

PROPUESTAS A TODOS...

Chapulhuacán, Hgo., abril de 2016

Omar Fayad llevará propuestas a todos los municipios

* Las campañas negras orquestadas en su contra han terminado por beneficiarlo, aseguró el candidato priista a la gubernatura

* Contendiente de Un Hidalgo con Rumbo refrenda desde Chapulhuacán su compromiso por el sector de los adultos mayores

* El político hidalguense asegura que la Sierra se siente en la piel y eso causa un profundo orgullo

Luego de exponer sus propuestas de campaña ante una gran cantidad de personas reunidas, Omar Fayad, candidato a gobernador de la coalición formada por los partidos Revolucionario Institucional, Verde Ecologista y Nueva Alianza, indicó que no baja la guardia en esta lucha por la gubernatura de

Hidalgo: “Durante muchos años he buscado esta gran oportunidad y no me voy a confiar”, enfatizó.

Ante cientos de simpatizantes reunidos, el abanderado tricolor rumbo al gobierno estatal aseguró: “soy un candidato que trabaja mucho, ustedes saben que soy alguien que viene desde muy abajo, nunca me confío, todos los días trabajo con mucha intensidad, como si fuera en el último lugar de las preferencias, aunque vaya ganando”.

En cuanto a las campañas de desprestigio, el candidato de la coalición Un Hidalgo con Rumbo señaló: “he tenido duras campañas negras. En la etapa anterior me tundieron y lo único que pasó fue que me posicionaron más y la gente me quiso más”.

Acompañado por Dulce María Muñiz, candidata a diputada local del Partido Revolucionario Institucional



por el Distrito I Zimapán, Omar Fayad expuso que recorre municipio tras municipio, comunidad tras comunidad para llevar sus propuestas y que la gente tome una decisión el próximo 5 de junio.

Reconoció que tanto Chapulhuacán como Pisaflores, tienen diversos problemas que deben ser atendidos y de manera directa la población le planteó sus necesidades como carreteras, salud y empleos para que los hombres ya no abandonen sus hogares en búsqueda de nuevas oportunidades.

Ante las peticiones que los pobladores llevaban a Omar Fayad, el priista precisó que “la Sierra se siente en la piel y eso causa un profundo orgullo, pero esta gran belleza tiene cosas que debemos analizar, es difícil y caro traer servicios,

pero trabajaremos con esa misma pasión y orgullo para ser justos con quienes menos tienen vamos a hacer más caminos y traer agua, luz, drenaje y pavimentación”.

Para concluir sostuvo que también con el sector de adultos mayores debe hacerse justicia, por ello recordó que uno de los siete puntos que cumplirá como gobernador es la creación de más casas de día para ofrecer asesorías a las personas de la tercera edad, capacitación, orientación y servicios médicos.

A modo de broma, Omar Fayad aseveró que “hay algunos políticos que dicen que no tengo madre, sí tengo y mucha, tiene 93 años y es fuerte y luchona por la vida, por ello hay que respaldar a nuestra gente de la tercera edad”.

Razonanz

Vespertino

DIRECTOR GENERAL: JORGE ZAMACONA RAMIREZ PACHUCA DE SOTO HGO; 12 DE ABRIL DEL 2016 AÑO 02 NUMERO 058

DE BUENA FUENTE



Dicen que **Ramón Vicente**, candidato por Pachuca a una curul nomás no levanta ¿Por qué será? Algunos comentan que no se baja de su suburban... Pág. 08

PACHUCA



El Partido de Trabajo sigue en contienda por la gobernatura del Estado de Hidalgo y apuesta por las mujeres en su plantilla..

Pág. 13

ENTRE TÚ Y YO



MATERIALISMO

Todos sabemos que el materialismo no es buen consejero, sobre todo si estamos buscando la felicidad...

Pág. 07

SOLO PARA MUJERES

MIRADAS

*Los investigadores realizaron dos experimentos para probar patrones visuales, tanto de hombres como mujeres, con objeto de analizar dos estados emocionales y cognitivos...

*Soñar con pérdida...

Pág. 10



Hace apenas unos días se filtró que a **Pepe Guadarrama** le sería retirado el registro de candidato a gobernador por Hidalgo por no haber presentado sus gastos de precampaña, y éste comentario vino como consecuencia de que en la entidad de Zacatecas, retiraron de la competencia a **Monreal**, por no haber reportado los mismos gastos... Pág. 08

SEDESO

En busca de fomentar la cultura, los valores, los derechos ciudadanos y los derechos de los pueblos indígenas...

Pág. 04

CLIMA

Este ejemplar es gratuito



EDITORIAL

La transparencia, palabra tan cuestionada en nuestros días, si usted hiciera un recuento de las malas acciones de los políticos hasta el día de hoy, nunca acabaría, por eso al parecer las diferentes instancias que buscan afanosamente regular las acciones de los hombres públicos, se topan con pared, ya que cuando estos cometen alguna falla de alguno de sus “compinches”, se hacen de “la vista gorda” y dejan hacer y dejan pasar. Lo que sucedió en Zacatecas con **David Monreal**, debe ser un buen antecedente para que en Hidalgo se finque un precedente, y no se permita competir a **Pepe Guadarrama**, ya que si este no cumplió con la ley, debe aclararlo ¡ya!, porque el rumor y la especulación crece y nadie levanta la voz para decir lo contrario o simplemente ratificar la falta del profesor, porque si este comentario no se aclara, la elección del 5 de junio estará viciada por un acto ilícito y eso mancharía todo el trabajo que están haciendo los demás hombres que compite por un cargo de elección popular; el INE o el IEEH debe marcar su posición y no “tirarse la bolita” uno al otro por el bien de la democracia, por el bien de Hidalgo...

RAZONES CIUDADANAS

Contactanos en:

[http://razonesvespertino.](http://razonesvespertino.jimdo.com/)

[jimdo.com/](http://razonesvespertino@jimdo.com/)

[razonesvespertino@](mailto:razonesvespertino@hotmail.com)

[hotmail.com](mailto:razonesvespertino@hotmail.com)

Facebook: Razones

Vespertino

Tel: 775 7524329

**¡Envíanos tus
comentarios...!**

Razonez

Razonez respeta íntegramente los puntos de vista de los autores de artículos de opinión y de columnas, pero no necesariamente comparte sus criterios.

Las informaciones presentadas en este medio son responsabilidad de sus autores.

Por otra parte, *Razonez* recibe con gusto los comentarios que mediante correo electrónico envíen nuestros lectores. Serán bienvenidas las colaboraciones en forma de artículo de opinión provenientes de ciudadano honorable.

Todos los registros de ley en trámite.

RESPALDARÁ A EMPRENDEDORES...

Jacala, Hgo. Abril de 2016

En Jacala de Ledezma, Omar Fayad anuncia que respaldará a emprendedores

*** El abanderado tricolor expuso sus propuestas en materia de empleo, apoyo a los emprendedores, a los adultos mayores y a los jefes de familia.**

*** En un tono fraterno, el candidato a la gubernatura de Hidalgo se dispuso a escuchar las propuestas de la gente.**

*** En compañía de aspirantes al congreso estatal, esbozó los ejes que regirán su gobierno.**

Al continuar con su gira de proselitismo, Omar Fayad, candidato de coalición a la gubernatura por los partidos Revolucionario Institucional, Verde Ecologista de México y Nueva Alianza, desde la Sierra Gorda hizo el compromiso de campaña con la gente emprendedora del estado de brindarles todo su apoyo para que puedan iniciar un negocio propio y de esa manera generen mejores condiciones de vida para sus familias.

En reunión con simpatizantes de los municipios de La Misión y Jacala, el abanderado de la coalición Un Hidalgo con Rumbo destacó que el gobierno al que aspira debe apoyar a los que menos tienen, por ello dijo, quienes tengan ideas emprendedoras para instalar una tiendita, una panadería, una distribuidora de artículos para el campo, etcétera, encontrarán todo el respaldo en Omar Fayad.

Como es su costumbre, el abanderado tricolor se mezcló



entre la gente para realizar un ejercicio de preguntas y respuestas, en el cual personas elegidas al azar le plantean sus necesidades y el candidato los remite a su propaganda impresa, que tiene una respuesta para cada planteamiento.

Acompañado por Dulce María Muñiz Martínez y Sonia Ramos Salas, candidatas del PRI y PVEM a la diputación local, Omar Fayad se dirigió a las madres y padres de familia, a quienes aseguró que, con la ampliación de los estudios de bachillerato a nivel superior a

través de la tele universidad otra de sus propuestas— se evitará la desintegración familiar y en consecuencia disminuirán los índices de migración en Hidalgo.

En el acto realizado en la Plaza de Huapango en Jacala, estuvieron presentes distinguidos militantes del priismo hidalguense como Javier Amador, Lupita Chávez Acosta, Ernesto Gil y Emilse Miranda, secretaria general del instituto político.

En otro punto de su recorrido, Omar Fayad se dirigió a un auditorio conformado

mayoritariamente por adultos mayores, para asegurarle que en su gobierno encontrará una atención médica de calidad, medicamentos suficientes en clínicas y hospitales, apoyos económicos a los mayores a 65 años, así como la instalación de casas de día, para que tengan una vejez digna y activa.

Finalmente a solicitud de los asistentes se comprometió a darle seguimiento a la instalación de antenas de telefonía celular, para mejorar esta comunicación en los municipios de La Misión y Jacala.

A FAVOR DE SERVICIOS MÉDICOS...

Tulancingo Hgo., abril de 2016

Candidato se compromete a legislar a favor de servicios médicos permanentes, completos y oportunos

Una enfermedad puede atentar contra el patrimonio familiar, sobre todo, si el sector público no tiene medicamentos suficientes. Luis Marroquín trabajará para evitar que esto suceda a las familias hidalguenses Luis Alberto Marroquín Morato, candidato de la coalición Un Hidalgo con Rumbo a la diputación local por el Distrito XI Tulancingo, en recorrido por las colonias Centro, Tepeyac y Zapotlán de Allende, señaló que, en su calidad de legislador, buscará que los centros de salud y hospitales públicos cuenten con los medicamentos necesarios. La falta de medicamentos en el sector salud obliga a las familias a invertir



sus propios recursos en suministrarlos. Consciente de esta situación, y para que las familias hidalguenses no tengan que poner en juego su patrimonio para comprar medicinas, Luis Marroquín

impulsará iniciativas de ley encaminadas a que se brinde un servicio médico permanente, completo y oportuno. El candidato de la coalición “Un Hidalgo con

rumbo”, busca trabajar para los hidalguenses, especialmente por la gente de Tulancingo a través de su capacidad de gestión, entrega y compromiso.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



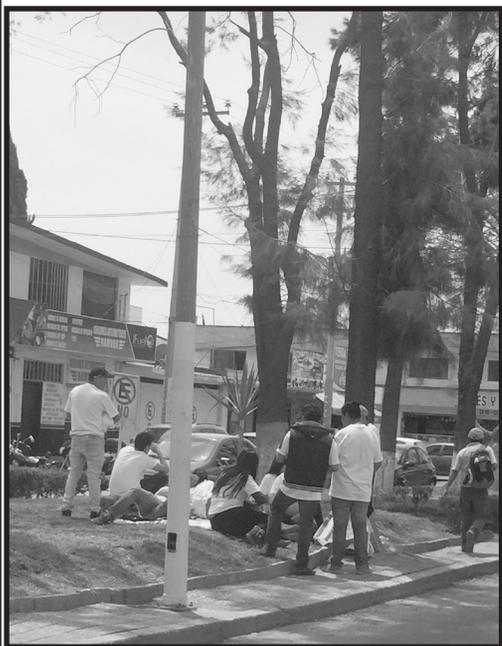
“ COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPEC ”
 JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

D
E
B
U
E
N
A
F
U
E
N
T
E

Por: "La Araña Negra"



- Dicen que **Ramón Vicente**, candidato por Pachuca a una curul nomás no levanta ¿Por qué será? Algunos comentan que no se baja de su suburbán, que desde ahí quiere



hacer todo y esto ha molestado hasta a sus colaboradores, ya que la gente de su distrito ni lo ve ni lo siente...

- Que en el PES de Tulan-



La verdad, para ser mostrada, requiere de su sombra, de su silencio, de su paradoja.

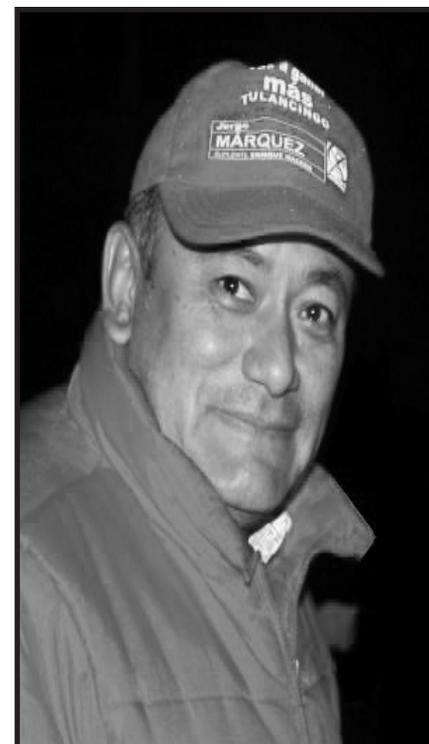
F. del Moral López

- cingo, los promotores de **Natalia Zambrano** se la pasan pachangueando en lugar de hacer la promoción de la candidata y para muestra un botón, ¡vea la foto!...
- Que el PAN en Cuauteppec volvió al juego, ya que el IEEH siempre validó el proceso de selección a **Amado Cazares Pérez**, quien dice va a dar la pelea por la Presidencia Municipal ya que aprovechará el descontento que existe entre los ciudadanos de éste sufrido municipio...
- Que alguien debe decirle a **Lalo Battalla**, dirigente del PRI Municipal de Tulancingo que él no es candidato a nada, y que por lo tanto debe quitar toda la publicidad que tiene en las mamparas que colocó afuera del edificio de Juárez, donde en todas aparece él y ninguna de los abanderados a Gobernador ni Diputado Local, que lástima que este joven nunca haya aprendido el oficio político y que su paso por la dirigencia municipal haya sido de noche...
- Qué estará tramando **Damián "El Travieso" Sosa**, que anda muy calladito, algunos dicen que está amarrando las alianzas en Tulancingo, que por ello se maneja con un perfil muy bajo y en días dará la nota; por lo pronto ya el candidato del Verde **Wicho Marroquín**, dijo que no le teme y dejó entrever que le volverá a ganar al "Travieso"...
- Que los candidatos independientes a la alcaldía de Tulancingo andan muy preocupados porque no han tenido la respuesta de la gran mayoría de quienes les firmaron para que fueran registrados como candidatos, lo que demuestra que nomás no "amarraron" bien sus compromisos, aunque les diré que hay que esperar a conocer los nombres de los integrantes de sus respectivas planillas...
- Que existe gran molestia entre los priistas de "hueso colorado" de Tulancingo, por la designación, primero de **Lorenzo Arroyo** como suplente de **Fernando Pérez** y de **Esthela Alexia Lara** como sindico, lo que provocará si no se "opera" bien, una gran desbandada entre priistas de este municipio...
- Que el grupo "Zafiro" formado por el Diputado Federal **Jorge Márquez**, está creando gran descon-



tento entre los priistas de la región Otomí y la planicie tulancinguense, ya que el Diputado Verde está pagando cantidades muy elevadas a las que pueda dar otro partido político a sus promotores del voto y eso estaría muy bien para el PRI, pues tendría un gran ejercito para el día de las elecciones, pero conociendo a este personaje hay que tener cuidado, ya que a última hora nadie sabrá qué indicación dará "TITAN", que es la clave del Diputado Ecológico...

- Que muchos priistas de Pachuca están esperando ¿Cuál será la posición de **Mirna Hernández** cuando hable del Tuzobús? Será que hable con la camiseta de los ciudadanos o sea súper institucional...



CULTURA DE VALORES...

SEDESO PROMUEVE VALORES ENTRE LA SOCIEDAD

En busca de fomentar la cultura, los valores, los derechos ciudadanos y los derechos de los pueblos indígenas, la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESO) realiza charlas y conferencias en pro de impulsar los valores humanos que coadyuven a tener una sociedad más justa, libre de violencia, de estereotipos y otros pensamientos que no abonan al crecimiento de nuestro estado.

Por tal motivo y cumpliendo con esa misión, personal de la SEDESO impartió la videoconferencia "El Abuso y acoso sexual, nos hiere a todos", encaminada a alumnos de nivel medio superior y superior de las regiones de la Sierra Hidalguense y Tula-Tepeji.

Esta semana, personal de la SEDESO visitará la Huasteca Hidalguense para impartir el taller "Derechos y Mujer Indígena en Hidalgo" encaminadas precisamente a este sector de la población que radica en la comunidad de Amaxac II, perteneciente al Municipio de Jaltocan.

"ESTE MATERIAL ES DE CARÁCTER INFORMATIVO, SE PROHIBE SU USO PARA FINES PARTIDISTAS O POLÍTICO-ELECTORALES"



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



" COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPEC "

JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

APUESTA POR LAS MUJERES..

Pachuca de Soto Hgo. Abril de 2016

“EL PARTIDO DE TRABAJO SIGUE EN CONTIENDA POR LA GOBERNATURA DEL ESTADO DE HIDALGO Y APUESTA POR LAS MUJERES EN SU PLANTILLA”

Este lunes se llevó a cabo una rueda de prensa con las candidatas a diputadas por el partido del trabajo Sandra Jiménez del dtto. XVII – Mineral de la Reforma; Sagrario Pérez Tagle del dtto. IX – Metepec; Cristina Chargoy del dtto. XII Pachuca Poniente; y el integrante de la coordinadora estatal Arturo Aparicio Barrios, quien desmintió que el Partido del trabajo no cuente con candidata para la gubernatura del esta de Hidalgo, la situación legal es que Lizbeth Delgadillo sigue siendo la candidata del PT, de igual manera aclaró que la candidata está valorando su participación a está contienda, pero hasta que no rectifique su renuncia ella sigue siendo la candidata oficial del Partido de trabajo.

“Creemos que esta situación afecta al partido causando agravios, pues este documento no debió ser difundido hasta que fuera un hecho, pues se ha corrido el rumor de que el partido se queda sin candidata, cuando



no es cierto, algunos queriendo hacer leña del árbol caído han hecho invitaciones a la militancia del partido del trabajo para que manden el voto a la gubernatura a otros candidatos” mencionó el coordinador estatal Arturo Aparicio acerca del boletín que envió el IEEH hace un par de días, quien aclaró “Este árbol no se ha caído ni se caerá”

Aparicio Barrios hizo la invitación a Lizbeth Delgadillo para sostener una charla para que continúe en la contienda y puedan definir cómo sacar la campaña adelante, aunque la candidata se retire de la contienda política ratificando su decisión, comentó además que inmediatamente después de que la candidata hiciera válida su renuncia, el Partido del Trabajo

postulará una nueva candidata a la gubernatura del estado de Hidalgo, desmintiendo así que el Partido del Trabajo se queda sin participar en la candidatura por el estado de Hidalgo, aseguró que el PT sí participará con candidata a la gubernatura del estado.

Por su parte la candidata a diputada por el distrito IX--- Sagrario Pérez, hizo hincapié en la importancia del empoderamiento femenino en el mundo profesional, empresarial y de la política, aclarando que no se debe de minimizar nunca a los hombres cuyos méritos impulsan no solo a igualarlos, si no a complementarlos en sus metas y proyectos. Recalcando su apoyo a las mujeres Otomí-Tepehua.

Mientras la candidata por Pachuca Cristina Chargoy manifestó su

agradecimiento al Partido del Trabajo por abrirle las puertas, aclaró que es necesario legislar en materia de empleo, legislar por la juventud, pues al ser catedrática en dos universidades tiene acercamiento con los jóvenes y sus necesidades, culminó con la frase “si no es ahora ¿cuándo? Y si no soy yo ¿Quién?”

En la participación de la candidata Sandra Jiménez mencionó la importancia de legislar por las mujeres víctimas de algún delito, con asesoría legal, psicológica. Luchar encontrar de la discriminación y fomentar una cultura desde casa. Pues aseguró que no basta con crear leyes, cuando la realidad es otra. Hizo mención del cuidado de recursos y la importancia de la transparencia.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



“ COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPEC”
JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

IDENTIDAD CULTURAL...

Santiago de Anaya, Hgo.,
abril de 2016

Por iniciativas de ley que protejan los símbolos de identidad cultural indígena: Luis Vega

“Amigos de Santiago de Anaya, como su representante, promoveré iniciativas de ley que protejan lo que nos identifica, lo que nos une, nuestras tradiciones”, afirmó Luis Vega Cardón, candidato del Partido Revolucionario Institucional por el Distrito V Ixmiquilpan, durante su jornada proselitista.

Santiago de Anaya se identifica por su turismo de aventura que atrae a miles de visitantes de todo el país, también por su gastronomía, herencia de los ancestros, reconocida a nivel nacional por la variedad de platillos que ofrece. Para Vega Cardón, turismo y gastronomía son valores culturales susceptibles de protección.

En su recorrido por las manzanas de las comunidades Patria Nueva, Yolotepec, y la



Blanca, el candidato priista realizó distintas reuniones con los militantes del partido, donde escuchó propuestas de desarrollo comunitario, mismas que serán la base de su trabajo en el congreso del estado.

“Seré un aliado de las comunidades, caminaré de

la mano de ustedes en sus gestiones, juntos tocaremos puertas en el gobierno que habrá de encabezar Omar Fayad, nuestro candidato a gobernador”, expresó el abanderado tricolor, Luis Vega.

El candidato priista compartió su visión sobre la ley: “La

ley es pareja para todos, respetarla es tarea de todos, nuestros usos y costumbres nos han enseñado el respeto a nuestros mayores, el respeto a nuestros padres, estos principios son los que nos deben hermanar como pueblo indígena” dijo el candidato hñähñú.

Las necesidades cambian de acuerdo a cada generación y a cada contexto, cada pueblo, manzana y barrio de Santiago de Anaya tienen sus propias necesidades por lo que el candidato priista expuso: “trabajaremos junto al pueblo en un proyecto integral de desarrollo, en una planificación que ayude a formar un programa de largo plazo que permita atender a todas las comunidades del Valle del Mezquital”.

“Quiero ser legislador para representarlos dignamente, en el congreso, ustedes tendrán un compañero, un hermano hñähñú como ustedes, ustedes me conocen”, finalizó el candidato a diputado local.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!

“ COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPC”
JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59



PROGRAMAS SOCIALES...

**PRESENTA NOBLE
MONTERRUBIO
INICIATIVA ANTE
LA CÁMARA DE
DIPUTADOS**

Con el objetivo de que los programas sociales no se utilicen a fines electorales o de promoción personal de servidores públicos o de cualquier otra persona en la búsqueda de candidaturas, el Diputado Federal por el Distrito 03 con cabecera en Actopan, Hidalgo, Pedro Luis Noble Monterrubio, presentó ante el pleno la iniciativa con proyecto de decreto que reforma el artículo 28 de la Ley General de Desarrollo Social.

Derivado a las recientes reformas aprobadas en materia electoral en nuestro país, se puede llegar a cargos de elección popular por la vía de partidos políticos o por candidaturas independientes, de ahí la importancia de garantizar la imparcialidad, la igualdad y equidad de las condiciones de competencia entre los aspirantes a los cargos.

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en su artículo 134 establece dos cosas fundamentales: por un lado, la propaganda gubernamental que debe tener carácter institucional con fines informativos, educativos u orientación social; y por otro, prohíbe que dicha propaganda incluya nombres, imágenes, voces o símbolos que impliquen la promoción personalizada de



algún servidor público. En este sentido, la Sala Superior del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación ha resuelto diversos recursos de apelación, donde promociona al servidor público destacando su imagen, cualidades personales, logros políticos o económicos, partido de militancia, creencias religiosas, antecedentes familiares o sociales, asociado a logros de Gobierno con la persona, más que con la institución, esto da como resultado que el nombre e

imágenes utilicen en apología al servidor público o de cualquier persona, criterio sustentado en el expediente SUP-RAP-43/2009 del tribunal en mención.

Noble Monterrubio, señaló que el artículo 28 de la Ley General de Desarrollo Social no sólo tiene una temporalidad durante el proceso electoral; ya que la difusión de los programas sociales se realiza prácticamente durante todo el año.

“Por lo anterior someto a la consideración de este pleno la iniciativa que reforma el

artículo 28 del ordenamiento antes mencionado para quedar de la siguiente manera, la publicidad y la información relativa a los programas de desarrollo social deberán identificarse con el Escudo Nacional en los que establece la Ley correspondiente e incluir la siguiente leyenda: Este programa es público, ajeno a cualquier partido político o interés de promoción política personal. Queda prohibido el uso para fines distintos del desarrollo social”, finalizó el Legislador Federal.

INCLUSIÓN SOCIAL...



Tepeapulco, Hgo., abril de 2016

Mayka Ortega impulsará inclusión social para los adultos mayores

De llegar al congreso, la candidata tricolor presentará propuestas de ley a favor de los adultos mayores.

Porque los adultos mayores merecen tener mejores condiciones de vida y un desarrollo pleno, Mayka Ortega Eguiluz, candidata del PRI a la diputación local por el Distrito XVIII Tepeapulco, propuso para beneficio de este sector legislar con el fin de promover su inclusión social.

Lo anterior, dijo, se propiciará a través de esquemas que favorezcan mayores oportunidades para que las personas de la tercera edad puedan autoemplearse, así como su involucramiento en programas y acciones públicas que vayan dirigidas a este sector. Así lo dio a conocer la candidata en las reuniones que sostuvo con adultos mayores de Téllez y Santiago Tulantepec. En ambos lugares, reconoció la importancia que tiene este sector dentro de la sociedad, ya que son ellos quienes brindan conocimiento y experiencia, asimismo, siempre están dispuestos a apoyar tanto a su familia, como a la comunidad.

En este diálogo, Ortega Eguiluz habló de trabajar con el ejecutivo estatal para que juntos, gestionen recursos para la apertura de casas de día en todos los municipios, explicó que estos espacios son de vital importancia, ya que en ellos, podrán tener atención médica y psicológica, así como un desarrollo físico y mental, además de tener la oportunidad de convivir con gente de su edad.

Para finalizar, Mayka Ortega les externó que, de contar con su confianza, ella será quien pueda reflejar sus necesidades ante el congreso para conformarlas e ingresarlas en forma de propuestas de leyes.

Por: Jeovana S. M.

¿COMO FUNCIONA...?

Existen muchas opciones en cuanto a protección solar se refiere, pero ¿cuál de todas es la mejor para usted? Le mostramos cómo encontrar el protector solar que mejor se adapte a su estilo de vida.

Los protectores solares son agentes que ayudan a prevenir que los rayos ultravioletas (UV) lleguen a la piel. Existen dos tipos de radiación ultravioleta, los rayos UVA y los rayos UVB, los cuales causan daños a la piel y aumentan el riesgo de cáncer de piel. La luz UVB es la principal causa de las quemaduras por el sol, mientras que los rayos UVA penetran en la piel más profundamente, se asocian con las arrugas, la pérdida de la elasticidad y otros efectos del fotoenvejecimiento. También agrava los efectos cancerígenos de los rayos UVB y cada vez más se considera la luz UVA un causante de cáncer de piel. Los protectores solares varían en su capacidad para proteger contra los rayos UVA y UVB.

La mayoría de los filtros solares con un FPS de 15 o mayor, hacen un excelente trabajo de protección contra los rayos UVB. FPS (Factor de Protección Solar) es la medida de capacidad que tiene un bloqueador solar para evitar que los rayos UVB dañen la piel. Así es como funciona: si su piel sin protección tarda 20 minutos para empezar a ponerse roja, al utilizar un protector solar con un FPS de 15 previene el enrojecimiento teóricamente 15 veces más - alrededor de cinco horas. Otra forma de verlo es en términos de porcentajes: un FPS 15 bloquea aproximadamente el 93 por ciento de todos los rayos UVB. Un FPS 30 bloquea el 97 por ciento, y un FPS 50 bloquea el 99 por ciento. Pueden parecer diferencias insignificantes, pero si usted es sensible a la luz, o tiene antecedentes de cáncer de piel, esos porcentajes extras harán la diferencia. Y como puede ver, no hay un protector solar que pueda bloquear todos los rayos UV.

El modelo del FPS tiene ciertos puntos a considerar: En primer lugar, ningún protector solar, independientemente de su capacidad, continúa siendo eficaz sin reaplicarse

cada dos horas. En segundo lugar, el enrojecimiento de la piel es una reacción a los rayos UVB y dice poco sobre el daño que los rayos UVA puedan hacer.

Toda persona a partir de los seis meses de edad debe utilizar un protector solar todos los días. Incluso las personas que trabajan en zonas cubiertas, están expuestas a la radiación ultravioleta por períodos breves a lo largo del día. Además, la mayoría de las ventanas no bloquean los rayos UVA. Los niños menores de seis meses no deben exponerse al sol. Mantener los niños en la sombra es la mejor manera de protegerles del daño solar.

La respuesta depende de la cantidad de exposición al sol que tenga. En todos los casos se recomienda un filtro solar de amplio espectro que ofrezca protección contra los rayos UVA y UVB.

Muchas lociones para después de afeitar y humectantes contienen protección solar (FPS 15 ó generalmente mayor) siendo suficiente para las actividades cotidianas estando sólo unos minutos en el sol. Sin embargo, si usted trabaja o pasa mucho tiempo al aire libre, necesita un protector solar de mayor protección, resistente al agua, como el que se usa en la playa. Los “resistentes al agua” y “muy resistente al agua” son también buenos para los días calurosos o mientras hace deporte, porque son menos propensos a irritar los ojos. Sin embargo, estas cremas no son tan buenos para el uso cotidiano. Son pegajosos, no van tan bien con el maquillaje, y deben ser reaplicados cada dos horas.

Para asegurar que usted obtenga una protección solar completa, es necesario aplicar 1 oz. Los estudios muestran que la mayoría de las personas se aplican sólo la mitad o una cuarta parte de esa cantidad, lo que significa que el FPS que tienen en su cuerpo es inferior a lo recomendado. Durante un día largo en la playa, una persona debe usar alrededor de la mitad a un cuarto de



botella de 8 oz. Los filtros solares deben aplicarse 30 minutos antes de la exposición al sol para que todos los ingredientes se absorban en la piel. Es muy importante reaplicarse el protector solar en cantidades iguales a la primera aplicación cada dos horas, inmediatamente después de nadar, secarse con la toalla, o después de sudar.

Usar bloqueador solar puede causar una deficiencia de vitamina D.

Existe cierta controversia respecto a esto, pero son pocos los dermatólogos que creen (y no hay estudios que lo hayan demostrado) que los bloqueadores solares causan una deficiencia de vitamina D. Asimismo, la vitamina D está disponible en suplementos alimenticios y en alimentos como el salmón y los huevos, así como en la leche y en el jugo de naranja.

Si hace frío o está nublado, usted no necesita protección solar.

Esto no es cierto. Hasta el 40 por ciento de la radiación ultravioleta llega a la tierra en un día completamente nublado. Esta percepción errónea conduce a menudo a quemaduras graves porque la gente pasa todo el día al aire libre sin ninguna protección contra el sol. El 80 por ciento de la exposición que usted ha tenido al sol viene desde la niñez por lo que es demasiado tarde

para hacer algo ahora.

Parece ser que esta idea, universalmente promovida, en gran medida se basa en una interpretación errónea. Un estudio recientemente realizado en diferentes centros, mostró que recibimos menos del 25 por ciento del total de nuestra exposición al sol a la edad de 18 años. De hecho, los hombres mayores de 40 años son los que pasan la mayor parte del tiempo al aire libre, y reciben la máxima dosis anual de rayos UV.

Compre un producto de alta calidad con un FPS de 15 ó superior; revise los ingredientes para asegurarse de que éste ofrece protección de amplio espectro, y asegúrese si funciona mejor para uso diario o para su uso al aire libre. Por último, busque el Sello de Recomendación de The Skin Cancer Foundation, que garantiza que un producto de protección solar cumple con los más altos estándares de seguridad y eficacia. Una vez que usted elija el mejor protector solar para usted, utilícelo de la manera correcta. Pero recuerde, no debería confiar solo en un protector solar para proteger su piel contra los rayos UV. Siguiendo nuestros consejos, puede disminuir el riesgo a desarrollar cáncer de piel, mientras ayuda a que su piel luzca más joven, por más tiempo.

MIRADAS...

Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Chicago (EEUU) ha confirmado que tanto el amor como la lujuria o el deseo están en los ojos y que no hay diferencia alguna entre hombres y mujeres.

Los investigadores realizaron dos experimentos para probar patrones visuales, tanto de hombres como mujeres, con objeto de analizar dos estados emocionales y cognitivos diferentes pero que a los humanos nos resulta, a veces, complicado de distinguir: el amor y el deseo. A los participantes del estudio se les enseñó una serie de fotografías en blanco y negro de personas

desconocidas; primero, fotos de jóvenes parejas heterosexuales, de adultos que interactuaban entre sí; segundo, fotos de personas atractivas del sexo opuesto que miraban directamente a la cámara o al espectador, pero en ningún momento imágenes calificadas de eróticas o con desnudos.

Los participantes tuvieron que decidir rápidamente si sentían deseo o amor hacia las imágenes, revelando que ambas emociones se disparaban velozmente pero con una marcada diferencia en el patrón de movimiento de los ojos. Así, al sentir a un desconocido como potencial pareja romántica, los sujetos miraban más a la cara. Si, por el contrario,

despertaba su interés sexual, los sujetos miraban todo el cuerpo. Ambos procesos se producían velozmente, en tan sólo medio segundo.

“Aunque se sabe poco actualmente sobre la ciencia del amor a primera vista o sobre cómo la gente se enamora, estos patrones de respuesta (visual) proporcionan unas primeras pistas sobre cómo los procesos atencionales automáticos, como la mirada, pueden diferenciar los sentimientos de amor de los sentimientos de deseo hacia extraños”, afirma Stephanie Cacioppo, líder del estudio, a la revista *Psychological Science*.

Soñar con perdida...



Los sueños en donde hemos perdido algún objeto se deberán interpretar según el simbolismo de estos, así como también de los sentimientos generados en el sueño.

Frecuentemente los sueños en donde perdemos algo insinúan que no hemos aprovechado alguna oportunidad que generaría cambios importantes en nuestra vida.

A pesar de esto, si en el sueño nos encontramos pasivos y tranquilos con la pérdida insinúa que hemos logrado deshacernos de algo que en realidad nos molestaba.

Si en el sueño estamos angustiados por perder algún objeto indica que en la vida real pasaremos por algunas angustias, pues no contaremos con ciertas oportunidades que deseábamos aprovechar.

Soñar que perdemos un objeto precioso, sea cual sea, es augurio de un periodo muy triste en nuestra vida, en el que los apremios financieros nos llegarán a agobiar.

Soñarse extraviado presagia un cambio en la situación actual que vendrá acompañado de preocupaciones. Si es otra persona la extraviada, es posible que alguien muy cercano se acerque a nosotros buscando ayuda para solucionar una situación compleja.

Perdernos entre una multitud insinúa que frecuentemente no somos capaces de tomar buenas decisiones y cuidar de nosotros mismos.

Soñar que perdemos en algún juego o competición sugiere que a pesar de tomar algunos riesgos en nuestra vida, no lograremos obtener los beneficios que esperábamos en algún proyecto.



Por: Grace Salazar

EL MATERIALISMO...

Todos sabemos que el materialismo no es buen consejero, sobre todo si estamos buscando la felicidad. De hecho, numerosos estudios han demostrado los efectos negativos del materialismo sobre nuestro bienestar. Sin embargo, ahora una investigación realizada en la Universidad Estatal de Michigan ha desvelado que el materialismo también incide en nuestra percepción de los sucesos negativos.

Estos psicólogos han descubierto que el materialismo no solo es la antítesis del bienestar individual sino que además tiene un efecto secundario que deberíamos evitar: amplifica los eventos traumáticos, ya sea una enfermedad o un accidente de tráfico. En otras palabras, hace que la vida parezca mucho peor de lo que es en realidad.

El materialismo hace que veamos la vida gris

Estos investigadores analizaron a antiguos soldados que sufrían trastorno de estrés posttraumático y descubrieron que quienes tenían una visión más materialista del mundo no solo presentaban síntomas más intensos sino que reaccionaban peor ante supuestas amenazas terroristas, mostrando un nivel más elevado de angustia.

En práctica, si eres una persona materialista y de



repente la vida toma un giro inesperado, tardarás más en recuperarte de ese revés. Todo parece indicar que los problemas tienen un impacto más fuerte en las personas que tienen valores materialistas, estos ejercen una especie de efecto multiplicador de los aspectos negativos de la situación.

¿Por qué el materialismo no es un buen consejero para lidiar con los problemas?

1. Promueve estrategias de afrontamiento ineficaces. En la base del materialismo se esconde una baja autoestima. Las personas que no se valoran tienen miedo a mirar dentro de sí, por eso prefieren centrarse en las cosas materiales. Obviamente, muchas de estas personas no tienen herramientas psicológicas eficaces para lidiar con el estrés, por lo que terminan recurriendo a estrategias materialistas que no resuelven el problema de raíz.

El ejemplo típico es el de una persona que tiene una discusión de pareja y, para aliviar el estrés, decide irse

de compras o se refugia en la comida. Estas estrategias proporcionan distracción durante algún tiempo pero no resuelven el problema sino que tan solo lo ocultan. Como resultado, cuando el problema reaparece, suele tener mayor envergadura pues a menudo viene acompañado de otras dificultades.

2. Crea una sensación de una inseguridad permanente. Si creemos que el éxito y la felicidad dependen exclusivamente de factores externos, estaremos siempre a merced de que las situaciones, lo cual genera una gran incertidumbre. Por eso, el materialismo se ha asociado con una gran sensación de inseguridad. De hecho, una investigación realizada en la Universidad Estatal de Ohio desveló que las personas más inseguras también son aquellas que tienen mayor tendencia al materialismo.

Obviamente, si crees que la solución de los problemas no depende de ti y no confías en tus capacidades, es difícil

ver la vida con optimismo. Por eso, las personas materialistas suelen sentirse más agobiadas ante los problemas. Es simplemente una cuestión de perspectiva.

3. Genera depresión e intensifica el sentimiento de soledad. Centrarse en las posesiones materiales y el estatus social puede conducir a la depresión e intensifica la sensación de soledad. Un estudio realizado en la Northwestern University desveló que, independientemente de las características de personalidad, asumir un estilo de vida materialista termina generando problemas y afecta negativamente nuestras relaciones interpersonales, aumentando el nivel de depresión.

Sin duda, la depresión no nos ayuda a asumir una visión más positiva de la vida ni nos motiva a encontrar las enseñanzas en los sucesos negativos que nos ocurren. Al contrario, se conoce que quienes cultivan sus relaciones interpersonales y se preocupan por su crecimiento personal, priorizando las experiencias sobre las posesiones materiales, reportan un mayor grado de satisfacción con su vida.

En cualquier caso, ten siempre en mente que «no es rico quien más tiene, sino quien menos necesita».

Por: Jorge Zamacona

Correo: aunvive55@hotmail.com

INCERTIDUMBRE...

Hace apenas unos días se filtró que a **Pepe Guadarrama** le sería retirado el registro de candidato a gobernador por Hidalgo por no haber presentado sus gastos de precampaña, y éste comentario vino como consecuencia de que en la entidad de Zacatecas, retiraron de la competencia a **Monreal**, por no haber reportado los mismos gastos, ante esta situación empezamos a investigar sobre el asunto y lo primero que hicimos fue hablar al INE a los teléfonos (01) 771 713 43 18/ 771 713 43 79/ 771 713 41 43/ 771 718 48 80/ 771 718 46 83 y nunca contestaron, por lo que de inmediato marcamos al IEEH al teléfono (01)771 717 02 07, y después de pasar por un filtro de tres personas nos contestó un abogado de este instituto de apellido **POOL** al parecer no tiene nombre porque se lo preguntamos varias veces y nunca lo dio o quizá no lo quiso dar, pero nos atendió muy amablemente, y nos dijo que “ellos no tenían ninguna información al respecto, y que quién inspecciona los gastos de campaña es el INE y hasta ahorita a ellos no les han dado ninguna indicación sobre si el candidato del PRD a la gubernatura **José Guadarrama** ha dejado de serlo”. Ante tal respuesta fuimos hasta el actor principal de esta situación **Pepe**



Guadarrama, le marcamos a su teléfono celular y nos mandó a buzón, enseguida le enviamos un mensaje para conocer su versión respecto a éste penoso asunto, hasta pasadas las doce de la noche no respondió si se va o se queda como candidato al gobierno de Hidalgo; como usted se puede dar cuenta en el PRD las cosas no están muy bien, ya que si al candidato al Gobierno del Estado se le “olvidó” informar sobre sus gastos de precampaña es porque a su alrededor existe gente no eficiente, o simplemente le hicieron “la chambita” para quitarlo de en medio

y acabar con **Guadarrama** de una buena vez, ¿qué está pasando realmente en este partido? Hay que tener en cuenta que en Zacatecas le quitaron el registro a **David Monreal** por haber omitido algo tan simple como es reportar los gastos de precampaña, la petición fue hecha por el PRD, la pregunta es ¿No será que MORENA está tendiéndole la cama al profesor? Pero vamos a analizar una parte de esta incógnita ¿Qué pasa si sale **Guadarrama** de la competencia? ¿Quién legitimaría el triunfo del PRI? Porque no hay que olvidar que ya una vez

declaró **Guadarrama** que la competencia era entre dos PRD Y PRI, ya que el PAN con sus conflictos internos el “cantante” no figura como un candidato de peligro para el Revolucionario Institucional; hay que esperar qué sucede en estos próximos días, y en que termina este episodio de “revanchas” políticas electorales entre MORENA y PRD; y ojalá que **Pepe Guadarrama** dé la cara y aclare tal situación ya que con esconderse no logra más que dar incertidumbre a sus simpatizantes, porque ya entre ellos existe la duda...

DOS CANDIDATAS...

Yahualica, Hgo., abril de 2016

Histórica contienda: por primera vez, dos candidatas buscan la curul de San Felipe Orizatlán

El Revolucionario Institucional depositó su confianza en Erika Saab y Reyna Guerrero para integrar la fórmula rumbo al congreso local.

Erika Saab, candidata propietaria por el PRI para el Distrito III San Felipe Orizatlán, dijo que “es un enorme orgullo estar en Yahualica, en esta elección histórica porque por primera vez esta candidatura la representamos dos mujeres huastecas que conocemos el distrito, que hemos caminado y escuchado el sentir de los hombres y de las mujeres de esta región”.

Junto a la candidata suplente, Reyna Guerrero, Saab agregó “hemos comprometido que con nuestro trabajo llevaremos mejores beneficios a la gente. Venimos a decirles que creemos en Yahualica y estamos seguros que vamos a recuperar el



municipio, porque queremos que a este municipio le vaya mejor”.

En la gira de trabajo que realiza por los seis municipios que comprenden el Distrito III San Felipe Orizatlán, Saab y Guerrero fueron recibidas por un gran número de militantes del partido tricolor, en una muestra que fortalece

la unidad del partido.

Ambas llevaron a cabo una reunión en las oficinas de Comité Directivo Municipal del PRI en Yahualica, donde informaron a la candidata sobre los trabajos que vienen realizando las diferentes organizaciones que conforman a este instituto político, para respaldar su

proyecto. Al mismo tiempo reafirmaron su compromiso de seguir trabajando todas las comunidades, para llevar el mensaje de unidad de los candidatos del Revolucionario Institucional. Al término de la reunión, realizaron un recorrido por las calles, donde la candidata recibió muestras de afecto.



**“EL AGUA ES UN DERECHO, PAGARLA UNA OBLIGACIÓN”
¡PONTE AL CORRIENTE, EVITA CORTES Y GASTOS
INNECESARIOS!**



“ COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPEC”

JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

