

A T/EMPO

MEDIO DIGITAL



Tonantzin o Guadalupe:
El origen de la virgen mexicana



Silvia Pinal: La musa eterna que entendió el mundo terrenal

Contratación pública en México:

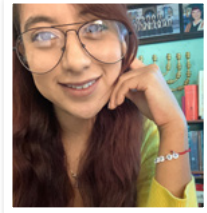
El auge de la adjudicación directa y su impacto

SEMANARIO



ADRIANA VILLARREAL

Maestra en Educación y certificaciones en Psicología Positiva, con más de 35 años de experiencia en el sector educativo. Trabaja como consultora independiente y en la formación de talentos en temas relacionados con la educación, el desarrollo humano, y competencias blandas; colabora en el diseño de programas virtuales a nivel internacional y en diferentes organismos de la sociedad civil.



EDREI DURÓN

Directora editorial del medio, especializada en temas históricos y culturales. Titulada en Historia por la UA-deC y con una maestría de la UNAM, ha colaborado en proyectos dirigidos por reconocidos académicos. Su enfoque abarca archivos históricos y parroquiales, destacándose en la investigación sobre la Iglesia católica en los siglos XVII y XVIII. Además ha contribuido con reportajes escritos, evidenciando su interés en asuntos culturales y sociales, consolidando su posición como una experta en narración histórica y análisis de temas contemporáneos.



GUILLERMO FLORES

Dotorando en periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, Maestro en Periodimos por el CIDE y Maestro en Economía por la Universidad Carlos III de Madrid. Periodista especializado en procesos de investigación bajo método científico social. El periodismo profesional, libre y apegado a la verdad lo distingue.



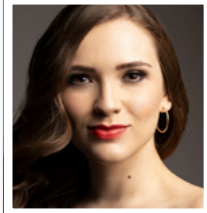
JESÚS DÍAZ

Periodista con 20 años de experiencia en distintas áreas, como cine, música, cultura y narrativa. Maestro en Periodismo por el CIDE.



JUVENAL CAMPOS

Ingeniero en Irrigación y Maestro en Economía, analista de datos en el Laboratorio Nacional de Políticas Públicas del CIDE. Experto en econometría y programación, contribuye a proyectos de resiliencia urbana y transparencia. Además de enseñar Periodismo de Datos, muestra un compromiso multifacético con la aplicación de datos para el bien común. Su interés abarca desde cambio climático y economía agrícola hasta desigualdad, educación y procesos electorales, evidenciando una dedicación integral a la utilidad social de los datos.



MONSERRAT DÁVILA

Licenciada en Derecho por la Facultad de Jurisprudencia de la UAdeC y Maestra en Derecho por la UNAM. Actualmente se desempeña como auxiliar en investigación en el Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM. Sus áreas de interés son temas relacionados con democracia constitucional, justicia intergeneracional y estudios de género. Paralelamente realiza actividades de consultoría jurídica y colaboración con diversas instituciones académicas y entidades privadas con relación a lineamientos de prevención, atención y erradicación de violencias en razón de género dentro de contextos laborales y universitarios.



YLSEL GUTIÉRREZ

Dectora en Economía Regional por el Centro de Investigaciones Socioeconómicas de la Universidad Autónoma de Coahuila, con áreas de investigación enfocadas en temas de índole económico, Sector Eléctrico Mexicano y medio ambiente. Especialista en el uso de modelos multi-sectoriales basados en matrices de insumo producto y de contabilidad social. Posee una certificación internacional como Especialista en Microsoft Excel, lo cual permite el manejo de grandes bases de datos y su procesamiento en información útil para el análisis socioeconómico.



HIGINIO OVIEDO

José Higinio Oviedo Ramos. Ingeniero industrial y de sistemas, Maestro en Administración y Liderazgo. Autor de los libros "Higinio y el inicio de la Clasificación" y "El carruaje azul del Rey Mortumbo". Con experiencia como directivo en diversas instituciones educativas, en la industria automotriz y como conferencista en liderazgo y desarrollo de personal de alto valor. Conductor del programa "VIVO" y "La Mesa de Opinión Young" de A Tiempo.tv.

12



4



8



20



CONTENIDO

4

Edrei Durón

Tonantzin o Guadalupe: El origen de la virgen mexicana

8

Jesús Díaz

Silvia Pinal: La musa eterna que entendió el mundo terrenal

12

Ylzel Gutiérrez

Contratación pública en México: El auge de la adjudicación directa y su impacto

19

Guillermo Guajardo

¿Hereje o de Hugh Grant? Haciendo dudar hasta al más creyente

20

Adriana Villarreal

Los cambios de clima y las emociones

DIRECTORIO

Dirección general

Guillermo Flores

Dirección editorial

Edrei Durón

Diseño editorial

Alejandro Cardona

Articulistas

Adriana Villarreal

Edrei Durón

Guillermo Guajardo

Jesús Díaz

Ylzel Gutiérrez

A TIEMPO MEDIO DIGITAL, revista semanal año 02, número de edición 0127, semana del 09 de diciembre al 15 de diciembre de 2024. 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.



Tonantzin o Guadalupe: El origen de la virgen mexicana

Desde la expansión del catolicismo, surgieron diferentes advocaciones a la virgen María, entre ellas está la virgen morena



EDREI DURÓN

Llegó diciembre y, con él, las celebraciones religiosas y culturales del país. Entre ellas, la celebración del 12 de diciembre a la Virgen de Guadalupe, la Virgen morena o la Virgen mexicana. María, considerada por la Iglesia católica como Madre de Dios, tuvo diversas advocaciones mientras la religión se expandía, tal como sucedió en México. En la cultura prehispánica, la importancia de Tonantzin, madre de los dioses, es recordada con frecuencia, “en el panteón nahua debe anotarse claramente que esta diosa es de lo más grande que entre nosotros tienen por grande, y la llaman Tonantzin, que a la página significa viva humedad o frescura que las matrices transpiran [...]”.

Por su parte, la Virgen de Guadalupe: “(es) el símil más significativo del conjunto de las manifestaciones marianas aparecido en el continente, lanzado el grito de la Reforma protestante y en medio del proceso de formación de las identidades nacionales americanas [...]”.

Tanto desde una óptica multiculturalista como desde una visión inscrita en un paradigma de anulación cultural, la Virgen de Guadalupe / Tonantzin se presenta como parte del patrimonio histórico-cultural de los mexicanos y latinoamericanos. Esta perspectiva, sin embargo, parece, en ocasiones, acabar confundida con distintas y variadas formas de mestizaje, en detrimento de la riqueza cultural y religiosa que, en el subsuelo de nuestras identidades colectivas, subyace.

Entender a la Virgen de Guadalupe / Tonantzin desde sus orígenes es, sin duda, un arbo fascinante, en el que se mezclan sucesos que van paulatinamente conformando desde la órbita de la indigeneidad hasta el establecimiento del sentido de llegar a ser un referente indiscutible al interior de la tradición e idiosincrasia religiosa mexicana.

MADRE DE DIOS

De acuerdo con los evangelios de Mateo y Lucas, María fue elegida por Dios para ser la madre de Jesús. Algo que destacan ambos evangelios es que ella era virgen al momento de concebir, por lo que atribuyen esta acción al Espíritu Santo. De ahí en adelante, la vida de María es mencionada pocas veces, ya que el Nuevo Testamento se dedica a hablar de la vida de Jesús y su redención para el mundo.

En la biblia no se encuentra lo que sucedió con María tras la muerte de Jesús, sin embargo, otros textos escritos por algunos teólogos se dedicaron a darle resolución a este tema. Así, María pronto dejó de ser solo María para ser llamada la Virgen María, la Madre de Dios (Theotokos). Sin embargo, Nestorio, un obispo de Constantinopla sostenía que debería ser llamada anthropotokos, es decir, madre del hombre

Advocaciones marianas

Dogmáticas	Devoción	Fenómenos N.	Iconografía	Topónimos
Descendiente de David	Nuestra señora de Guadalupe	Virgen del Rayo	Virgen de la Perla	Virgen del Tepeyac
Nueva Eva	Nuestra señora de Fátima	Virgen de las Nieves	Virgen del Perpetuo Socorro	Nuestra señora de Lourdes
Torre de Marfil	Virgen de los Dolores	Virgen de la Medalla Milagrosa	Virgen del Carmen	Virgen de Loreto

Jesús, ya que una criatura humana no podía engendrar a Dios. Ante esto, la Iglesia realizó el Concilio de Éfeso en el año 431 d.n.e. En él establecieron que “la Virgen María, que según el anuncio del ángel recibió al Verbo de Dios en su corazón y en su cuerpo y trajo la Vida al mundo, es reconocida y honrada como verdadera Madre de Dios Redentor...”

En este contexto, la Iglesia rinde a María un honor superior al que se les da a santos y ángeles, llamado hiperdulia, o el mayor honor. Ella es la Theotokos, la que dio a luz a Dios, la Madre de Dios, llamada por el mismo concilio Arca de la Alianza, bendita entre todas las mujeres. Este es el primer dogma mariano: la maternidad divina. A esto se añaden los dogmas de la concepción sin pecado original, la permanencia de su virginidad y su ascensión al cielo.

ADVOCACIONES MARIANAS

Con la expansión del cristianismo, la veneración a Jesús y María se fue extendiendo, de manera que la Iglesia impulsó la adoración de Virgenes en diferentes regiones, mismas que tienen sus propios nombres y características. Estas advocaciones tienen cinco categorías, las dogmáticas, las de devoción popular, ligadas a fenómenos naturales, las vinculadas a la iconografía y los topónimos (es decir vinculadas a lugares).

El hecho de que existan estas categorías no quiere decir que forzosamente pertenezcan a una sola. Por ejemplo, hay vírgenes que pueden pertenecer a dos o más; lo más común es cuando pertenecen a las advocaciones de devoción popular y también a las topónimas. Este es el caso de la que hemos mencionado como la virgen mexicana, que es la Virgen de Guadalupe o la Virgen del Tepeyac.

LA VIRGEN DE GUADALUPE

De acuerdo con la creencia popular, la virgen tuvo cuatro apariciones importantes en el cerro del Tepeyac, lugar donde ahora está situada la basílica de Guadalupe (Ciudad de México).

De acuerdo con el Nican Mopohua, la primera aparición ocurrió el 9 de diciembre de 1531, cuando Juan Diego escuchó la voz de una mujer que decía su nombre mientras caminaba por el cerro del Tepeyac. Al subir a la cumbre, vio a la Virgen María, quien le pidió que le informara al obispo de su deseo de construir un templo en ese lugar. La segunda aparición tam-

bién fue el 9 de diciembre de 1531, aproximadamente a las 5 de la tarde, cuando Juan Diego regresó al cerro y le contó a la Virgen la incredulidad del obispo.

El 10 de diciembre de 1531, en la tarde, la Virgen apareció nuevamente y le pidió a Juan Diego que regresara al día siguiente con una señal para el obispo. Sin embargo, Juan Diego no pudo cumplir con la petición debido a la enfermedad de su tío. Finalmente, el 12 de diciembre de 1531, muy de madrugada, la Virgen se apareció a Juan Diego y le envió a buscar flores en el cerro, que usaría como señal para el obispo. Al regresar, la Virgen le dijo que llevase las flores y que con ellas el obispo creería en su mensaje.

Estas apariciones resultaron en la construcción del templo en el cerro del Tepeyac y en la veneración de la imagen milagrosamente impresa en el ayate de Juan Diego, conocida como la Virgen de Guadalupe.

¿TONANTZIN MADRE DE DIOS?

Miguel León-Portilla, historiador mexicano, establece una conexión profunda entre la figura prehispánica de Tonantzin, una diosa madre venerada por los mexicas, y la Virgen de Guadalupe. León-Portilla argumenta que la aparición de Guadalupe en el cerro del Tepeyac, lugar donde se rendía culto a Tonantzin, no es una coincidencia, sino una continuidad cultural y religiosa.

Tonantzin, cuyo nombre significa “Nuestra Madrecita” en náhuatl, era una figura central en la cosmología mexica, representando la fertilidad, la tierra y el sustento. La aparición de Guadalupe en el mismo lugar sagrado donde se veneraba a Tonantzin permitió una transición sincrética en la que los indígenas pudieron adoptar el cristianismo sin abandonar por completo sus antiguas creencias. Así, León-Portilla sugiere que la Virgen de Guadalupe no solo es vista como la madre de Cristo, sino también como la madre de todos los mexicanos, fusionando de manera armoniosa la espiritualidad prehispánica y cristiana.



N I C A N
M O P O H V A .
M O T E C P A N A I N Q V E N I N
Y A N C V I C A N H V E I T L A M A H V I C O L T I C A
M O N E X I T I I N C E N Q V I Z C A I C H P O C H Y L I
S A N C T A M A R I A D I O S Y N A N T Z I N T O C H
K Y A P I L L A T O G A T Z I N , I N O N C A N
T E P B Y A C A C M O T E N E N Y A
G U A D A L U P E

A c a t t o p a q u i m o t t i t i t z i n o ç e
m o t e c p a n a i n q u e n i n y a n c v i c a n h v e i t l a m a h v i c o l t i c a
m o n e x i t i i n c e n q v i z c a i c h p o c h y l i s a n c t a m a r i a d i o s y n a n t z i n t o c h
k y a p i l l a t o g a t z i n , i n o n c a n t e p b y a c a c m o t e n e n y a g u a d a l u p e

Primera página de Nican Mhophua

El autor resalta que el mensaje de la Virgen de Guadalupe, expresado en el Nican Mopohua en lengua náhuatl, no solo habla de la aceptación de la nueva fe, sino también de la preservación de la identidad y los valores indígenas. De esta manera, la figura de Guadalupe se convierte en un símbolo de resistencia y unidad cultural, representando la continuidad de la veneración a la madre divina bajo una nueva interpretación cristiana.

Por otro lado, Edmundo O’Gorman, un reconocido historiador y antiaparicionista, en “Destierro de Sombras”, plantea que la imagen de la Virgen de Guadalupe no es el resultado de una aparición sobrenatural, sino un fenómeno histórico y cultural.

El autor propone dos incógnitas fundamentales para entender este suceso: cómo, cuándo y por qué la imagen apareció en la ermita del Tepeyac, y cómo y cuándo le fueron atribuidas características sobrenaturales. O’Gorman argumenta que el culto guadalupano debe ser entendido dentro del contexto de la Contrarreforma y la necesidad de la Iglesia Católica de consolidar su influencia en el Nuevo Mundo. O’Gorman también menciona que nada se apareció, sino que la imagen fue puesta a propósito ahí.

A lo largo del libro, O’Gorman analiza documentos históricos y ofrece una perspectiva crítica sobre la historiografía tradicional del guadalupanismo, sugiriendo que la imagen de Guadalupe fue utilizada como una herramienta de evangelización y control social. Sin embargo, reconoce la profundidad espiritual y cultural que el culto ha tenido en la identidad mexicana.

¿MILAGRO O PLANEACIÓN?

Si bien, decir que fue un milagro o no, es discutir con creencias que van más allá de nuestro entendimiento, lo que sí podemos afirmar es que la Virgen de Guadalupe, se convirtió en un símbolo de identidad nacional para muchos.

La Morenita del Tepeyac, como muchos la llaman, tiene una gran cantidad de devotos. Se estima que cada año, más de 10 millones de personas visitan la Basílica de Guadalupe en la Ciudad de México para venerarla, además no es venerada solo en México, este culto ya trascendió las fronteras impuestas por el hombre.

En lugares con influencia de cultura mexicana, como Argentina, Chile y Perú, también veneran esta imagen. Fuera del país, hay lugares que tienen dedicadas capillas especialmente a ella, como en Estados Unidos y, la más lejana, en la Catedral de Notre-Dame en París.

La veneración a la Virgen de Guadalupe, la mexicana, es una muestra de cómo la religión, incluso en nuestros días, sigue siendo un mecanismo de identidad. Su imagen une a muchos ‘bajo su manto’, sin importar nacionalidad o posición social.



Antigua Basílica de Guadalupe, México, Foto: Martín García



Basílica de Guadalupe, Foto: Insolitours

ENTRE JÓVENES,
CHAVORRUCOS Y RUCOS
LOS GOBERNADORES EN MÉXICO

“LOS CHAVOS”

SAMUEL GARCÍA SEPULVEDA
GOBERNADOR DE NUEVO LEÓN
👑 28/12/1987
36 AÑOS

INDIRA VIZCAÍNO SILVA
GOBERNADORA DE COLIMA
👑 14/02/1987
37 AÑOS

MARINA DEL PILAR ÁVILA
GOBERNADORA DE B.C.
👑 19/10/1985
39 AÑOS

MARÍA TERESA JIMÉNEZ
GOBERNADORA DE AGUASCALIENTES
👑 25/05/1984
40 AÑOS

MANOLO JIMÉNEZ SALINAS
GOBERNADOR DE COAHUILA
👑 12/06/1984
40 AÑOS

LIBIA DENNISE GARCÍA
GOBERNADORA DE GUANAJUATO
👑 15/06/1983
41 AÑOS

EVELYN SALGADO
GOBERNADORA DE GUERRERO
👑 05/02/1982
42 AÑOS

JOSÉ RICARDO GALLARDO
GOBERNADOR DE SLP
👑 18/11/1980
44 AÑOS

EDUARDO RAMÍREZ AGUILAR
GOBERNADOR DE CHIAPAS
👑 13/10/1977
47 AÑOS

ESTEBAN VILLEGAS
GOBERNADOR DE DURANGO
👑 21/12/1976
47 AÑOS

ALFREDO RAMÍREZ
GOBERNADOR DE MICHOACÁN
👑 23/02/1976
48 AÑOS

“LOS CHAVORRUCOS”

MARÍA EUGENIA CAMPOS
GOBERNADORA DE CHIHUAHUA
👑 11/09/1975
49 AÑOS

JOAQUÍN DÍAZ MENA
GOBERNADOR DE YUCATÁN
👑 16/08/1974
50 AÑOS

PABLO LEMUS NAVARRO
GOBERNADOR DE JALISCO
👑 18/07/1969
55 AÑOS

SALOMÓN JARA CRUZ
GOBERNADOR DE OAXACA
👑 18/04/1969
55 AÑOS

ALEJANDRO ARMENTA MIER
GOBERNADOR DE PUEBLA
👑 09/07/1969
55 AÑOS

MAURICIO KURI GONZÁLEZ
GOBERNADOR DE QUERÉTARO
👑 09/05/1969
55 AÑOS

MARÍA ELENA LEZAMA
GOBERNADORA DE Q. ROO
👑 29/09/1968
56 AÑOS

JAVIER MAY RODRÍGUEZ
GOBERNADOR DE TABASCO
👑 05/05/1966
58 AÑOS

DAVID MONREAL ÁVILA
GOBERNADOR DE ZACATECAS
👑 27/03/1966
58 AÑOS

ROCÍO NAHLE GARCÍA
GOBERNADORA DE VERACRUZ
👑 14/04/1964
60 AÑOS

CLARA BRUGADA MOLINA
GOBERNADORA DE CDMX
👑 12/08/1963
61 AÑOS

“LOS RUCOS”

DELFINA GÓMEZ ALVÁREZ
GOBERNADORA DE EDOMEX
👑 15/11/1962
62 AÑOS

LORENA CUÉLLAR CISNEROS
GOBERNADORA DE TLAXCALA
👑 20/02/1962
62 AÑOS

JULIO RAMÓN MENCHACA
GOBERNADOR DE HIDALGO
👑 27/12/1959
64 AÑOS

AMÉRICO VILLARREAL ANAYA
GOBERNADOR DE TAMAULIPAS
👑 23/05/1958
66 AÑOS

MARGARITA GONZÁLEZ SARAVIA
GOBERNADOR DE MORELOS
👑 13/06/1956
68 AÑOS

VÍCTOR MANUEL CASTRO COSÍO
GOBERNADOR DE B.C.S
👑 14/06/1955
69 AÑOS

FRANCISCO DURAZO MONTANO
GOBERNADOR DE SONORA
👑 11/07/1954
70 AÑOS

MIGUEL ÁNGEL NAVARRO
GOBERNADOR DE NAYARIT
👑 11/01/1951
73 AÑOS

RUBÉN ROCHA MOYA
GOBERNADOR DE SINALOA
👑 15/5/1949
75 AÑOS

LAYDA SANSORES SAN ROMÁN
GOBERNADORA DE CAMPECHE
👑 07/08/1945
79 AÑOS

Silvia Pinal: La musa eterna que entendió el mundo terrenal

La actriz, fallecida el 28 de noviembre, brilló por igual en Cannes con Buñuel, que al entender como nadie el imaginario popular mexicano.



Jesús Díaz

A Silvia Pinal la vi muchas veces. Primero, en sus películas: esa mujer llena de gracia y viveza, bella, bellísima, con una sonrisa socarrona y sensual. Y también, desde pequeño, la observé como la señora que salía en la televisión, y más adelante, a futuro, como un meme gracias a su famoso programa Mujer, casos de la vida real.

Desde luego, también la vi como parte de mi profesión; en diversos eventos dedicados al entretenimiento y la cultura: en alguna celebración, alfombra roja o el estreno de una obra de teatro. Su presencia siempre generaba

atención, y yo la veía así, como parte natural de ese mundo tan suyo, sin detenerme tanto a reflexionar sobre su impacto.

Y la vi, claro, muchas veces como musa. En la propia mirada de millares de hombres que soñamos con una Silvia Pinal nuestra que —he de confesar— cedía su orgullo ante nuestro Pedro Infante interno, bien arraigado en nuestra idiosincrasia; lo queramos o no, aferrado a nuestro machismo. La musa incontrolable, caprichosa, que al final nos da un poco de sí a los mortales pobretones.

Y pese a intercambiar algunas palabras ocasionalmente sobre cualquier proyecto, solo pude hablar abiertamente con ella una sola vez; en enero de 2009.

Lo confieso. Siempre tuve una imagen errada de doña Silvia Pinal. La veía como una señora gloriosa de la Época de Oro del cine mexicano, venida a menos frente a las cámaras; alguien que brillaba más por explotar el melodrama y caricaturizar a la mujer mexicana, casi cayendo en el miserabilismo, en la explotación de la miseria, dentro de la televisión.

No me agradaba, en especial, cuando era abordada por los medios de nota rosa, esos que también se hacen llamar de espectáculos. Siempre con preguntas medio bobas sobre su vida privada: que si la salud de Alejandra Guzmán por ponerse una sustancia en los glúteos, que si el descontento con su hija Sylvia Pasquel, que si el maltrato que vivió junto al cantante Enrique Guzmán.

Todo eso siempre significó para mí basura mediática. Me provocaba vergüenza ajena, no solo por las preguntas tan sin sentido y, diría, de baja calaña de los “seudoperiodistas” que la abordaban en todo momento, sino porque ella siempre tenía respuesta para ellos.

Pensaba yo, casi inconscientemente, que si esa mujer era capaz de responder a dichas

preguntas, no solo poseía una extraordinaria capacidad y temple para sortear todo ello, sino que quizá era algo que pertenecía a su nivel de expresividad, a su capacidad casi cognitiva y de aprendizaje.

En 2009, yo no tenía ni 30 años. Quiero atribuir a eso la simpleza de mis reflexiones, porque esa mujer, como muchos pueden advertir, es una diva de la cultura mexicana que no tendrá precedentes.

LA QUE ROMPIÓ MOLDES

Hay estudios claros, como el del filósofo de la UNAM, Felipe Mera, que en 2011 diseccionó la manera en la que Silvia Pinal marcó un antes y un después en la representación de la sensualidad (que no del erotismo) dentro de la cinematografía mexicana, llena de convencionalismos propios de mitad del siglo pasado.

Silvia Pinal no solo rompió moldes, sino que se alzó como un referente en el contexto de un México profundamente influido por ideales externos. En la pantalla, proyectaba una sensualidad que bebía de las influencias italianas de la época, esas figuras mediterráneas que redefinieron el concepto de belleza en los años cincuenta. Actrices como Gina Lollobrigida, Silvana Pampanini y Silvana Mangano representaban una feminidad exuberante y apasionada, lejos de la ingenuidad casi calculada que encarnaba Marilyn Monroe.

Mientras Monroe era el símbolo de una mujer encantadora, seductora pero algo “ton-ta”, atrapada en una dulzura que coqueteaba con lo infantil, Silvia Pinal, al igual que sus contemporáneas italianas, encarnaba el temperamento. Era una mujer fuerte, desafiante, capaz de mirar de frente y sin miedo.

Silvia Pinal, con su cabello corto y ondulado y su presencia avasalladora, era nuestra respuesta a esas “divas mediterráneas”. Encarnó un tipo de sensualidad distinta, más cercana y real, pero igual de poderosa.

En sus interpretaciones, sobre todo durante los años 50, logró apropiarse de esa imagen de la mujer fuerte, moderna y, sobre todo, autónoma. Al igual que sus contemporáneas italianas, rompió con los estereotipos de la época, resistiéndose a ser vista únicamente como un adorno o como un objeto de deseo pasivo.

En contraste, el modelo gringo, encarnado en Monroe, proponía una mujer que seducía desde la aparente fragilidad, desde una dulzura que podía rozar lo inocente. Era una imagen perfectamente empaquetada por el star system de Hollywood, que explotaba la idea de una mujer que podía necesitar ser rescatada.

Pinal, en cambio, representaba a la mujer que no solo no necesitaba ser salvada, sino que podía plantarse con una fuerza que desafiaba a los hombres a su alrededor, algo que resonaba profundamente en el México de su tiempo.

Esa capacidad de ser sensual sin caer en el mero erotismo marcó una diferencia fundamental, especialmente en un México acostumbrado a ver mujeres encasilladas en roles de sufrimiento o sacrificio. Pinal no solo adoptó esta influencia, sino que la tropicalizó, la hizo suya.

En México, su imagen funcionó como un espejo de nuestras propias aspiraciones y contradicciones culturales. Al verla, el público encontraba una mezcla entre lo familiar y lo aspiracional, entre la mujer que podía ser vecina y la musa inalcanzable. Esa dualidad es, quizá, el mayor legado que dejó en una cinematografía atrapada entre sus tradiciones y la necesidad de modernidad.

Y, bueno, también está la Pinal internacional. La que trascendió las fronteras mexicanas y se codeó con figuras emblemáticas del cine mundial. Su colaboración con Luis Buñuel, uno de los directores más influyentes de la historia, fue el punto culminante de esta etapa.

En películas como Viridiana, El ángel exterminador y Simón del desierto, Pinal se transformó en una actriz de culto, parte esencial del cine surrealista y de autor. Fue en Viridiana donde no solo consolidó su talento, sino que marcó un momento histórico para el cine al ganar la Palma de Oro en Cannes en 1961, un reconocimiento que catapultó su carrera a nivel internacional.

Pero su presencia en Europa no se limitó a Buñuel. Pinal trabajó en España e Italia, compartiendo pantalla y espacio creativo con grandes figuras del cine europeo. Participó en proyectos como Uomini e gentiluomini, de Giorgio Bianchi, junto a Vittorio De Sica, que reflejaban su capacidad para adaptarse a las distintas corrientes cinematográficas del momento.

Mientras el cine mexicano seguía en una transición incierta entre la Época de Oro y un nuevo horizonte, Pinal representó un puente hacia el cine global, asumiendo roles que desafiaban no solo a sus colegas, sino a las expectativas de las audiencias mexicanas y extranjeras.

Silvia Pinal no solo conquistó territorios; los reinventó para que hablaran su idioma. Y, aunque su internacionalización fue un momento crucial, también es prueba de que nunca dejó de ser fiel a sí misma.



LA ETERNA DIVA

Justamente por eso, le marqué a su casa en 2009. Me contestó Efi, la mujer que le acompañó toda la vida. Le expliqué que quería hablar con la actriz por un reconocimiento que le harían en el Festival de Cine de Málaga por Viridiana.

Apenas pasaron dos minutos cuando escuché su voz al otro lado del teléfono. Pero no era la Silvia Pinal de los escándalos, ni la de las respuestas pacientes a preguntas bobas. Era la Pinal de Buñuel. Definitivamente, lo era.

Sueño decir que las entrevistas —y menos las telefónicas— no son charlas. No lo son. Pero aquí quiero darme el permiso de creer que tuvimos nuestra pequeña charla.

Primero hablamos de lo obvio, el festival.

“Sé que este festival es considerado uno de los más importantes de España, y que hayan nombrado la película Viridiana como la mejor y que, al proyectarla, me hagan un homenaje, es un honor”, comentó con seguridad.

Silvia Pinal había recibido la invitación esa misma semana de parte del director del festival, Carmelo Romero, quien se comunicó personalmente a su casa.

“Me llamó para decirme que estaba muy interesado en que acudiera. Me habló de la importancia de mi carrera y que estaban dispuestos a ofrecirme este homenaje, que si lo aceptaba y podría acudir”, relató con modestia.

Aunque este no era el primer homenaje que

recibiría en España, sería la primera vez que acudiría al Festival de Cine de Málaga, que se celebra desde 1998.

“Este reconocimiento significa muchas cosas. En mi carrera fue importantísima la consolidación de mis películas en España, sobre todo de Viridiana, que fue hecha por mexicanos y significa mucho para el gobierno actual”, señaló, como si aquel filme siguiera dándole nuevas lecturas tantos años después.

En el marco del festival también se recordaría al pintor Pablo Picasso y, por supuesto, a Luis Buñuel, a 25 años de su fallecimiento.

“Para mí, él (Buñuel) fue uno de los grandes genios de la cinematografía. Recuerdo que era una persona muy discreta, muy sencilla. Amaba la lectura, estudiaba todo el tiempo y, al ser sordo, tenía un mundo interior muy fuerte”, recordó con un tono que parecía venir de lejos, de un tiempo donde los genios caminaban entre nosotros.

No viajaría acompañada de Alejandra ni de otros familiares. En ese viaje, Silvia, la diva y la actriz, estaría sola. Quizá como debía ser, enfrentándose a su legado y al reconocimiento de un público que nunca dejó de admirarla.

Y acá lo anecdótico. Un poco confundido yo por esa Pinal de las noticias y la otra, la que acudiría sola a Málaga, le dije:

“Señora Pinal, ahora que hablo con usted, y que me habla con tanta emoción (no quise decir lucidez) de Buñuel y la importancia del cine, no puedo evitar preguntarme lo desagra-

dable que debe ser contestar una y otra vez las preguntas que le hacen los periodistas de televisión” (tampoco quise usar la palabra “espectáculos”, tan denigrada).

Ella se tomó unos segundos.

“Mire, joven. Le diré algo. En realidad, la prensa mexicana no es la única que pregunta ese tipo de temas. Las revistas rosas son una constante en Estados Unidos y en Reino Unido. Cheque usted los puestos de revistas de Londres, llenos de temas así. Es una industria multimillonaria allá, más que acá. La clave está en entender la naturaleza humana”.

No pude añadir más..

Silvia Pinal falleció el pasado 28 de noviembre de 2024. Tuvo un merecido homenaje de poco menos de dos horas en el Palacio de Bellas Artes.

La prensa rosa, fiel a su estilo, se preguntó por su hijo (que no acudió), por la nieta (que no se habla con la hija), por el gran ramo de flores que mandó Luis Miguel, el cantante. La persiguió en la carroza; se hizo todo lo que se hace en estos casos.

Pero, como ella misma me dijo: es parte de la naturaleza humana, y todos somos humanos. Por eso también me pregunté qué habría pasado, al menos, con el hijo (se dice que estaba demasiado triste y alcoholizado para acudir).

En paz descanse la señora Silvia Pinal. Definitivamente, lamás humilde musa eterna que ha dado México.



Pavimentación Ecológica

ADIÓS BACHES



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

Contratación pública en México: El auge de la adjudicación directa y su impacto

El predominio de adjudicaciones directas en contratos públicos refuerza la corrupción y limita la transparencia gubernamental



YLSEL GUTIÉRREZ

El 2 de diciembre, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) dio a conocer el Censo Nacional de Gobierno Federal y Estatal (CNFF-E), una herramienta clave para obtener información detallada sobre los procesos de contratación realizados por las administraciones públicas. Este censo cubre diversos aspectos de la contratación pública, principalmente en adquisiciones, arrendamientos, servicios y obras públicas, así como servicios relacionados.

La recopilación y difusión de estos datos es fundamental para comprender los procedimientos de contratación a nivel federal y estatal, dado que estos procesos tienen un impacto directo en la lucha contra la corrupción, la promoción de la transparencia y el fortale-

cimiento de la rendición de cuentas.

Sin embargo, la situación en México muestra que muchos de estos procedimientos están marcados por irregularidades, en gran parte debido a la asignación de contratos a amigos, familiares o proveedores con poca capacidad, favoreciendo así el desvío de recursos presupuestados para proyectos clave.

Este panorama se ha consolidado como una red de corrupción difícil de erradicar, que afecta la eficacia de los programas públicos y genera un gasto innecesario, recursos que podrían destinarse a mejorar la calidad de vida de los mexicanos.

Un sistema de contratación pública que opere con integridad y transparencia es esencial para el desarrollo social y económico, ya que asegura una distribución justa y equitativa de los recursos, promueve la inversión en infraestructura y servicios esenciales, y, sobre todo, contribuye al bienestar general de la población.

CONTRATOS REALIZADOS

Durante el 2023, la Administración Pública Federal (APF) llevó a cabo 179,592 contratos con personas proveedoras y/o contratistas. De estos, el 97.2% (174,575) correspondieron a adquisiciones, arrendamientos y servicios, es decir, a la compra de bienes y servicios, así como al alquiler de propiedades o equipos necesarios para satisfacer las necesidades operativas de las instituciones públicas.

El 2.7% (4,868) se destinó a la realización de obra pública y servicios relacionados, los cuales incluyeron la construcción, rehabilitación y mantenimiento de infraestructura, como carreteras, hospitales, escuelas y edificios gubernamentales, así como servicios asociados de planificación, diseño y supervisión de obras. Mientras que en el 0.1% restante,

equivalente a 149 contratos, no se identificó la materia a la que pertenecieron.

En cuanto a las Administraciones Públicas Estatales (APE), el número de contratos celebrados se registró en 167,952 durante el mismo periodo. De dicho monto, el 89.8% (150,777) fueron clasificados en la materia de adquisiciones y el 10.2% (17,175) competieron a obra pública. Entre las entidades con mayor número de contratos destacaron Yucatán, Zacatecas, CDMX, Sonora y Guanajuato.

Yucatán sobresalió significativamente al concentrar el 50% del total de contratos de las APE, mientras que las demás entidades registraron porcentajes de 8%, 7.3%, 6.6% y 5.6%, respectivamente. En contraste, Oaxaca, Mo-

relos, Durango, Coahuila y Colima exhibieron la menor cantidad, con apenas 22, 95, 243, 283 y 331 contratos, respectivamente.

Por tanto, a nivel nacional, el total de contratos realizados por la Administración Pública fue de 347,544, siendo las adquisiciones las que predominaron con un 93.6% del total, seguidas por la obra pública con un 6.3%.

Este aumento de aproximadamente 13,000 contratos en comparación con los 334,626 registrados en 2022 refleja una expansión del 3.9% en los procesos de contratación pública, lo que subraya la importancia de exigir una gestión eficaz y transparente ante el incremento sostenido de los recursos en todos los niveles de gobierno.

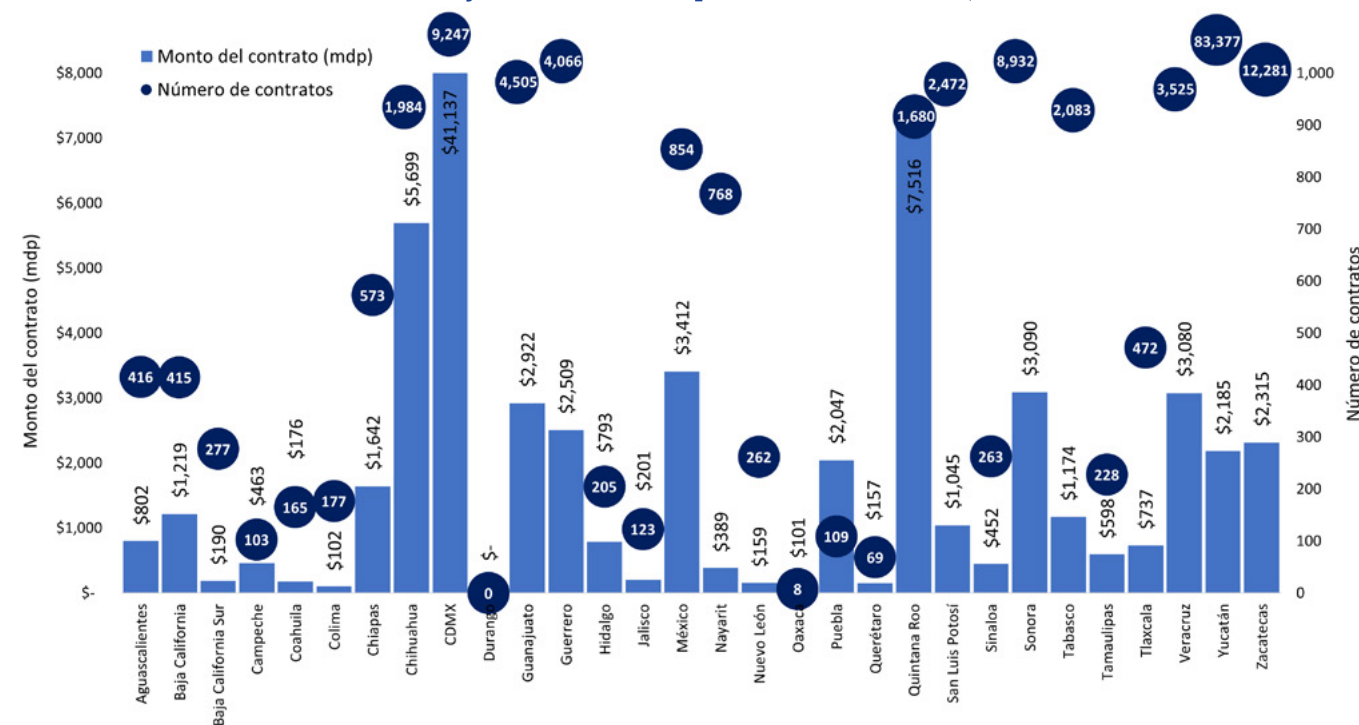
PROCEDIMIENTOS DE CONTRATACIÓN

De los más de 179 mil contratos celebrados por la Administración Pública Federal, el 79.8% se llevaron a cabo a través del procedimiento de adjudicación directa. El 15.2% por medio de licitación pública y un 3.9% mediante invitación restringida, en la que al menos tres contratistas o proveedores fueron invitados a participar en el proceso.

Dentro de la APF, los contratos de adquisiciones fueron los que mayormente se realizaron por adjudicación directa, con un 81.2%, y solo el 14.2% y el 3.14% se consignaron a través de licitación pública e invitación restringida, respectivamente.

En cuanto a la obra pública, se observa

Gráfica 1. Número de contratos y montos asignados a través del procedimiento de adjudicación directa por entidad federativa, 2023.



una mayor diversificación de métodos, con un 48.7% asignado por licitación pública, un 29.5% con adjudicación directa y un 21% mediante invitación restringida.

En el caso de las Administraciones Públicas Estatales, de los 167,952 contratos, el 83.3% se realizaron por adjudicación directa, lo cual fue un 3.6% más en comparación con la federación. El 6.8% se concretaron por invitación restringida, un 2.8% mediante licitación pública nacional y solo el 4.6% a través de licitación pública estatal, regional o local.

Las entidades con mayor uso de adjudicación directa fueron Yucatán (99.3%), Zacatecas (91.8%), Guerrero (84.6%), San Luis Potosí (82.7%) y Sonora (80.7%). En contraste, Durango no utilizó este procedimiento en ninguno de sus contratos, mientras que Puebla (9.9%), Jalisco (11%), Querétaro (14.8%) e Hidalgo (18.8%) registraron los porcentajes más bajos de adjudicación directa, lo que indica un uso más frecuente de otros métodos de contratación.

En cuanto a licitaciones públicas estatales, regionales o locales, Puebla, Campeche, Hidalgo, Sinaloa y Querétaro fueron los estados con mayor cantidad de contratos celebrados bajo este procedimiento, con porcentajes que varían entre el 35.8% y el 52%. Estos métodos permiten una mayor competencia, ya que cualquier interesado puede presentar propuestas, promoviendo la transparencia y reduciendo las oportunidades para

la corrupción.

Sin embargo, el predominio de la adjudicación directa, especialmente en los estados enlistados, refleja una concentración de contratos sin competencia abierta, lo que aumenta los riesgos de desviación de recursos públicos. Si bien algunos estados han incrementado el uso de licitaciones, el abuso de la adjudicación directa sigue siendo una tendencia preocupante.

En adquisiciones, arrendamientos y servicios, la adjudicación directa fue el método predilecto por las APE, con el 87.9% de los contratos. Solo un 4.9% se asignó por invitación restringida, un 2.4% por licitación pública nacional y un 2.1% por licitación pública estatal, regional o local. En obra pública, la adjudicación directa representó el 43.3%, mientras que la licitación fue del 25.7% y la invitación restringida del 23.8%.

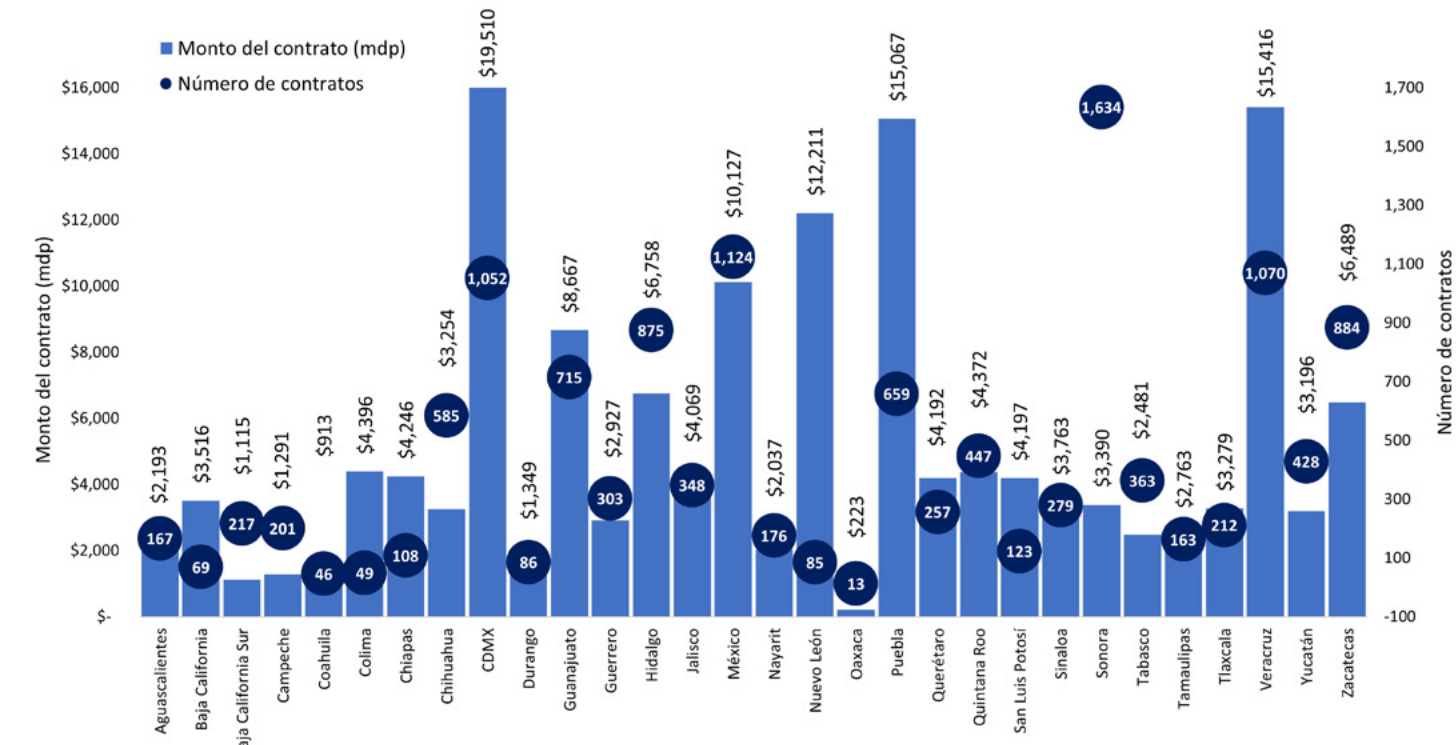
MONTOS DE LOS CONTRATOS

Los montos asociados a los contratos realizados por la Administración Pública Federal con proveedores en el 2023, se contabilizó en 703,082 millones de pesos (mdp). El 84.9% de este monto, equivalente a 597,052 mdp se repartieron en adquisiciones, arrendamientos y servicios, un 14.4% (101,050 mdp) en obra pública y solo el 0.7% (4,980 mdp) en contratos con materia no identificada.

Por tipo de procedimiento, bajo licitación se repartió la mayor cantidad del recurso destinado por la APF para la contratación pública,



Gráfica 2. Número de contratos y montos asignados a través del procedimiento de licitación pública (nacional, estatal e internacional) por entidad federativa, 2023.



13 años de experiencia



blum's

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

www.blwms.com
venta en línea
EN TODO MÉXICO



Blwms Detalles Florales

Tel: 8441655757



Blwmsoficial

con un total de 420,548 mdp, lo que representó el 59.8% del total. Un 34.5% (242,690 mdp) se dirigió a adjudicación directa y el 2.6% (18,153 mdp) a invitación restringida.

Esta distribución refleja las prioridades de gasto de la APF, con una significativa parte de los recursos dirigidos a adquisiciones y servicios, pero también resalta la significativa participación de la adjudicación directa, un procedimiento que, aunque rápido, es objeto de críticas por la falta de transparencia y la potencial vulnerabilidad a prácticas corruptas al seleccionar directamente a un proveedor o contratista sin competencia abierta.

En 2023, el monto total de los contratos realizados por las Administraciones Públicas Estatales ascendió a 289,993 millones de pesos. De los cuales, el 30.7% (91,898 mdp) se repartió a través de licitaciones públicas estatales, regionales o locales. Muy de cerca, se encontró la adjudicación directa aglomerando el 28.9% del recurso con 86,535 mdp. Por su parte, la licitación pública nacional concentró 69,322 mdp, el 23.2%, mientras que el procedimien-

to de invitación restringida participó con el 11.4% (33,988 mdp).

Entre las entidades con los mayores montos de contratación pública destacaron la Ciudad de México (CDMX), Veracruz, Puebla, Guanajuato y Nuevo León, con 73,646 mdp, 22,543 mdp, 18,379 mdp, 16,395 mdp y 14,611 mdp, respectivamente.

En particular, la CDMX, Quintana Roo, Chihuahua, estado de México y Sonora sobresalieron en adjudicaciones directas, con cifras superiores a los 3,090 millones de pesos, lo que representó una diferencia significativa respecto al resto de entidades.

En cuanto a las licitaciones públicas estatales, regionales o locales, Puebla, Veracruz, Guanajuato, el estado de México y Zacatecas fueron las que registraron las cantidades más elevadas, con recursos públicos que excedieron los 4 mil mdp.

Es importante señalar que, si bien las licitaciones públicas y las invitaciones restringidas permiten una mayor competencia y transparencia en comparación con la adjudica-

cación directa, es fundamental asegurar que estos procedimientos se utilicen adecuadamente, con el fin de minimizar los riesgos de corrupción y favorecer la eficiencia en el uso del dinero público.

CORRUPCIÓN EN LOS CONTRATOS PÚBLICOS

La persistencia de contratos irregulares en México, tanto a nivel federal como estatal, subraya la necesidad urgente de reformar profundamente los procedimientos de contratación pública. La prevalencia de la adjudicación directa en todos los niveles de gobierno permite que los recursos públicos sean mal administrados y desviados a través de amplias redes de corrupción.

Para garantizar una gestión eficiente de los recursos, es fundamental fortalecer los mecanismos de licitación pública, promover la competencia y asegurar que los contratos se asignen de manera justa y transparente. Solo así se podrá mejorar el bienestar de la población y evitar que el dinero público siga siendo malgastado.



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
COAHUILA

NUESTRA HISTORIA ES GRANDE,
NUESTRO COMPROMISO AÚN MÁS.

67 Aniversario



ontime

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

Puntualidad Confianza

Confort Calidad

Seguridad Eficiencia

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

WWW.UADEC.MX

¡Anúnciate!

Y CUMPLE CON TUS OBJETIVOS DE VENTA CON

A T/EMPO

MEDIO DIGITAL



8443009898



ventas@atiempo.tv



tiempo.tv



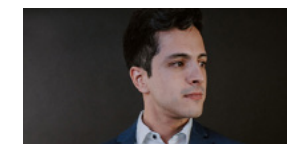
A Tiempo.Tv



A Tiempo.Tv

BUTACA SECRETA

¿Hereje o de Hugh Grant? Haciendo dudar hasta al más creyente



GUILLERMO GUAJARDO

¿Cuál es la verdadera religión? Es una pregunta que muchas personas se hacen; otros evalúan, de cierta forma, el camino que los distintos dogmas y creencias han ido tomando a lo largo del tiempo, desde el judaísmo hasta el cristianismo, el islamismo y el mormonismo.

Son estos últimos los protagonistas de la más reciente película escrita y dirigida por los cineastas Scott Beck y Bryan Woods, las mentes a cargo del guion de la tan aclamada cinta.

"Un Lugar en Silencio"

En Hereje, seguimos a la hermana Paxton y la hermana Barnes, quienes, en su rutina de predicación, llegan a la casa del señor Reed, quien las acoge en su hogar en medio de una tormenta. Pero las cosas empiezan a ponerse turbulentas cuando, poco a poco, este hombre comienza a poner a prueba sus creencias y a cuestionar si realmente existe una deidad a la cual adorar o si solo es un invento que los dogmas planean crear para tener el control de las masas.

Vayamos a la base de este gran producto audiovisual: el guion. Las críticas describen esta cinta como un nuevo giro al género del terror religioso, y tienen toda la razón. La manera tan dinámica y estresante en que se desarrolla el relato nos lleva, primero, a evaluar nuestras

creencias y a reflexionar sobre cómo la historia del salvador, nacido de una virgen y realizando milagros, se ha repetido a lo largo de miles de años. Esto es algo que inevitablemente, aterriza.

Pero la cinta sigue poniendo a prueba nuestra fe a través de sus protagonistas, quienes se enfrentan a un hombre que no solo busca demostrar cuál es la verdadera religión, sino también probar que toda fe o creencia que profesemos no es más que una historia que ya se ha contado, solo con el nombre del protagonista cambiado una y otra vez.

Este guion es magistral hasta el tercer acto, donde, desafortunadamente, se torna incongruente y quizá flojo, presentándonos un desenlace difícil de creer que, aunque no arruina toda la película, convierte un producto nuevo y arriesgado en algo medianamente aceptable.

En cuestiones técnicas, podría decirse que el arte y el decorado de la película recuerdan al estilo de Wes Anderson. Toda la combinación de figuras, formas y las tomas de cámara en ocasiones evocan a este cineasta, pero en el género del terror, lo que resulta interesante es que tal vez los cineastas Beck y Woods lo tomaron como inspiración. A medida que la trama avanza y nuestras protagonistas se ven cada vez más atrapadas, los encuadres se vuelven más claustrofóbicos, añadiendo también tomas y

decorados que hacen ver al personaje de Grant como una deidad.

Finalmente, en cuanto a las actuaciones, destaco y siempre destacaré el gran trabajo de Hugh Grant en esta cinta, donde, aunque su etapa de galán quizá haya pasado, eso no quita lo excelente actor que es. ¡Y vaya manera de interpretar a un personaje tan tétrico sin caer en algo exagerado! Su carisma y personalidad fueron el punto perfecto para algo tan perturbador, quizá pensando en que es como una versión carismática de Jigsaw.

Las hermanas Barnes y Paxton, interpretadas por Sophie Thatcher y Chloe East respectivamente, también realizan un gran trabajo como dos chicas fieles a sus creencias, que se rehúsan a caer en el juego de su rival. Sobre todo, Chloe East, quien tiene una gran evolución con su personaje, donde la fe la mantiene firme en sus ideales y le da la fuerza para sobrellevar todos los retos.

Amo el terror, y la verdad, para ser fin de año, se agradece que sigan llegando este tipo de productos arriesgados que retan al público y los hacen cuestionar hasta su fe. Me encantaría incluirla en mi top 10 de lo mejor del año, pero ese final no me convence del todo.

HEREJE
8.2/10

SAUCEDO
CONSULTORÍA JURÍDICA
Y MEDIACIÓN

844 343 83 33

@Saucedo Legal

www.saucedolegal.com

Los cambios de clima y las emociones

*¿El clima afecta nuestras emociones?
¿Podemos hacer algo para contrarrestarlo?*



ADRIANA VILLARREAL

Ahora que empezaron los cambios de clima, ¿has sentido que tu ánimo cambió? ¿Sientes que te cansas más rápido o llegas a sentirte melancólico?

Si eres madre o padre de familia, ¿has visto cambios bruscos en el comportamiento de tus hijos y no encuentras explicación?

Es muy probable que el clima tenga mucho que ver.

El clima tiene un impacto directo en la química de nuestro cerebro y esto, en consecuencia, afecta nuestras emociones, porque se ve afectada la producción de neurotransmisores y hormonas que están directamente relacionadas con nuestro estado de ánimo como la serotonina, la dopamina y las hormonas del estrés como el cortisol. Veamos un poco más de qué se trata.

La serotonina es la hormona del bienestar, nos ayuda a sentirnos tranquilos y felices, en paz y con buen ánimo; la dopamina es el químico de la motivación y el placer, y es quien nos da energía para actuar, nos ayuda a sentirnos emocionados por alcanzar las metas y nos ayuda a sentir recompensa por lograrlo.

Cuando hace frío, baja la intensidad de la luz solar y esto influye en la producción de ambas, por lo que es probable que, sin darnos cuenta de la razón, empecemos a tener sentimientos de tristeza, fatiga o falta de motivación; el esfuerzo que hace nuestro cuerpo por conservar el calor puede generar una falta de energía y sentir desinterés hacia las actividades que normalmente consideramos placenteras.

Por otro lado, el frío y la disminución de luz hacen que aumenten la melatonina, que es la hormona del sueño, y el cortisol, que es la hormona del estrés, pues si no nos gusta mucho el frío, nuestro cuerpo puede sentirlo como una amenaza y aumentar el metabolismo para generar más energía y producir calor; al estar nuestro cuerpo en estado de alerta constante, sentiremos cansancio, irritabilidad o ansiedad por cosas no tan importantes.

Y esto nos afecta a niños y adultos por igual, sobretodo cuando hay cambios bruscos de un día a otro, ya que nuestro cuerpo y cerebro no tienen oportunidad de irse "adaptando".

Así es que, si observas en ti o en tus hijos cambios inexplicables de carácter, puede deberse a los cambios de clima que hemos tenido en las últimas semanas; y es importante entender el efecto, para poder establecer estrategias que nos

ayuden a minimizar el impacto negativo.

A continuación, te doy algunas recomendaciones.

Aprovecha los momentos de sol. Los fines de semana, si hay buena luz, sal con tus hijos y realicen actividades al aire libre. Y entre semana, aun cuando estés trabajando, trata de exponerte a la luz natural aunque sea por espacios breves; ésta nos proporciona vitamina D que es fundamental para diversas funciones, como absorber el calcio y fósforo y mantener nuestros huesos fuertes; también para fortalecer el sistema inmunológico y que nuestro cuerpo se defienda de las infecciones de la temporada como resfriados, gripe, influenza, etc.; esta vitamina también actúa con la serotonina para prevenir o reducir los síntomas de depresión.

Contrarresta en lo posible el frío abrigándote adecuadamente pero también realizando actividad física moderada, pues el ejercicio ayuda a generar calor corporal y disminuir los niveles de cortisol.

Aliméntate sanamente. En época de frío aumenta el consumo de productos que sean ricos en vitamina c, antioxidantes, vitamina D o magnesio, como frutas, verduras, frutos secos, pescado, huevo, champiñones, lácteos. También el chocolate oscuro es un alimento que ayuda a generar energía y estado de ánimo positivo. Bebe mucha agua, aunque no tengas sed, pues esta ayuda a mantener tu cuerpo hidratado y con energía.

Socializa. Recuerda que las interacciones sociales ayudan a aumentar la dopamina; organiza reuniones sociales, visita a tus familiares, haz reuniones con tus hijos para ver películas o divertirse con juegos de mesa; es cierta la importancia del "calor humano" que nos generan esas importantes conexiones.

Mantén tus rutinas. Aunque junto con el frío vienen muchas celebraciones -que podemos y debemos aprovechar para fortalecer nuestras conexiones- en la medida de lo posible mantén con tus hijos rutinas regulares para acostarse y levantarse; la rutina siempre es una excelente alternativa para que nuestro cerebro se mantenga sanamente ocupado.

El invierno y el frío pueden ser un desafío para nuestro equilibrio emocional; pero cuando entendemos el efecto biológico que genera en nuestro cuerpo es más fácil contrarrestarlos; entender cómo el clima y la falta de luz nos afecta nos puede ayudar a entender por qué podemos sentir en nosotros o ver en nuestros hijos cambios de humor y de comportamiento.

Sin embargo, recordemos que podemos aprovechar estos retos para instrumentar acciones que nos ayuden a fomentar una men-

talidad positiva y flexible para que el clima no sea "el" factor determinante en nuestro ánimo; aprovechemos para incorporar cambios en nuestra rutina que nos ayuden a mantener-

nos conectados con quienes amamos, con visión positiva, activos y en equilibrio emocional, lo cual sin duda, redundará en muchas otras áreas de nuestra vida.



A TIEMPO. TV/ ENTRETENIMIENTO

Sudoku

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

Sopa de letras

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

Contrato
Proveedor
Licitación
Proyecto
Transparencia

Compra
Corrupción
Regulación
Presupuesto
Convenio

Legalidad
Asignación
Recursos
Normativa
Excepción

**Fiscalización
Obra
Rendición
Competencia
Servicio**

Solución

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

Solución

[illegible]

Gobierno de

Santa Catarina



PREPARATORIA ABIERTA

¡Continúa con tus Estudios!

- **Prepa DIF:** Av. Manuel Ordóñez No. 319 Centro Santa Catarina.
- **Prepa Viñedos:** Calle Transilvania y Umbria.
- **Centro Comunitario Robles:** Sierra verde s/n Col. Robles.
- **Centro Comunitario:** Cimas del Poniente.

Requisitos:

-Acta de nacimiento | -CURP -INE | -Certificado de Secundaria | -2 fotografías infantiles b/n papel mate | -Ticket de pago | -Comprobante de domicilio



SantaCatarina
El Cambio **Continúa**

El mejor contenido en un solo lugar

A T/EMPO^{TV}
MEDIO DIGITAL

CONECTADOS
CONTIGO



Lunes y viernes
7:00pm



Martes y jueves
4:00pm



Te lo Digo
TODOS
• con Ileana García •

Lunes a viernes
1:00pm



Miércoles
7:00pm



**THE
COOK
BOY**

Miércoles y viernes
11:00 am



TIEMPO 
PARANORMAL
Quil

Viernes
6:00pm

