ABRIL 2026

VÁMONOS UBICANDO

Reflexión:
Carta de un niño

Receta *LALA*:
Flan de Chocolate

Editorial: Bendita niñez

Bendita Niñez

La niñez es una de las mejores etapas en la vida de un ser humano... durante nuestros primeros años de vida tenemos la oportunidad de explorar al mundo con toda la inocencia y entusiasmo que solo un niño tiene.

Benditos sean los niños y los que aun siendo adultos conserven esa capacidad de maravillarse ante los regalos que Dios nos otorga todos los días en forma de flores, animales, bellos paisajes, deliciosos alimentos y personas amorosas.

Un niño tiene una vida muy sencilla, nunca se preocupa por el pasado ni por el futuro, vive solamente el momento presente. Encuentra todos los días actividades para ponerse en acción y disfrutar.

Los niños son sociables cien por ciento y les encanta que sus padres se involucren en su vida social, que conozcan a sus amigos y lo que es aún mejor, que jueguen con ellos. Para hacer feliz a un niño se necesita muy poco; basta con una poca cantidad de atención y disposición de nuestra parte para escucharlos, abrazarlos y jugar con ellos.

Hoy les digo con toda honestidad que anhelo aquellos tiempos en los que las decisiones importantes en mi vida, las tomaba mediante un práctico juego “de tin marín de do pin güe”.
Con mis mejores deseos, espero que éste mes de abril aprovechemos enormemente el tiempo de convivencia con nuestros niños; ya que ellos serán los adultos que hoy deseamos tener el día de mañana.

Con Cariño
Coco Muñoz

VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial:** Bendita niñez.

02 **El proceso de la individuación.**

03 **Municipio de Torreón:** Agente Max Chatbot.

04 **Gobierno de Coahuila.**

05 **Parque Estatal Cañón de Fernández**, un Jardín en el desierto de Durango.

06 **Gobierno Municipal de Lerdo.**

07 **Reflexión:** Carta de un niño.

08 **Remedios para las picaduras de mosquitos.**

09 **Municipio de Torreón:** Denuncia a tu vecino cochino.

10 **Receta LALA:** Flan de chocolate / **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

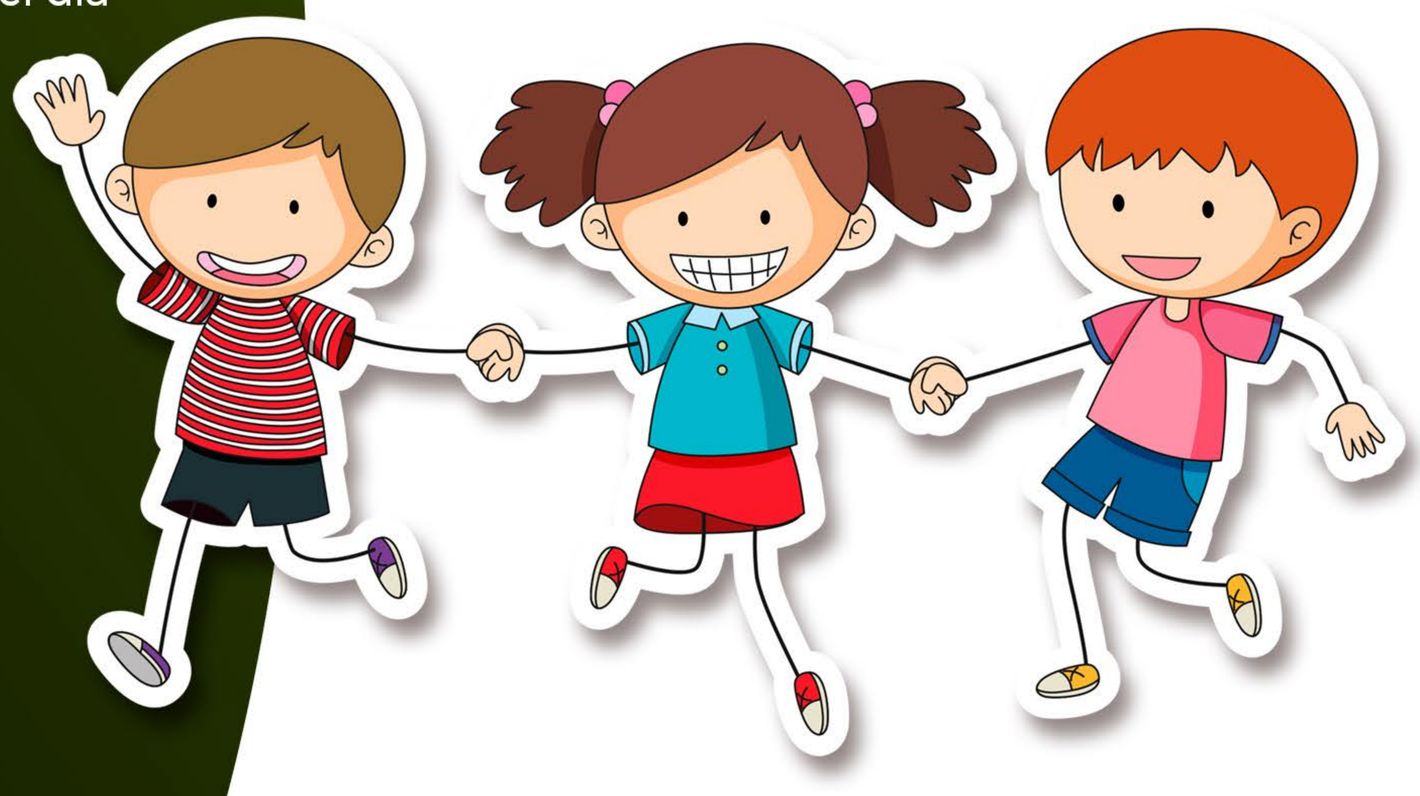
Mercadotecnia y Publicidad
Alejandra Jaramillo M.

Contacto
coco.muoz@hotmail.com
claudia.rios.ruiz@hotmail.com

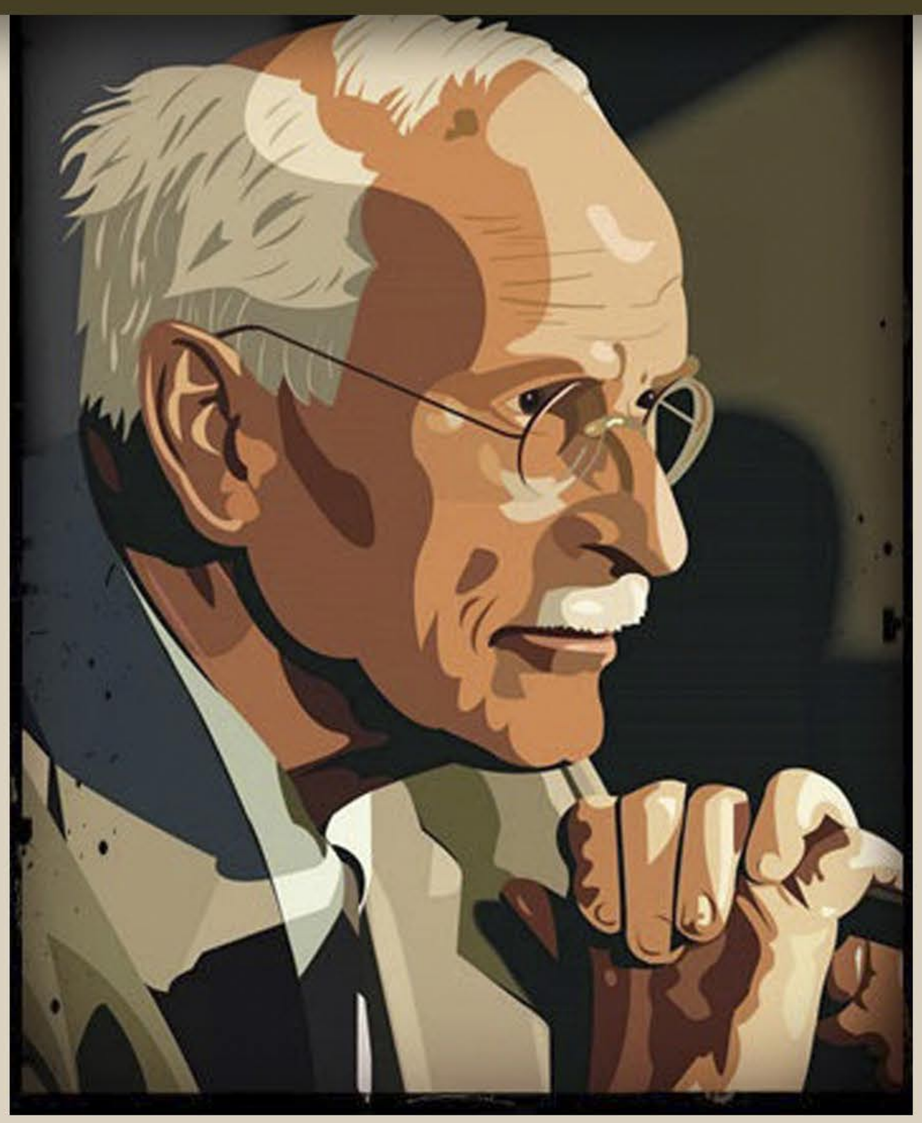
EN PORTADA: Parque estatal Cañón de Fernández

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista



El proceso de individuación



Para Carl Jung, la vida humana tiene dos grandes etapas psicológicas: La primera y la segunda mitad de la vida, que tienen tareas muy distintas.

La primera mitad de la vida: construir el YO

Durante la juventud y la adultez temprana, la tarea principal es formar el ego y adaptarse al mundo. En esta etapa buscamos:

- Estudiar o formarnos
- Construir una identidad
- Establecer relaciones
- Crear una familia o un trabajo
- Encontrar un lugar en la sociedad

Jung decía que esta fase está orientada hacia el mundo exterior, y que es necesaria porque el individuo necesita una estructura social sólida para vivir. Pero el problema aparece cuando la persona intenta seguir viviendo toda la vida con los mismos objetivos de la juventud.

La segunda mitad de la vida: el encuentro con el SELF

Alrededor de los 40 o 50 años, muchas personas comienzan a sentir que algo cambia. Lo que antes parecía suficiente —éxito, trabajo, reconocimiento— ya no llena del mismo modo.
A veces aparece una crisis, una pregunta interior o una sensación de vacío. Jung veía esto no como un fracaso, sino como el inicio del verdadero proceso psicológico profundo.
En esta etapa la psique empieza a orientarse hacia el interior. Surgen preguntas como:

- ¿Quién soy realmente?
- ¿Qué parte de mí he ignorado?
- ¿Qué sentido tiene mi vida más allá de lo externo?

Aquí comienza el proceso de individuación, el encuentro con el SELF.

El descenso necesario

En esta fase muchas personas se encuentran con aspectos que antes habían evitado: la sombra, las heridas, los conflictos internos. Por eso Jung decía que la transformación profunda no ocurre buscando solo la luz, sino haciendo consciente lo que estaba oculto.
La segunda mitad de la vida es, simbólicamente, un tiempo de integración. No se trata de conquistar el mundo, sino de reunir las partes de uno mismo.

La paradoja de la madurez

Para Jung, el verdadero desarrollo humano no consiste en mantenerse eternamente joven, sino en permitir que la vida nos transforme.
Por eso decía algo muy importante: muchas personas pasan la primera mitad de su vida construyendo su personalidad... y la segunda mitad descubriendo quiénes son realmente.



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

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE más!
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL 25/27

Atención Ciudadana

Turistea en el estado más seguro: Manolo Jiménez



El gobernador Manolo Jiménez Salinas encabezó el arranque oficial del Operativo de Seguridad y Actividades de Semana Santa 2026, desde el Pueblo Mágico de Arteaga, donde destacó la coordinación interinstitucional como la base del éxito de las estrategias de seguridad y atención para las y los coahuilenses, así como para visitantes nacionales y del extranjero.

Este banderazo representa también el impulso a las actividades turísticas del estado. Jiménez Salinas recordó que Coahuila cuenta con ocho Pueblos Mágicos, cinco regiones con desierto, montañas, bosques, museos, gastronomía, hospedaje de calidad y atractivos naturales que permiten ofrecer experiencias únicas, por lo que impulsó la campaña “Turistea en el estado más seguro de México 2026”, junto con las campañas ya consolidadas “En Coahuila hay plan” y “Sorpréndete con Coahuila”.

Manolo reconoció al personal de Protección Civil, de atención en carreteras y al equipo de incendios forestales, quienes recientemente desplegaron un operativo preventivo y de combate ante la temporada de riesgo.

Además, hizo un llamado a la ciudadanía para cuidar los bosques, el campo y respetar los reglamentos al realizar actividades como picnics y campamentos.

Jiménez Salinas aseguró que este operativo multifactorial, que integra seguridad, prevención, servicios turísticos y protección ambiental, permitirá que coahuilenses, visitantes de otros estados y del extranjero disfruten de sus vacaciones con paz y tranquilidad.

Por su parte, el secretario de Seguridad Pública, Hugo Gutiérrez Rodríguez, recordó que son más de 10 mil elementos del Ejército Mexicano, Guardia Nacional, Marina, Fiscalía General de la República, Fiscalía General del Estado, Policía Estatal, Agencia de Investigación Criminal y corporaciones municipales que participan en un despliegue que privilegia la presencia, cercanía y protección.

Señaló que Coahuila cuenta con infraestructura sólida: arcos carreteros, el avance en la meta de 18 cuarteles, y el sistema de videovigilancia más grande en su historia, con monitoreo permanente desde el C4 y C2, junto a las líneas 911 y 089 activas 24/7.

COAHUILA PA’ DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

Parque estatal Cañón de Fernández, un jardín en el desierto de Durango

Por: Mexicodesconocido.com.mx



El Parque Estatal Cañón de Fernández es ese paraíso terrenal que muchos desconocen, pero que te enamorará.

A tan solo unos kilómetros de la bulliciosa zona metropolitana de La Laguna, el Cañón de Fernández en Durango se erige como un santuario natural donde la historia geológica y la riqueza biológica se entrelazan de manera fascinante. Este parque no sólo ofrece vistas espectaculares, sino que también alberga una historia ancestral y juega un papel crucial en el equilibrio ecológico de la región.

Mucho antes de ser declarado Parque Estatal, el Cañón de Fernández ya era un espacio vital para las comunidades originarias de la región noreste del estado de Durango, específicamente en el municipio de Lerdo. Las evidencias de pinturas rupestres en sitios como El Reliz de los Venados nos hablan de la presencia de pueblos nómadas que encontraron refugio y sustento en estas paredes rocosas hace cientos de años.

El río Nazas, que serpentea a través del cañón, es una fuente vital de agua para la región, sosteniendo la agricultura y la vida silvestre.

La vegetación exuberante y la fauna del Cañón de Fernández contribuyen a la biodiversidad del estado, convirtiéndolo en un laboratorio natural invaluable.

Qué hacer en el Cañón de Fernández, donde la aventura te espera.

- Campismo.
- Senderismo.
- Kayak.
- Observación de aves.
- Avistamiento de fauna.
- Ciclismo de Montaña.
- Alpinismo.
- Fotografía.
- Exploración de pinturas rupestres.

¿Cómo llegar al Cañón de Fernández?

Desde Torreón o Gómez Palacio: toma la carretera federal 49 en dirección oeste. Después de pasar el poblado de Santo Niño, encontrarás la entrada al cañón.

El horario de visita es de 8 de la mañana a 6 de la tarde.

Consejos para una aventura responsable:

• Sé un visitante respetuoso y llévate toda tu basura.

• Vístete y calza apropiadamente para las actividades que planeas realizar.

• Contrata un guía local para una experiencia más segura y enriquecedora. Sobre todo si planeas adentrarte a un terreno desconocido.

• Infórmate sobre los lineamientos del parque antes de tu visita.

• Recuerda que está prohibido el ingreso de vehículos todoterreno, la cacería, el consumo de alcohol, hacer fogatas y usar bocinas grandes.

por Lerdo todo

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028

¡Unidos somos grandes!

CALZADA LAS CRUCES, OCTAVO TRAYECTO

08

seguro

ADMINISTRACIÓN
2025-2028



MÁS DE 1500 ACCIONES

¡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
2025-2028

REFLEXIÓN

Carta de un niño

Autor desconocido



- No me compares con nadie, específicamente con mis hermanos, amigos y allegados. Si tú me haces lucir mejor que los demás, seguro que alguien va a sufrir.
- No me des todo lo que pida, a veces solo lo hago para ver hasta cuanto puedo tomar.
- No me grites, te respeto menos cuando lo haces y me enseñas a gritar a mí también, y yo no quiero hacerlo.
- No me des siempre órdenes... si en vez de órdenes, a veces me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.
- Cumple las promesas, buenas o malas... Si me prometes un premio dámelo, pero también si es un castigo.
- No cambies de opinión tan a menudo sobre todo lo que debo hacer; decídete y mantente.
- Déjame valerme por mi mismo, si tú haces todo por mi yo nunca podré aprender.
- No digas mentiras delante de mi, ni me pidas que lo haga por tí, aunque sea para sacarte de un apuro... me harás sentir mal y perder la fe en lo que dices.
- Cuando yo haga algo malo, no me exijas que te diga porque lo hice, a veces ni yo mismo lo sé.
- Cuando estés equivocado en algo, admítelo, crecerá la opinión que yo tengo de ti y me enseñarás a admitir mis equivocaciones también.
- No me digas que haga una cosa que tú no haces, yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no lo digas, pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.
- Cuando te cuente un problema mío, no me digas “No tengo tiempo para boberías” o “eso no tiene importancia”. Trata de comprenderme y ayudarme.
- Quiéreme y dímelo, a mí me gusta oírtelo decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.

Remedios para las picaduras de mosquitos

Por: Claudia Ríos



Aplícate hielo para reducir la inflamación, éste produce un efecto analgésico. Recuerda aplicarlo dentro de una toalla, nunca directo a la piel porque la puedes dañar.

Ten a la mano hojas de sábila. el gel de aloe vera contiene propiedades antiinflamatorias que puedes aplicar sobre la picadura las veces que sea necesario, no olvides dejarlo secar sobre la piel.

Haz una pasta de bicarbonato de sodio con un poco de agua y aplícala sobre la picadura. Deja que actúe durante unos 10 minutos y lava. Esto te ayudará a que desaparezca el ardor.

Toma un baño de polvo de avena durante 20 minutos, en caso de que sean muchas las picaduras, para ello disuelve el polvo con el agua que vayas a utilizar.

Aplica hojas de tomillo directamente en la picadura, estas deben ser frescas, las debes triturar por diez minutos. Esta hierba posee propiedades antibacterianas que reducen el riesgo de que la herida se infecte si te llegas a rascar.

Pon una bolsita de manzanilla en un vaso con agua muy fría, luego exprime el exceso de líquido y pon la bolsa sobre la picadura durante 10 minutos. Puedes volver a guardar la bolsita en la nevera para volver a usarla más tarde. Esto ayudará a reducir la inflamación y el ardor causado por la picadura.

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

RECETA *LALA*

Flan de Chocolate



Ingredientes:

- 1 litro de Leche ***LALA***.
- 1 lata de Leche Condensada.
- 8 huevos.
- 1/2 taza de cocoa en polvo.
- 1 c de vainilla.
- 1 taza de azúcar (para el caramelo).

MDH:

1. Derrite el azúcar en una sartén a fuego medio, hasta obtener un caramelo dorado y cubre el fondo de la flanera.
2. Licúa la leche ***LALA***, la leche condensada, los huevos, la cocoa y la vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Vierte la mezcla en la flanera, tápala con papel aluminio y cocina a baño María, entre 50 y 60 minutos.
4. Deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera por al menos 4 horas antes de desmoldar.

¡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