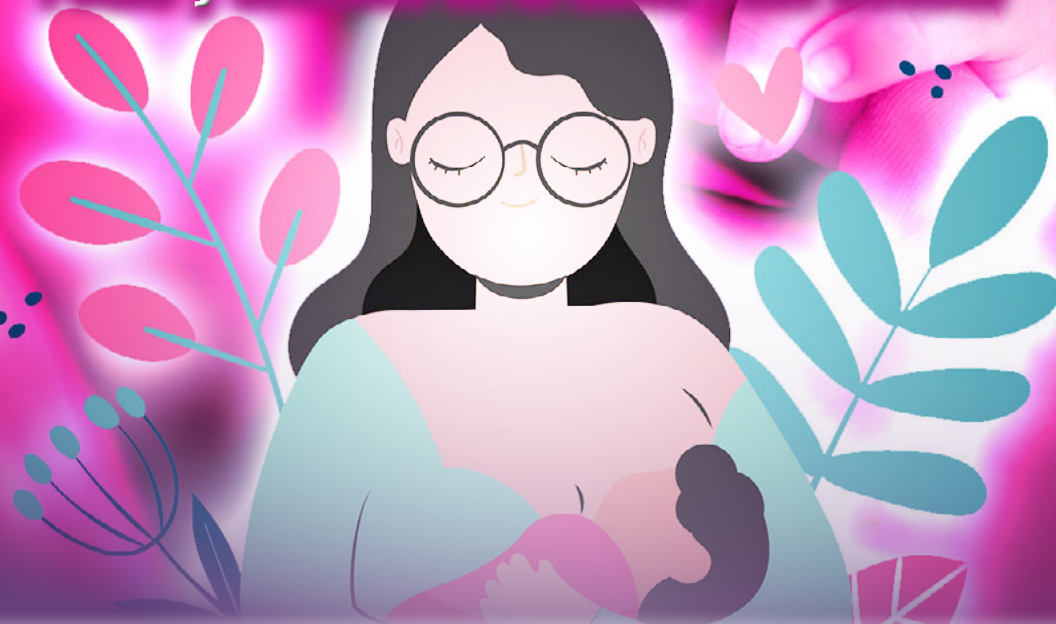


SEMANARIO A T/EMPO

TV

MEDIO DIGITAL

La lactancia materna en México: retos y avances en el desarrollo infantil



**Crisis del agua en
Piedras Negras:**
escasez y sobreexplotación
de acuíferos

**EDUCACIÓN CÍVICA O
EDUCACIÓN DE CIUDADANOS**





**¡DISFRÚTALO ESTE
Verano!**

ENCUENTRA NUESTROS PRODUCTOS EN:

QUESOS DE SALTILLO, S.A. DE C.V.

Blvd. Vito Alessio Robles #3550-2 Col. Nazario Ortiz Garza, Saltillo,
Coahuila. C.P. 25100 Tel. 844 430 86 77

SALCHILÁCTEOS

Local 54, Bodega 97 Mercado de Abastos, Saltillo, Coahuila. Tel. 844
410 02 64 y 413 18 07

Informes y ventas: 871 719 16 81 (84) www.chilchota.com @ChilchotaMx

EN PORTADA



CONTENIDO

PLUMA ARTIFICIAL

La lactancia materna en México: retos y avances en el desarrollo infantil

RETROCEDIENDO EN EL TIEMPO

Crisis del agua en Piedras Negras: escasez y sobreexplotación de acuíferos

DESARROLLO DE TALENTO EDUCATIVO

Educación cívica o educación de ciudadanos

MÉXICO INFORMADO

Esculpiendo futuros: la odisea educativa en México

GIRO POLÍTICO

Coahuila seguro

ES MOMENTO DEL RAZONAMIENTO SOCIAL Y MORAL

¿Qué le espera al Gobernador electo de Coahuila?

VISIÓN JUVENIL

OnlyFans en México: entre la liberación y la reflexión cultural

**¿TE INTERESA ANUNCIARTE
CON NOSOTROS Y LOGRAR
TUS OBJETIVOS?**

A TIEMPO^{TV}
MEDIO DIGITAL

**CONTÁCTANOS EN
VENTAS@ATIEMPO.TV
TEL. 8443009898**

DIRECTORIO

DIRECTOR GENERAL

Guillermo Flores

JEFA DE INFORMACIÓN

Edrei Durón

Edrei Durón

DISEÑO EDITORIAL

Alejandro Cardona

REVISIÓN

Claudia Valdés

COLUMNISTAS

Edrei Durón

Adriana Villarreal

Néstor Hurtado

Jorge Gómez

Higino Oviedo

Emilio Báez

Eduardo Tovar

A TIEMPO MEDIO DIGITAL, revista semanal año 01, número de edición 0057, semana del 07 de agosto al 13 de agosto de 2023. Editor Responsable: Guillermo Antonio Flores Méndez. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2023-012710465600-101. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 17538. Domicilio de la Publicación: Calle Prolongación Irlanda 778-1, Col. Villa Olímpica, C. P. 25230, Saltillo, Coahuila, México. Imprenta y Distribuidor, A TIEMPO MEDIO DIGITAL S.A. DE C.V. Calle Prolongación Irlanda 778-1, Col. Villa Olímpica, C. P. 25230, Saltillo, Coahuila, México.

Prohibida la reproducción parcial o total de cualquier capítulo, fotografía o información publicados sin autorización expresa de A TIEMPO MEDIO DIGITAL S.A. DE C.V., titular de todos los derechos.


**JORGE
GÓMEZ**

MÉXICO INFORMADO

Esculpiendo futuros: la odisea educativa en México

La educación universitaria en México ha sido un tema crucial en la agenda política y social del país durante décadas. Si bien, se han logrado avances significativos en el acceso a la educación superior, la calidad de la misma sigue siendo motivo de preocupación para muchos. En este artículo, exploraremos los desafíos y las oportunidades que enfrenta la educación universitaria en México y cómo podemos mejorarla.

Uno de los principales desafíos que enfrenta la educación universitaria en México es la disparidad en la calidad entre las instituciones. Mientras algunas universidades destacan a nivel nacional e internacional por su excelencia académica e investigación, otras luchan por mantener estándares mínimos. Esta brecha de calidad crea una experiencia educativa desigual para los estudiantes y afecta negativamente la competitividad del país en el escenario global.

La falta de inversión en infraestructura y tecnología es otro factor que afecta la calidad de la educación universitaria. Muchas instituciones no cuentan con los recursos necesarios para brindar a los estudiantes un entorno de aprendizaje moderno y adecuado. La falta de laboratorios bien equipados, bibliotecas actualizadas y acceso a internet de alta velocidad limita el desarrollo académico y profesional de los estudiantes.

Además, la formación y capacitación docente son fundamentales para garantizar la calidad de la educación. Es esencial invertir en el desarrollo profesional de los profesores, brindándoles oportunidades de actualización en sus áreas de conocimiento y fomentando una cultura de investigación y mejora continua. Docentes bien preparados y motivados son clave para inspirar a los estudiantes y cultivar su interés por el aprendizaje.

Otro desafío que enfrenta la educación universitaria en México es la desconexión entre el mundo académico y el sector productivo. A menudo, los planes de estudio no están alineados con las necesidades del mercado laboral, lo que resulta en una brecha entre las habilidades adquiridas por los graduados y las demandas de empleo. Es fundamental promover una mayor vinculación entre las universidades y las empresas para asegurar que los estudiantes desarrollen habilidades relevantes y estén preparados para enfrentar los desafíos del mundo laboral.

Por otro lado, existen oportunidades significativas para mejorar la calidad de la educación universitaria en México. El avance de la tecnología y la digitalización ofrece nuevas formas de aprendizaje y acceso a la información. Aprovechar estas herramientas puede mejorar la experiencia educativa y fomentar la creatividad y la innovación en el aula.

Además, la colaboración entre las instituciones educativas puede ser clave para impulsar la calidad de la educación universitaria en México. Promover el intercambio de conocimientos, recursos y buenas prácticas entre universidades puede contribuir a elevar los estándares educativos en todo el país.

Otra oportunidad radica en la promoción de la inclusión y diversidad en la educación superior. Garantizar el acceso equitativo a la educación para todas las personas, independientemente de su origen socioeconómico o ubicación geográfica, es esencial para construir una sociedad más justa y equitativa.

En conclusión, la calidad de la educación universitaria en México es un tema complejo que requiere de un enfoque integral. Es necesario abordar los desafíos de disparidad en la calidad, falta de inversión en infraestructura y formación docente, así como la desconexión entre academia y sector productivo. Al mismo tiempo, debemos aprovechar las oportunidades que brindan la tecnología, la colaboración entre instituciones y la promoción de la inclusión para mejorar la educación superior en el país. Sólo a través de un esfuerzo conjunto y sostenido podremos transformar la educación universitaria en México y preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos del siglo XXI.


**NÉSTOR
HURTADO**

GIRO POLÍTICO

Coahuila seguro

Hace unos días vimos en redes sociales algunos videos sobre enfrentamientos en el norte del estado, principalmente en los límites de Coahuila y Tamaulipas, en la carretera federal 2.

Lamentablemente un oficial perdió la vida y hubo al menos 4 heridos, esto por repeler los ataques del crimen organizado que intentaba ingresar al estado a través de brechas y carreteras que conectan al municipio de Hidalgo con el cruce fronterizo conocido como Colombia, así como Nuevo Laredo.

En reiteradas ocasiones he señalado que el Modelo Coahuila es funcional, ya que además de los notorios resultados, como el bajo índice de homicidios dolosos, de secuestros, así como de delitos de alto impacto y extorsión; resalta la permanente coordinación de todos los niveles de Gobierno.

Sin mezquindad y sin politiquerías, en Coahuila, las autoridades estatales han colaborado con las

fuerzas federales para combatir al crimen, incluso el mismo presidente Andrés Manuel López Obrador, ha reconocido el éxito del Modelo Coahuila.

Es lógico que, en un rubro tan complicado, existan críticas, que haya cosas que mejorar, pero debemos resaltar que hoy nuestro estado vive en paz y que, a diferencia de otras entidades, aquí la vigilancia y coordinación es permanente.

Escuché algunas críticas sobre las balacaras que se dieron para negar el ingreso al crimen organizado, y aunque las respeto, no las comparto, ya que gracias a ese trabajo y a la vida de héroes que defendieron con su vida al estado, es que la ciudadanía puede desenvolver su vida de manera normal en el resto de la entidad.

Respaldo al gobernador Miguel Riquelme, quien hizo el compromiso desde el arranque de su Administración de mantener la paz social de Coahuila y hace unos días, a meses de que concluya su gestión, reitero

que así será hasta el último minuto de su Gobierno.

En privado y en público he aplaudido los resultados en materia de seguridad, estoy convencido de que, no sólo las cosas negativas deben decirse, por eso mi reconocimiento al esfuerzo que el Estado hace con los ayuntamientos, el Ejército y la Guardia Nacional.

Como ciudadano agradezco profundamente a los elementos que velan por nuestra seguridad, asimismo, aprovecho el espacio para mandar un mensaje de afecto a la familia del héroe que murió defendiendo a Coahuila.

Hace unos días, hice un llamado para que la siguiente Administración estatal apostara por el Modelo Coahuila, y sin duda, creo que el Gobernador electo, Manolo Jiménez, si a algo le entrará con toda la responsabilidad y firmeza será al tema de seguridad.

Que Dios bendiga a Coahuila.


**HIGINIO
OVIEDO**

ES MOMENTO DEL RAZONAMIENTO SOCIAL Y MORAL

¿Qué le espera al Gobernador electo de Coahuila?

Coahuila es una de las entidades con mayor percepción de seguridad a nivel nacional, posicionándose en un cómodo tercer lugar y siendo, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), un lugar seguro para vivir tranquilamente. Saltillo, siendo la capital del estado, hasta hace unos días fue posicionada por el mismo INEGI, como la quinta ciudad más segura para vivir en todo México.

Descritos los datos anteriores, se podría asimilar que el Gobernador electo, Manolo Jiménez Salinas, tiene una amplia ventaja en esta y muchas otras materias que pueden ser de gran interés para los ciudadanos; sin embargo, hay otros temas, como por ejemplo, el tema educativo, infraestructura y vialidad, son puntos en contra que le han cobrado factura a las actuales Administraciones.

¿Cómo el Gobernador electo podrá “romper esta cadena”? Pueden tomarse como referencia las grandes expectativas que el país tiene de la entidad actualmente y aprovecharlas para un fin social y general. Parece redundan-

te, pero definitivamente, el tema de la educación e invertir en actividades recreativas para invitar a la población joven para hacer de su ciudad y estado un lugar mejor puede ser una mejoría a mediano plazo, minimizando la delincuencia y el tiempo de ocio.

La vialidad se ha convertido en todo un calvario para los ciudadanos si nos centramos específicamente de la ciudad de Saltillo, teniendo que esperar largos periodos de tiempo para poder cruzar cortos trayectos, lidiando constantemente con la falta de educación vial y la falta de empatía de las personas. En los últimos meses, se han detectado una gran cantidad de accidentes viales en la localidad, lo que me hace preguntarme lo siguiente: ¿puede el Municipio, de la mano del nuevo Gobierno del Estado, lograr que las y los policías de Tránsito municipales de cada localidad tengan una nueva preparación y/o capacitación?

Como lo mencioné anteriormente, Coahuila puede tener todo el potencial al ser uno de los estados que más exportaciones genera, siendo específicos, se posiciona en un cuarto lugar,

dando un renombre que debe aprovecharse. La entidad presenta una serie de déficits en materia de seguridad que, en muchas de las ocasiones, pareciese que no existen o mencionan, debido a que se ha dado una visión al país de la gran seguridad que impera en la entidad; sin embargo, siempre habrá áreas de oportunidad que deberán solucionarse y trazar con una correcta estrategia.

Siempre se puede conseguir la mejora continua en cualquiera de los procesos que se realicen, aun si estos son dentro del ámbito político, jamás se puede excluir la idea de que se requieren mejoras para el bien del pueblo, lo que sí es cierto, es que el Gobernador electo, Manolo Jiménez, tiene que traer, no sólo a la capital del estado, sino a todo su conjunto, una visión renovada que incluya a los jóvenes dentro de esta y que pueda ofrecer una participación ciudadana para solicitar una real rendición de cuentas, especificando desde el primer instante en que se han ocupado los recursos. A Manolo no le conviene seguir con la mala imagen que han traído los políticos de antes a este estado.


**EDUARDO
TOVAR**

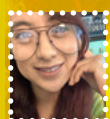
PENSAMIENTOS DE UN LOCO

Viuda negra

Estabas tejiendo tan entretenida como de costumbre,
yo maravillado por el despegue,
mi primer día, hermosa muchedumbre;
mientras volaba, me tomaste con tus
pequeñas manos
y me diste un beso en el cuello
para no perder la vieja urdimbre.
Sonríe y sigue maniobrando el aeroplano,
en el cielo despejado cayó el ave metálica
y se llenó de lumbre.



Crisis del agua en Piedras Negras: escasez y sobreexplotación de acuíferos



EDREI
DURÓN

Desde junio, la ciudad de Piedras Negras enfrenta una severa crisis de agua debido a fugas y falta de abastecimiento

Desde el 18 de junio de este año, Piedras Negras, Coahuila, ha enfrentado una severa crisis de agua. Las constantes fugas en el sistema de abastecimiento y la explotación excesiva de los acuíferos han generado un desabasto crítico para miles de nigropetenses. De acuerdo con las denuncias ciudadanas, ni organismos como el Sistema Municipal de Aguas y Saneamiento (SIMAS) o Municipio han sido responsables de abordar el problema.

En junio, SIMAS anunció una fuga en la Línea 18° en Bordo Norte y el puente Las Argentinas, afectando diversas colonias, entre ellas La Retama, Villa Real, Año 2000, Ampliación Año 2000, Fraccionamiento San Francisco, Acoros 1 y 2, Acoros Progresivo y Valle de las Flores. Aunque se mencionó la reparación en los comunicados, los problemas de falta de agua continuaron.

Vecinos de otras colonias, como Hidalgo y Villarreal, también reportaron falta de agua, lo que demostró la magnitud de la crisis; a pesar de los esfuerzos de SIMAS, la normalización del suministro se retrasó debido a continuas fugas y problemas en el sistema.

Repetición de fallas y falta de respuesta

A lo largo del mes de julio, la situación se complicó aún más con la repetición de las mismas fallas y nuevas fugas en distintas tuberías. SIMAS continuó emitiendo boletines informativos sobre las reparaciones, pero los ciudadanos afectados seguían sin recibir el servicio adecuado.

Las colonias Gobernadores, Misiones, Piedra Anular, Oasis, Lomas de Santiago, Lomas, Praderas, San Carlos, Batallón Militar y Escuela Militarizada también se vieron afectadas en distintos momentos durante este periodo.

Ante la grave situación, SIMAS inició una campaña de ahorro de agua a partir del 26 de julio; sin embargo, esta medida fue recibida con incomodidad por parte de los ciudadanos, especialmente aquellos que llevaban meses sin recibir el suministro adecuado. Para muchos, la campaña era una burla, ya que no tenían agua para desperdiciar.

Las colonias afectadas continuaron experimentando problemas de suministro incluso después de las supuestas reparaciones anunciadas por SIMAS. La falta de una gestión adecuada del recurso hídrico y la presencia de intereses comerciales

han afectado negativamente a miles de ciudadanos que se ven obligados a enfrentar la escasez diariamente.

Escasez de agua y sobreexplotación de acuíferos

Los datos del estudio "Disponibilidad de Agua en el Acuífero Allende-Piedras Negras" de la Comisión Nacional del Agua (Conagua), revelan que el acuífero del que depende la ciudad ya está reportado como "sin disponibilidad", lo que significa que se extrae más agua de la que el acuífero puede recargar.

El almacenamiento subterráneo de agua en Piedras Negras ha disminuido significativamente desde 2011 hasta 2020, dando como resultado la reducción en la disponibilidad de agua en gran parte de los acuíferos reconocidos en la región. En el caso específico de Piedras Negras, la disponibilidad media anual de agua subterránea se encuentra en -35 millones 221 mil 750 m³.

De acuerdo con el Registro Público de Derechos de Agua (REPD), hay 85 títulos de extracción concedidos a la Presidencia Municipal de Piedras Negras por uso público urbano. Estos títulos registran un volumen de extracción de aguas nacionales de mil 155 m³ por año, aunque tres de ellos declaran extraer una mayor cantidad de agua. En algunos casos, las extracciones superan los 22 mil m³ por año.

SIMAS también tiene un título para uso público urbano, extrayendo 13 millones 667 mil 904 m³ anuales, de los cuales un millón 53 mil 504 son de los acuíferos subterráneos, con una extracción diaria de 19 mil 008 m³, el sistema da servicio a más de 152 mil 806 usuarios.

¿Y el agua a dónde va?

Las colonias que actualmente padecen la escasez de agua se encuentran lejos de la tubería de Bordo Norte. Misma que ha sido reparada en tres ocasiones y utilizada como justificación para la falta de suministro. Paradójicamente, estas colonias afectadas se encuentran cercanas a las ubicaciones de El Centinela, El Moral, La Constancia y San Isidro, donde se registran títulos de mayor extracción de agua.

Hasta el corte de esta nota, los nigropetenses continúan alzando su voz y expresando su descontento ante la falta de abasto de agua y las irregulares condiciones del servicio.

¿Las malas prácticas de extracción, tanto para uso agrícola como para uso público urbano e industrial, han contribuido al agotamiento del recurso hídrico en la región? La presencia de empresas como Constellation Brands, que extraen grandes volúmenes de agua, ha generado controversia y tensiones con la comunidad.

Los datos numéricos revelan una realidad alarmante; la ciudad de Piedras Negras enfrenta una crisis del agua con acuíferos agotados y una gestión inadecuada del recurso hídrico. La explotación excesiva y la falta de inversiones para el mantenimiento adecuado del sistema han dejado a miles de ciudadanos sin agua potable. ●



**EMILIO
BÁEZ**

VISIÓN JUVENIL

OnlyFans en México: entre la liberación y la reflexión cultural

En la última década, la tecnología ha desencadenado una transformación monumental en la manera en que la sociedad interactúa, comunica y, en algunos casos, incluso se autodefine. Uno de los fenómenos que ha emergido de esta revolución digital es la plataforma OnlyFans, un espacio en línea donde creadores de contenido pueden compartir material exclusivo a cambio de suscripciones de pago.

En México, al igual que en muchos otros lugares del mundo, el impacto cultural de OnlyFans ha generado un acalorado debate que oscila entre la liberación personal y la preocupación por los valores tradicionales.

En primer lugar, es crucial abordar el aspecto de la liberación individual que ha acompañado al auge de OnlyFans. Para muchas personas, esta plataforma ha brindado una oportunidad única para empoderarse económicamente y desafiar las limitaciones laborales tradicionales. En un país donde la desigualdad económica persiste y las oportunidades laborales a menudo son precarias, OnlyFans ha permitido a algunos individuos tomar el control de su propia narrativa y establecer una fuente de ingresos autónoma. Además, ha abierto las puertas a la diversidad de cuerpos, géneros y expresiones artísticas que rara vez se encuentran en los medios convencionales. En este

sentido, el fenómeno puede considerarse una manifestación moderna de la lucha por los derechos y la igualdad.

Sin embargo, este aparente acto de liberación no está exento de interrogantes. Algunos críticos argumentan que la normalización de la sexualización y la comercialización de la intimidad puede tener consecuencias no deseadas para la sociedad, en particular para las generaciones jóvenes. La preocupación radica en que el acceso fácil a contenido explícito puede moldear nociones distorsionadas sobre la sexualidad y las relaciones, perpetuando estereotipos y roles de género perjudiciales. Como sociedad, debemos ser cautelosos y garantizar que la autonomía individual no se traduzca en una proliferación descontrolada de contenido que socave los valores de respeto y consentimiento.

El impacto cultural de OnlyFans en México también resalta la necesidad de una conversación madura sobre la moralidad y los valores tradicionales. En una nación arraigada en una rica herencia cultural y valores familiares, el surgimiento de plataformas como OnlyFans desafía las normas preexistentes. Es un recordatorio de que la sociedad es fluida y evoluciona constantemente, y que la preservación de la tradición no debe coartar la libertad individual y la autenticidad. Es crucial que esta conversación sea inclusiva y

respetuosa, permitiendo que diversas perspectivas se expresen y se comprendan mutuamente.

En última instancia, el impacto cultural de OnlyFans en la sociedad mexicana es un reflejo de la intersección entre la tecnología, la identidad personal y la cultura. Es un recordatorio de que el cambio es inevitable y que nuestro enfoque debe ser encontrar un equilibrio entre la expresión individual y la responsabilidad colectiva. La conversación en torno a OnlyFans no debe ser una lucha binaria entre lo moderno y lo tradicional, sino una oportunidad para explorar cómo la tecnología puede ser moldeada para enriquecer, en lugar de erosionar, nuestra rica diversidad cultural.

El impacto cultural de OnlyFans en México es un recordatorio de que la evolución social es un proceso complejo y multifacético. Requiere que abordemos tanto los aspectos libera-

las preocupaciones éticas con un enfoque equilibrado y comprensivo. En esta era de cambio acelerado, es nuestra responsabilidad navegar por estas aguas turbulentas de cambio cultural con sensibilidad, apertura y un espíritu de diálogo constante. Sólo a través de la comprensión mutua y la colaboración constructiva podemos esperar alcanzar una sociedad más justa y equitativa para todos.



**Universidad
Autónoma de
Coahuila**

**¿YA CONOCES
NUESTRAS MÁS
DE 60 CARRERAS?**



SE UN LOBO UAdeC

VISITA

<http://www.uadec.mx/licenciaturas/>



La lactancia materna en México: retos y avances en el desarrollo infantil



La lactancia materna exclusiva en México enfrenta desafíos, pero avanza lentamente

La lactancia materna exclusiva (LME) es una práctica fundamental para el desarrollo saludable de los bebés y la salud tanto de las madres como de los hijos. Aunque ha habido avances en la tasa de LME en México en los últimos años, el país aún enfrenta uno de los porcentajes más bajos del mundo. De acuerdo con datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), sólo el

28.6% de los menores de seis meses consumen leche materna en su totalidad, mientras que el 43% de los menores de un año son alimentados con fórmula.

La compleja situación que enfrentan las madres mexicanas a menudo les obliga a tomar decisiones difíciles entre regresar al trabajo o seguir amamantando a sus pequeños. Muchas ni siquiera pueden considerar la lactancia materna

exclusiva debido a su contexto social. Es por ello que la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023, que se celebra en la primera semana de agosto, busca mejorar la colaboración y el apoyo a la lactancia en los espacios de trabajo.

La importancia de la lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida es esencial para

el desarrollo óptimo del bebé y la salud tanto de la madre como del hijo. Sin embargo, pese a los esfuerzos de concientización y el incremento de iniciativas de apoyo a las madres, en América Latina y el Caribe, sólo el 40% de los niños y niñas reciben leche materna exclusiva durante este periodo, mientras que en México, la cifra es alarmantemente baja con un 14 por ciento.

Los desafíos para las madres trabajadoras

El Artículo 123 de la Constitución Mexicana y el Artículo 170 de la Ley Federal del Trabajo establecen cierta fle-

xibilidad para las mujeres que desean seguir amamantando a sus hijos al otorgarles dos descansos extraordinarios de media hora cada uno para amamantar. Sin embargo, la cantidad de tiempo proporcionada es insuficiente, considerando que el bebé debe ser alimentado o que la madre debe extraerse leche cada tres horas, mientras la jornada laboral es de ocho horas diarias.

La falta de salas de lactancia en espacios públicos y oficinas también representa un desafío significativo; al no contar con lugares adecuados e higiénicos para amamantar, las madres se ven obligadas a recurrir a ba-

ños poco apropiados o enfrentar prejuicios y acoso al hacerlo en público.

Estadísticas y datos relevantes

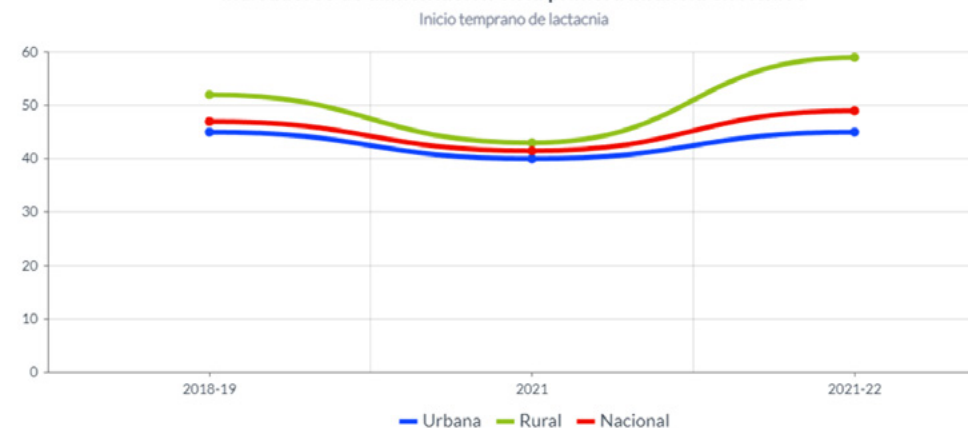
Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2021 (ENSANUT), en México, el 39.4% de las niñas y niños de 0 a 1 año fueron puestos al seno materno en la primera hora de vida hasta 2021. Esto muestra una ligera disminución en comparación con el 47.7% registrado en 2018-19.

La lactancia materna exclusiva en niños de 0 a 5 meses ha incrementado significativamente de 28.6% en 2018-19 a

Indicadores de alimentación en la primera infancia en México

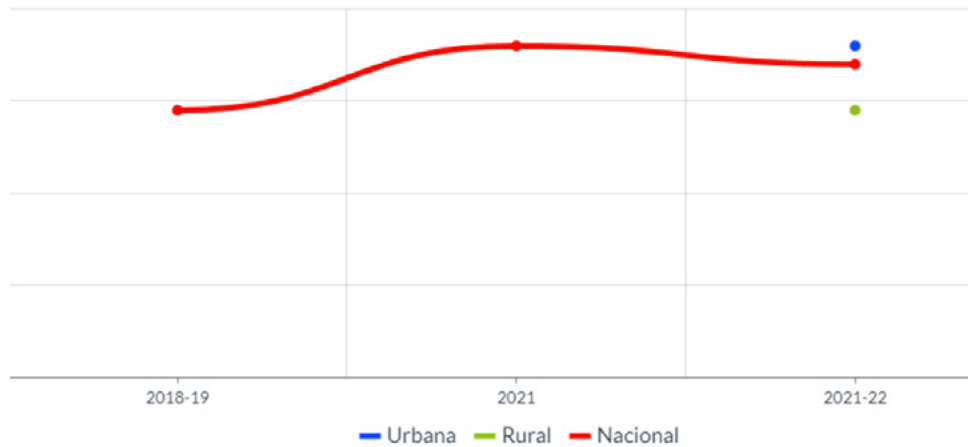


Indicadores de alimentación en la primera infancia en México



Indicadores de alimentación en la primera infancia en México

Alguna vez amamantadas



35.9% en 2021.

Hasta 2021, el 92.9% de las niñas y niños de 6 a 8 meses tuvieron una introducción oportuna de alimentos (sólidos, semisólidos y suaves) mientras continuaban con la lactancia materna.

Promoviendo la lactancia materna en México

Para asegurar la prevalencia de la lactancia materna, es esencial la colaboración de gobiernos, empresas, lugares de trabajo, especialistas de salud y la sociedad en general. La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes estipula la importancia de promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y complementaria

hasta los dos años.

La Red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM) y otras organizaciones de la sociedad civil están trabajando para promover y defender los derechos de la infancia, incluyendo el derecho a la lactancia materna. Es necesario que las autoridades se coordinen para difundir los principios básicos de salud y nutrición, así como las ventajas de la lactancia materna, con el fin de apoyar a las madres y sus hijos durante esta etapa esencial.

Los beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna tiene múltiples beneficios para la salud del bebé y la madre. Algunos de estos beneficios

incluyen:

Protección contra enfermedades e infecciones, como infecciones de oído, asma, diarrea, obesidad infantil y diabetes tipo 2.

Fortalecimiento del vínculo emocional entre la madre y el bebé a través del contacto físico.

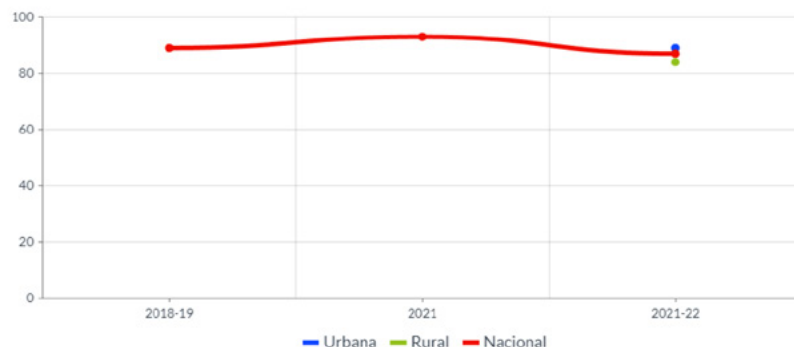
Favorecimiento del desarrollo cognitivo, lo que se traduce en un mayor rendimiento académico en la edad adulta.

Contribución a una recuperación más rápida para la madre después del parto.

Reducción de los riesgos de hipertensión, cáncer de mama y ovario, y diabetes tipo 2 en la madre.

Indicadores de alimentación en la primera infancia en México

Introducción de sólidos, semisólidos y suaves



13 años de experiencia



blwm's

EVENTOS Y DETALLES FLORALES
Piensa en flores, piensa en blwm's

www.blwms.com
venta en línea
EN TODO MÉXICO



Blwms Detalles Florales

Tel: 8441655757



Blwmsoficial

Niños amamantados, niños felices

Aunque la lactancia materna exclusiva en México enfrenta desafíos significativos, es importante destacar los avances logrados en los últimos años. Sin embargo, todavía queda un largo camino por recorrer para asegurar que todas las madres y bebés tengan acceso a la lactancia materna adecuada.

La colaboración entre go-

biernos, empresas y sociedad civil es esencial para promover la lactancia materna y garantizar que las madres reciban el apoyo y las facilidades necesarias para seguir amamantando a sus hijos, incluso cuando regresan al trabajo. La lactancia materna es un derecho fundamental de la infancia que debe ser protegido y promovido para asegurar un desarrollo saludable de los niños mexicanos.

La Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023 es una oportunidad para reflexionar sobre los retos que enfrenta México en este ámbito y para tomar acciones concretas para mejorar la situación de las madres y sus hijos. Promover la lactancia materna no solo tiene beneficios individuales, sino que también contribuye al bienestar de toda la sociedad al garantizar una generación de niños y niñas más saludables. •



ontime

S E R V I C I O D E T R A N S P O R T E

Puntualidad

Confort

Seguridad

Confianza

Calidad

Eficiencia

Plaza Santa Isabel, local 109
Blvd. Nazario Ortiz Garza CP. 2060
Fraccionamiento Los Lagos Continental, Saltillo Coahuila
Tel. Oficina: 52 844100 8069

Establecimientos de Salud Particulares en cifras

A TIEMPO
MEDIO DIGITAL

Según el INEGI,
en México se encuentran
brindando servicio

2 mil 874

establecimientos de salud
particulares,

y durante 2022 se concentró
en siete entidades del país el

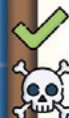
53%

del total de establecimientos.

En ese mismo año, los egresos
de estos establecimientos
dieron un total de

2 millones 268 mil 374

distribuyéndose en:



99.1% Altas



0.9% Defunciones

El total de egresos asociados
con COVID-19, en este mismo
año fueron

27 mil 898

los cuales se distribuyen en:



96.9% Altas



3.1% Defunciones

Del total de establecimientos:

89.6% 10.4%

Atención
general

Atención
especializada

Las principales causas de atención
de morbilidad hospitalaria en estos
lugares son:



Embarazo, parto y puerperio



Enfermedades digestivas



Traumatismos



Envenenamientos

El promedio de día de estancia en
establecimientos particulares a
nivel nacional fue de

2.16 días

Nacimientos en estos
establecimientos



**189mil
506**



**192mil
481**

EDUCACIÓN CÍVICA O EDUCACIÓN DE CIUDADANOS



ADRIANA VILLARREAL

¿Quién nos educa o nos debe educar para ser buenos ciudadanos?

Si buscamos la definición de “ciudadano” encontraremos que se refiere a “quien es natural o vecino de una ciudad”...

Pero también encontramos dos definiciones interesantes:

La primera, lo define como “la persona considerada como miembro activo de un Estado, titular de derechos políticos y sometido a sus leyes”.

Y la segunda, conceptualiza al ciudadano como “hombre bueno”; y me quedo con esta última definición, aunque a partir de ella, “buen ciudadano” sería un pleonismo.

Sin embargo, como me interesa enfatizar la importancia de nuestro papel en el entorno, me disculpo por ser redundante y seguiré utilizando ambos términos.

Dicho lo anterior podemos proseguir a tratar de definir ¿qué es o quién es un buen ciudadano?

Personalmente me atrevo a decir que es aquella persona que ama a su ciudad y está orgulloso de ser parte de ella, por lo

que respeta las reglas y obligaciones, aunque no esté de acuerdo con todas ellas.

Es quien manifiesta respeto a la autoridad, reconociendo la importancia del voto consciente, a pesar de que no le agradan todas las decisiones que se tomen.

Es un individuo que se preocupa por su ciudad, por la organización y el entorno, por ayudar a que se mantenga limpia, y dentro de la cual busca no sólo el bienestar propio, sino el de la mayor parte de quienes coinciden en el espacio.

Es quien participa a su modo y en la medida de sus posibilidades en la mejora de la comunidad.

Ahora bien, ¿quién nos enseña o nos debe enseñar a ser ciudadanos?

Si recordamos, muchos llevamos la materia de “Civismo” o “Formación Cívica y Ética” en la escuela, en la cual el enfoque era promover el desarrollo moral del estudiante para que sea capaz de tomar conciencia de los principios y valores que de-

ben orientar sus acciones, y de buscar el bien para sí mismo y para los demás; también en esta asignatura se favorecía el respeto y cumplimiento de normas y leyes, y se hacía énfasis en que como ciudadanos tenemos derechos y obligaciones, siendo una de las más importantes, la responsabilidad de mejorar nuestro entorno.

Independientemente de los cambios que se están dando en los nuevos programas y en la polémica que el tema está suscitando, considero que la formación de ciudadanos no es responsabilidad exclusiva de la escuela, pues es la familia la que, al ser la unidad social elemental, quien tiene la oportunidad de inculcar -y no sólo con palabras, sino principalmente con acciones y sobre todo con el ejemplo-, lo que significa realmente ser un buen ciudadano.

Como sociedad hemos cambiado: nuestro ritmo de vida se ha acelerado, muchas situaciones se han complicado; los retos y dificultades que vivimos propician que algunas veces nuestros ánimos se vean alterados y,



sin darnos cuenta, que estemos dejando de realizar acciones en las que creemos como ciudadanos; o incluso, hasta nos sorprendamos haciendo algo que pudiera ir en contra de nuestros valores.

Sin embargo, es importante hacer un alto en el camino y realizar una seria introspección acerca de cómo estamos educando a los ciudadanos que tenemos cerca: a nuestros hijos; independientemente de lo que hagan otras personas y contra lo que no estemos de acuerdo, siempre hay la posibilidad de poner nuestro granito de arena y de emprender pequeños cambios que, realizados de forma continua y permanente, marcarán una diferencia en las nuevas generaciones de ciudadanos.

Así es que, los invito a reflexionar en torno a nuestro papel en la comunidad, a partir de nuestros valores, objetivos y expectativas y revisar si estamos aportando lo que nos gustaría dejar en ella, recordando que siempre tenemos la maravillosa oportunidad de mejorar como ciudadanos y que, a través

de nuestro ejemplo, estaremos motivando a nuestros hijos para que también lo hagan.

Y para ello, les comparto algunas reflexiones:

- ¿Respetamos las reglas y cumplimos nuestras obligaciones? No sé si se han dado cuenta, pero, a veces, basta que un coche se pase un alto, para que otros tomen valor y también lo hagan; ¿por qué no hacerlo a la inversa? Pongamos el buen ejemplo.

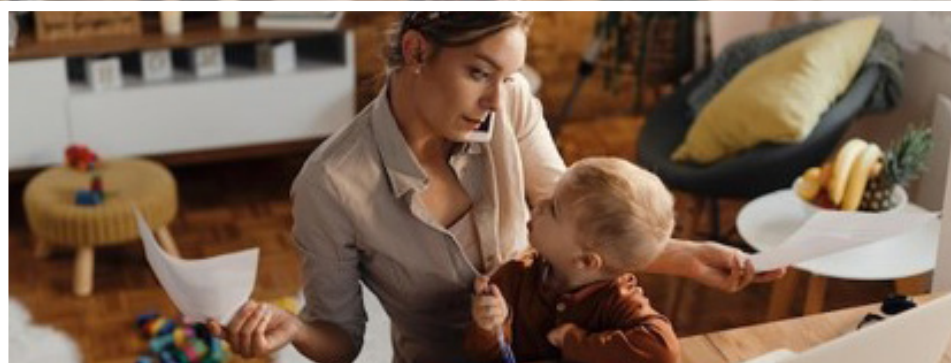
- ¿Cuidamos nuestro entorno y sus recursos? Plantemos un árbol, no tiremos basura, evitemos incendios y desperdiciar el agua, cuidemos las instalaciones que nos toque utilizar.

- ¿Criticamos lo que otros hacen o no hacen? En la medida de lo posible, mejor busquemos cómo colaborar en la comunidad; sencillas acciones como aportar en colectas, ayudar en alguna actividad comunitaria o participar en organizaciones de la sociedad civil, pueden marcar una diferencia; cualquier actividad es buena si se enfoca en mejorar nuestro entorno.

- ¿Cómo es nuestro comportamiento en la vía pública? Cedamos el paso, manejemos con respeto y amabilidad, respetemos las ciclovías, las zonas reservadas para personas discapacitadas, no obstaculicemos cocheras o nos estacionemos en doble fila.

- ¿Cómo es nuestro trato a otras personas? Seamos respetuosos, tolerantes y amables con el que está pidiendo algún tipo de ayuda, con los peatones, con quien se mete en la fila, con los que trabajan en los diferentes establecimientos y que no siempre encontraremos de buen humor. Ayudemos a quien lo necesita.

Aunque no nos demos cuenta, siempre somos ejemplo para alguien más, principalmente dentro de la familia; lo que hacemos o dejamos de hacer impacta y tiene efecto en al menos una persona, quien, aun sin darnos cuenta, está observando lo que hacemos y aprendiendo de ello... así es que generemos una cadena virtuosa, dando un buen ejemplo como ciudadanos.



SUDOKU

			7	9			3	
							7	5
	1							4
6		7	1					
5			8		9	6		
4	9				3			7
9	4							
			3	5				9
2	6				4			

SOPA DE LETRAS

L	P	H	A	P	Q	I	T	H	C	L	I	T	Z	Z	Y	Q	G	F	P	O	X	J	H	N
C	K	I	O	E	A	L	J	V	I	A	F	R	I	S	A	Z	L	G	W	H	E	D	W	W
S	O	K	O	B	E	J	C	U	I	B	C	P	W	V	E	B	C	L	W	R	W	S	I	F
H	X	F	W	U	E	Q	I	Z	U	O	I	D	C	R	K	G	X	D	E	V	Z	W	Z	G
B	T	R	C	T	R	E	X	E	F	R	B	E	X	E	M	H	U	O	S	O	D	I	X	H
Z	Q	D	I	R	O	E	P	A	N	A	Q	G	N	G	M	E	P	R	U	F	I	C	P	H
C	O	K	F	I	R	O	D	K	H	M	E	T	A	Q	U	R	E	I	X	D	N	O	C	A
C	S	N	W	Z	B	R	X	A	L	O	E	R	S	V	S	A	T	I	M	P	G	B	O	S
L	Y	N	S	N	D	Y	H	G	B	R	Y	G	T	U	N	T	F	H	C	U	N	E	V	P
D	N	H	C	U	E	H	K	Q	J	I	N	W	W	I	F	E	A	S	T	O	Ó	R	A	I
O	A	J	B	C	L	C	N	E	O	O	L	V	C	U	T	O	Y	R	U	J	S	T	D	T
F	X	X	C	E	V	T	H	Q	S	H	M	I	Y	R	U	V	M	N	X	Z	T	U	O	A
F	Q	L	E	D	M	V	A	P	E	U	D	V	T	L	A	L	N	J	W	H	E	I	R	E
A	M	W	U	Y	Q	L	H	R	K	E	T	N	A	Ó	Q	G	V	M	V	C	A	Y	B	
R	X	S	V	B	P	L	P	M	A	T	T	I	I	C	N	W	O	R	D	O	O	A	Y	G
M	V	O	I	K	P	L	A	K	N	K	M	S	G	C	J	G	I	P	W	T	B	J	D	X
A	Q	Y	S	L	D	K	Q	T	H	I	U	N	C	W	H	Y	Ó	C	T	S	H	P	U	
C	Z	Z	C	J	Y	A	L	E	L	R	E	F	K	P	A	C	G	N	P	C	Y	U	Y	M
I	D	L	T	B	I	J	Z	A	I	T	R	A	T	A	M	I	E	N	T	O	S	N	N	S
A	W	K	L	I	N	I	C	A	U	H	C	P	K	U	E	B	Z	H	G	E	Y	U	J	
M	I	A	W	B	V	C	B	K	M	N	P	K	H	T	C	D	C	V	Q	D	W	G	U	G
F	A	V	C	H	E	V	C	K	U	P	W	A	L	S	F	A	A	G	Q	S	T	O	B	M
Y	O	Y	Z	P	A	I	L	K	O	J	M	B	G	N	K	Q	L	H	Q	J	Z	H	N	T
H	L	S	S	M	G	H	A	Z	P	E	E	M	H	U	X	D	Y	A	I	B	N	Z	C	I
G	N	E	G	A	U	T	U	Z	O	M	N	T	W	V	Y	Y	V	M	R	Y	N	Z	B	G

**ATENCIÓN
BIENESTAR
CHECK-UP
CIRUGÍA
CLÍNICA**

**COBERTURA
CONSULTA
DIAGNÓSTICO
ESPECIALISTA
FARMACIA**

**HOSPITAL
LABORATORIO
MEDICINA
MÉDICO
PACIENTE**

**PLAN
PRIVADO
REHABILITACIÓN
SEGURO
TRATAMIENTO**

SOLUCIÓN

3	6
3	8
5	4
9	7
4	6
8	8
1	5
7	4
3	9
2	6
6	8
5	7
3	1
2	3
8	5
7	4
9	1
6	2
3	3
8	6
2	7
9	8
4	5
5	3
6	2
8	9
1	7
3	4
9	6
2	8
7	5
4	1
6	3
5	7
3	2
8	9
1	4
9	6
2	7
6	5
3	8
8	1
5	4
7	9
4	2
6	3
3	6
2	7
9	8
1	5
7	4
6	3
5	8
3	2
8	9
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	1
5	4
3	9
8	2
1	7
9	6
4	5
7	3
2	8
6	

SOLUCIÓN

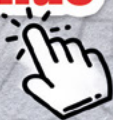
[illegible]

Pavimentación Ecológica



***Tapado de baches
rápido, en cualquier
condición, económico
y de amplia garantía***

**Tenemos
el mejor contenido
para ti**



**Aquí y Ahora
A TIEMPO^{TV}**
MEDIO DIGITAL



**Lunes a
viernes**

7 AM



Lunes 8 PM



Martes 8 PM



Miércoles 8 PM



Jueves 8 PM



WWW.ATIEMPO.TV