenio
Beca a la Trayectoria y Talento Deportivo
Beca Egresados UAL



SECUNDARIA | BACHILLERATO | LICENCIATURAS | INGENIERÍAS

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

Cosas que no sabías sobre la independencia de México



Se dice que la historia la escriben los ganadores y una buena parte de nuestra educación básica la pasamos memorizando datos históricos sobre situaciones que nunca ocurrieron. Hoy en día podemos tener acceso a más documentos y más historiadores por eso hemos seleccionado estos datos reales que seguramente no conocías.

1. HIDALGO NO FUE EL PRIMERO: El cura Juan Antonio Montenegro y Arias fue denunciado al santo oficio el 4 de octubre de 1793 (17 años antes que Hidalgo diera el grito). ¿Por qué? Por las ideas conspiradoras en contra de la Corona Española. Se le acusaba de tener un plan para lograr la Independencia de nuestro país muchos años antes de que lo hiciera el cura Miguel Hidalgo.

2.HIDALGO NO TOCÓ LA CAMPANA DE DOLORES. La campana de Dolores en realidad no la tocó el cura Hidalgo, sino José Galván el campanero del templo que llamó a la misa de las 5 de la mañana.

3.EL RETRATO DE HIDALGO NO CORRESPONDE AL VERDADERO. El retrato que todos conocemos y que muestra al padre de la patria que se encuentra en Palacio Nacional y que todos los presidentes se retratan frente a él, es el retrato de un individuo vestido formalmente, muy serio, pero que NO corresponde a su figura. En la época nadie hizo una pintura de Hidalgo, se sabe de descripciones de individuos que lo conocieron que su tamaño era bajo y el color de sus ojos color miel, pero no existe ninguna pintura que lo avale. La imagen que conocemos actualmente corresponde a un sacerdote belga que vino durante el imperio de Iturbide y que muchos consideraron que podía representar bien a don Miguel Hidalgo y Costilla.

4. EL GRITO SE IBA A DAR EN SAN JUAN DE LOS LAGOS. El levantamiento en armas estaba planeado para el 2 de octubre en San Juan de los Lagos (Jalisco), pero por denuncias hechas ante las autoridades por parte de personas que traicionaron al movimiento se adelantó para septiembre.

5.CAMBIO DEL FESTEJO DE LA INDEPENDENCIA. En 1896 Porfirio Díaz ordenó el traslado de la campana del pueblo de Dolores Hidalgo a Palacio Nacional y además cambió la celebración del 16 al 15 de septiembre a las 11:00 pm; pues ese día era su cumpleaños. Entonces y hasta el día de hoy celebramos el cumpleaños de Porfirio Díaz, no el inicio de la Independencia en México.

6. ¿LAS MUJERES PARTICIPARON EN LA INDEPENDENCIA? Sí, muchas. Una muy famosa en el sitio de Cuautla, Morelos, conocida como "La Costeña", así la llamaban los Insurgentes ya que, sin medir las consecuencias, rompía el sitio todos los días y conseguía alimento para los guerreros. Otra mujer llamada "La intrépida Barragana" (quien había perdido a su padre y su hermano en manos de los Realistas), armó a un grupo de campesinos y decidió nunca más vestirse de mujer para seguir a José María Morelos y Pavón. Durante el sitio de Cuautla, en 1812, el grupo de Insurgentes, comandado por "La Barragana", fue el primero en enfrentarse a tiros con los Realistas. Juana Barragán continúo peleando al lado de Morelos hasta que fue aprendida y fusilada en 1815.
Actualmente existe una calle en Cuautla, Morelos que lleva el nombre de "La Intrépida Barragana".

Duelo de ACORDEONES

LOS INVASORES DE NUEVO LEÓN

PESADO

FRENTE A FRENTE

TOUR 2025

Cardenales de Nuevo León

POR PRIMERA VEZ JUNTOS

LA LAGUNA

COLISEO CENTENARIO

SÁBADO
27 SEPTIEMBRE
2025 | 21:00 HORAS

SHOWCASE ENTRETENIMIENTO BOLETOS EN: Boletea TICKETS www.boletea.com /BoleteaOficial @BoleteaMx Boletea

Arrancan programa alimentario “Despensón” en Torreón



El alcalde Román Alberto Cepeda González y el coordinador general de MEJORA Coahuila, Gabriel Elizondo Pérez, en representación del gobernador Manolo Jiménez Salinas, arrancaron el programa alimentario “Despensón”, en la colonia Ciudad Nazas, el cual beneficiará a más de 110 mil torreonenses.

Este apoyo se suma a los otros programas sociales que de manera coordinada entre el Municipio y el Estado, cumplen el objetivo de ayudar a las familias torreonenses que más lo necesitan, otorgando seguridad alimentaria a través de la entrega de despensas en el período de agosto a diciembre.

En su mensaje, el Presidente Municipal destacó el trabajo en equipo y la unidad que prevalece en Torreón y Coahuila.

Dijo que hace cuatro años Torreón no estaba como en la actualidad y reiteró que el trabajo conjunto con el gobernador Manolo Jiménez ha favorecido a seguir manteniendo la seguridad, las acciones de pavimentación, de recarpeteo, los programas sociales como el de tinacos, el de material de construcción a bajo costo y los que están por empezar como la tarjeta de la salud y la torreonense.

Gabriel Elizondo Pérez, coordinador general de MEJORA Coahuila, externó su mensaje en nombre del gobernador Manolo Jiménez, en el que coincidió con el Alcalde en que en Coahuila y en Torreón se trabaja en equipo.

Además, destacó que en Torreón la ciudadanía cuenta con los beneficios de los programas del Alcalde, más los del Gobierno del Estado y también con los programas federales que son constitucionales.

Por su parte, Hugo Dávila Prado, coordinador de MEJORA en Torreón, reconoció el gran trabajo del Gobernador en todo el Estado y la gran mancuerna con el Alcalde para llevar los programas sociales a pesar de los recortes presupuestales y destacó las condiciones de seguridad que se mantienen en Coahuila.

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE MÁS!
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL 25/27



Coahuila con los mejores resultados en seguridad: Manolo Jiménez

Coahuila mantiene su blindaje y sus resultados positivos en materia de seguridad. Según datos del Sistema Nacional de Seguridad Pública, Coahuila cerró en primer lugar nacional con menos homicidios dolosos en el país.

Estas acciones fueron revisadas en la Reunión de la Mesa para la Construcción de La Paz que encabezó el Gobernador Manolo Jiménez Salinas junto al General de División, Eufemio Alberto Ibarra Flores, comandante de la XI Región Militar.

Coahuila representó el 0.1% por cientos de estos homicidios, lo que se traduce en dos homicidios, destacando en que ambos están resueltos.

En el corte del mes de agosto, se han registrado 55 homicidios dolosos, con el 98.1% resultó de ellos; teniendo un 26.7 menos occisos que el mismo periodo del año pasado.

Coahuila se ha mantenido seguro, con un total de 258 cateos coordinados; con resultados de 136 personas detenidas, asegurando 365 kilogramos de narcóticos.

De igual manera, se han asegurado 59 armas de fuego y seis mil 20 cartuchos.

Respecto a los resultados del periodo vacacional, sin incidentes mayores se reportó el periodo, en un blindaje que incluyó a las fuerzas de seguridad de los tres órdenes de gobierno.

El Operativo Vacacional como el blindaje de Coahuila incluyó un despliego de más 5 mil elementos entre la Policía Estatal, Agencia de Investigación Criminal (AIC), Policías Municipales, así como personal del Ejército Mexicano, Guardia Nacional y la Marina Armada de México.



El mandatario estatal destacó el trabajo realizado no sólo en los filtros carreteros, sino en brechas y zonas rurales que conectan con otras entidades federativas.

El Fiscal General del Estado, Federico Fernández Montañez, en su intervención indicó que se mantiene el blindaje para mantener a Coahuila Seguro.

Por lo que en regiones como la laguna en sus límites con Durango, como en la zona limítrofe con Nuevo León, con el apoyo de un helicóptero elementos vía terrestre revisan diversas zonas, previniendo situaciones de riesgo.

Así mismo, se informó del despliegue en conjunto de la Policía Estatal coordinado con la Guardia Nacional en carreteras federales para garantizar la seguridad de quienes transitan por estas vías.

COAHUILA PA' DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

La historia censurada de las ollas de barro ¿Por qué fueron reemplazadas por aluminio y teflón?

Durante siglos, las ollas de barro fueron el corazón de la cocina tradicional. Con ellas se cocinaba lento, parejo y sin tóxicos.

Guisos, frijoles, moles, atoles, caldos... todo sabía diferente. Más profundo. Más vivo.

El barro no era solo un recipiente: era parte de la medicina, porque cuando el barro es curado correctamente, libera minerales como hierro, calcio y magnesio al alimento.

Pero con la llegada del siglo XX, la industria comenzó a promover aluminio, acero esmaltado y más tarde, teflón, instrumentos que se vendieron como "modernos", "prácticos" y "seguros", por lo que el barro fue desplazado como si fuera cosa de pueblos ignorantes.

Lo que no nos informaron es que el teflón libera gases tóxicos a altas temperaturas y que el aluminio, cuando se desgasta, puede filtrarse al alimento. Incluso, existen estudios que lo vinculan con problemas neurológicos y degenerativos.

Mientras tanto, las ollas de barro —hechas a mano y con tierra— nunca necesitaron químicos para ser efectivas. Solo requerían respeto, curarlas bien, usarlas con fuego bajo, cuidarlas como herencia.



La industria nos convenció de que lo "rústico" era sucio y lo brillante era mejor.
Pero no todo lo nuevo es progreso, mucho se perdió cuando dejamos de usar utensilios vivos para usar superficies recubiertas con plásticos y metales artificiales.

Hoy, muchas familias y chefs están regresando a la cazuela de barro por sabor, por salud, y por conexión con la tierra.

CONCLUSIÓN:
El barro cocina con alma. Y lo que alimenta el alma, también cura el cuerpo.
Volver a las raíces no es retroceder, es recordar lo que el marketing nos hizo olvidar.

RECETA

Rajas con Crema *LALA* y elotes

lala.com.mx



Ingredientes:

- 5 chiles poblanos tatemados, limpios y cortados en rajas.
- 2 tazas de crema ***LALA***.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 lata de granos de elote.
- 1 cebolla mediana cortada en rodajas.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- ½ cucharada de sal.

MDH:

- Coloca una sartén a fuego medio y añade el aceite. Una vez que el aceite esté caliente, agrega la cebolla y el ajo.
- Cuando la cebolla se vea de un tono transparente, añade las rajas de chile poblano y revuelve constantemente por 3 minutos.
- Baja la intensidad del fuego al mínimo, añade las 2 tazas de crema ***LALA*** y los granos de elote.
- Integra los ingredientes con la ayuda de una cuchara y agrega la sal para darle un toque de sabor.
- Deja cocinar por 5 minutos más a fuego bajo y sirve.

¡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