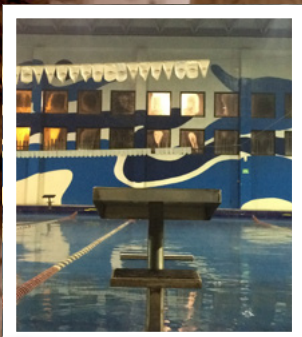


A T/EMPO

MEDIO DIGITAL



**Entrenadores ganan menos
que administrativos en la
Alberca Olímpica de Saltillo**



**¿Por qué no son buenos
los aranceles?**

**Universidad Autónoma
de Coahuila:
mucho presupuesto, pocos resultados**

SEMANARIO

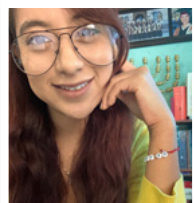
ARTICULISTAS

A TIEMPO
MEDIO DIGITAL



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

Doctorando en periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, Maestro en Periodismo 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.



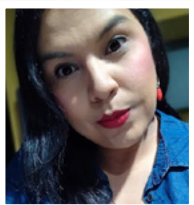
JUVENAL CAMPOS

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.



YLSEL GUTIÉRREZ

Doctora 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.



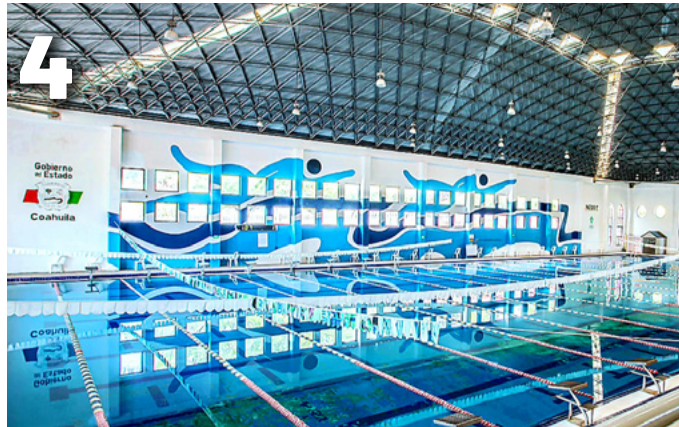
MILDRETH BRISEÑO

Licenciada en Ciencias de la Comunicación, escritora y narradora con un enfoque en maternidad, neurodivergencia y dinámicas familiares. A través de su experiencia como madre de un niño con TDAH, explora los desafíos y aprendizajes de la crianza en estas circunstancias. Su trabajo busca visibilizar realidades poco habladas, ofreciendo un espacio de empatía y conexión para quienes atraviesan experiencias similares.



NATALIA HERNÁNDEZ

Natalia María Hernández Salas es redactora en A tiempo TV. Es licenciada en Letras Españolas por la Universidad Autónoma de Coahuila y realizó una estancia en la Universidad Nacional Autónoma de México. Ha trabajado en la Secretaría de Cultura de Coahuila, donde impartió talleres literarios y apoyó proyectos de fomento a la lectura.



A TIEMPO MEDIO DIGITAL, revista semanal año 02, número de edición 0137, semana del 17 de febrero al 23 de febrero de 2025. 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.

CONTENIDO

4 Edrei Durón
Entrenadores ganan menos que administrativos en la Alberca Olímpica de Saltillo

8 Adriana Villareal
24 de febrero: Día de la bandera

11 Jesús Díaz
“Anora”: Amor y capitalismo que desconcierta rumbo al Oscar

14 Guillermo Flores
Universidad Autónoma de Coahuila: mucho presupuesto, pocos resultados

18 Juvenal Campos
¿Por qué no son buenos los aranceles?

22 Mildreth Briseño
El caos ordenado: cómo la rutina transforma el TDAH

24 Guillermo Guajardo
El brutalista o de la mentira de un sueño inalcanzable

24 Leonardo Hernández
Tan cerca del poder y tan lejos del Pueblo.

DIRECTORIO

Dirección general

Guillermo Flores

Dirección editorial

Edrei Durón

Diseño editorial

Alejandro Cardona

Articulist

Adriana Villarreal

Edrei Durón

Guillermo Flores

Guillermo Guajardo

Jesús Díaz

Juvenal Campos

Leonardo Hernández

Mildreth Briseño

Entrenadores ganan menos que administrativos en la Alberca Olímpica de Saltillo

Mientras los entrenadores de natación ganan menos del salario mínimo, el personal administrativo recibe sueldos considerablemente más altos. ¿Será este el momento para que el compromiso con el deporte se traduzca en justicia salarial?



EDREI DURÓN

La Alberca Olímpica de Saltillo es, sin duda, uno de los espacios deportivos más importantes de la ciudad. Con instalaciones amplias y renovadas, es el lugar donde cientos de niños, jóvenes y adultos practican natación, algunos con aspiraciones de llegar a competencias estatales o nacionales. Sin embargo, detrás de esta imagen de desarrollo deportivo se esconde una realidad preocupante: los entrenadores, quienes hacen posible el crecimiento de estos atletas, ganan menos que el personal administrativo y de intendencia.

A través de solicitudes de transparencia y un análisis de documentos oficiales, es posible detectar una brecha salarial importante. Mientras que un entrenador puede recibir un sueldo que

ni siquiera alcanza el salario mínimo, administrativos y personal de oficina perciben ingresos muy superiores.

LOS NÚMEROS HABLAN: UNA DISPARIDAD SALARIAL EVIDENTE

Según información obtenida, los sueldos en la Alberca Olímpica de Saltillo presentan una gran desigualdad:

- Un auxiliar administrativo puede ganar hasta \$16,549.81 mensuales.
- Los entrenadores de natación, en su mayoría, perciben entre \$5,200 y \$10,000 pesos mensuales, dependiendo de su categoría.
- Secretarías tienen sueldos que alcanzan los \$14,810.03 pesos mensuales, una



Alberca Olímpica 2024. Foto: cortesía

Sueldo mensual de puestos administrativos

PUESTO	CATEGORIA	NIVEL	NETO TOTAL MENSUAL
AUXILIAR ADMINISTRATIVO "B"	SO08803	1	\$ 14,810.03
INSTRUCTOR GENERAL "B"	SO08045	1	\$ 14,810.03
AUXILIAR DE CORRESPONDENCIA "B"	SO06303	1	\$ 13,936.11
AUXILIAR ADMINISTRATIVO "B"	SO08803	1	\$ 14,810.03
SECRETARIA "D"	SO10805	3	\$ 16,549.81
INTENDENTE "A"	SO08302	1	\$ 14,810.03
AUXILIAR DE INTENDENCIA	SO06304	1	\$ 13,936.11
RESPONSABLE DE CENTRO "A"	ATO0134	1	\$ 13,484.52
AUXILIAR ADMINISTRATIVO "B"	SO08803	3	\$ 15,706.04
INTENDENTE "A"	SO08302	3	\$ 15,706.04
AUXILIAR ADMINISTRATIVO "B"	SO08803	1	\$ 14,810.03
VIGILANTE "B"	SO07305	1	\$ 14,292.92
AUXILIAR DE ENFERMERIA "B"	SO08044	3	\$ 15,706.04
AUXILIAR ADMINISTRATIVO "B"	SO08803	3	\$ 15,706.04

cantidad muy superior a la de los entrenadores.

Esto significa que quienes enseñan y entrenan a los nadadores, desempeñando una labor clave en la formación deportiva, ganan menos que aquellos que gestionan trámites administrativos dentro del mismo recinto.

UN PROBLEMA HEREDADO DE LA ADMINISTRACIÓN PASADA

Si bien la actual administración ha mostrado interés en mejorar el deporte en Saltillo, es importante mencionar que la Alberca Olímpica pasó por un periodo de abandono y malos manejos en el gobierno anterior.

Durante la administración pasada, el mantenimiento de la alberca estuvo prácticamente olvidado. Se destinaron millones de pesos a contratos de mantenimiento que no se reflejaron en las condiciones del lugar. Los filtros y bombas de agua estuvieron en mal estado durante meses, generando problemas para los usuarios.

Los datos oficiales muestran que:

- En los últimos años se destinaron más de 5 millones de pesos en supuestas reparaciones y mantenimiento.
- A pesar de esto, usuarios denunciaron filtros sucios, agua turbia y problemas con

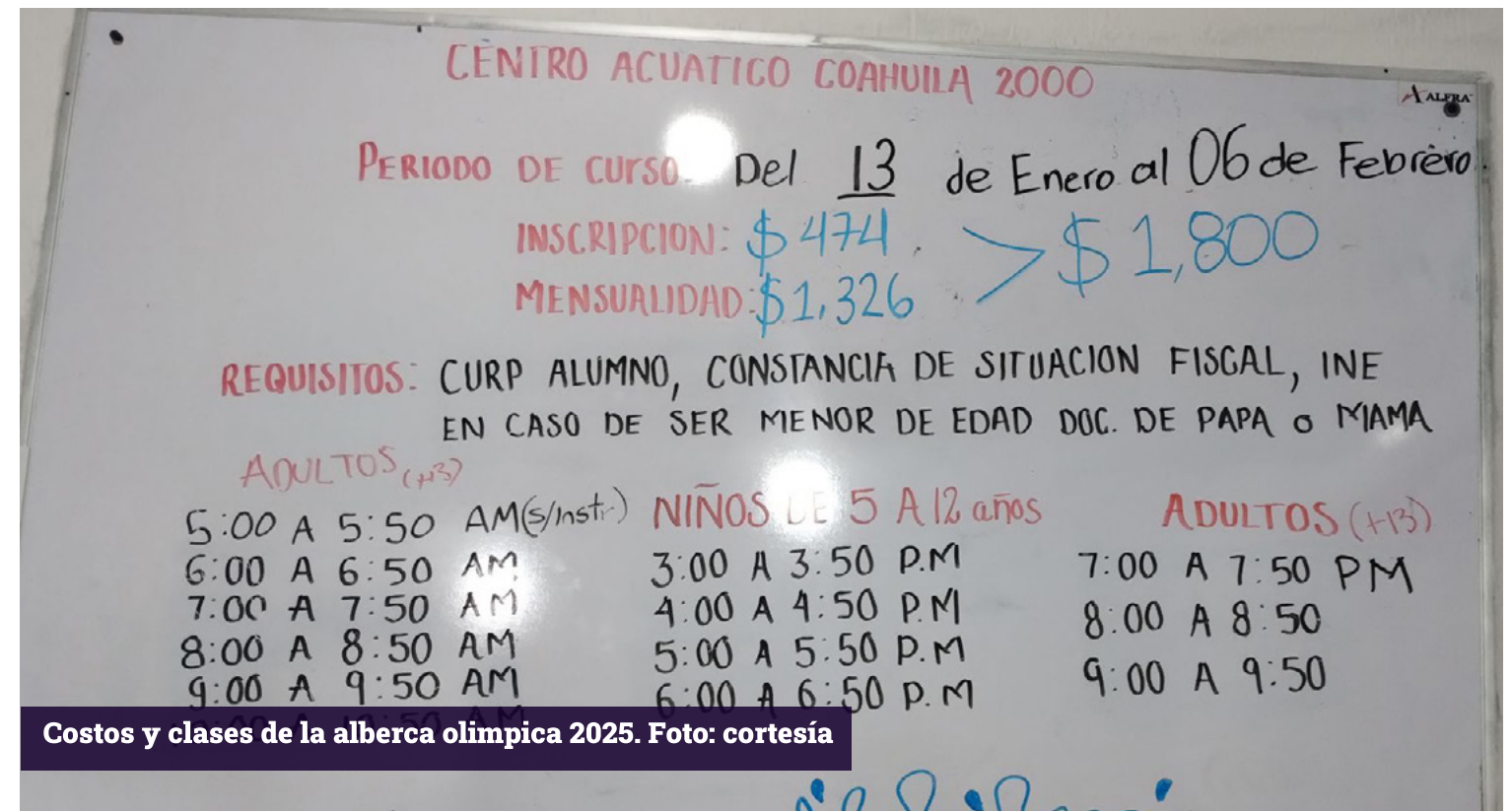
la temperatura del agua.

•Fue hasta la llegada de la nueva administración que se realizaron las reparaciones necesarias para garantizar un correcto funcionamiento de las instalaciones.

Este antecedente es relevante, pues pone en evidencia que no es falta de recursos lo que impide mejorar los sueldos de los entrenadores, sino una cuestión de asignación presupuestal.

LAS INSCRIPCIONES Y MENSUALIDADES: ¿A DÓNDE VA EL DINERO?

La Alberca Olímpica de Saltillo no es un servicio gratuito. Los alumnos deben pagar cuotas de inscripción y mensualidades, las cuales



Costos y clases de la alberca olimpica 2025. Foto: cortesía

han ido aumentando con el paso de los años.

Actualmente, las tarifas son las siguientes:

- Inscripción: \$450 pesos por alumno.**
- Mensualidad: \$400 pesos por niño, \$500 pesos por adulto.**
- Clases personalizadas: hasta \$1,000 pesos al mes.**

Tomando en cuenta que la alberca tiene más de 1,500 alumnos inscritos, la recaudación mensual es significativa. ¿Por qué, entonces, no se destinan estos recursos a mejorar las condiciones salariales de los entrenadores?

EL CONTRASTE CON LOS ESTÁNDARES INTERNACIONALES

El problema de los sueldos bajos para entrenadores de natación no es exclusivo de Saltillo, pero al comparar con estándares internacionales, queda claro que México está muy por debajo de lo que se paga en otros países.

EL RETO

El alcalde de Saltillo, Javier Díaz González, ha demostrado un fuerte compromiso con el deporte en la ciudad. Durante la presentación de la estrategia municipal "Por Amor al Deporte", Díaz aseguró que su administración trabajará en el desarrollo de la cultura física y la creación del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte.

Este organismo busca impulsar tan-

to a deportistas de alto rendimiento como a la población en general, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

En este sentido, ¿será la Alberca Olímpica uno de los espacios donde el alcalde pueda demostrar su compromiso?

Como exnadador olímpico, Díaz González conoce de primera mano el esfuerzo que hay detrás de un atleta de alto nivel. Detrás de cada nadador hay un entrenador que dedica tiempo, paciencia y experiencia a formar nuevos talentos. Sin embargo, con sueldos tan bajos, ¿cómo puede esperarse que los entrenadores sigan desempeñando su labor con la dedicación que se requiere?

UN LLAMADO A LA EQUIDAD SALARIAL

El deporte no solo se trata de infraestructura y programas, sino también de la gente que lo hace posible. Si se busca que Saltillo se convierta en una ciudad líder en el fomento deportivo, es fundamental que el apoyo llegue también a quienes entrenan y preparan a los atletas.

El reto está sobre la mesa: si el alcalde Javier Díaz González busca fortalecer el deporte en Saltillo, la equidad salarial dentro de la Alberca Olímpica es un punto de partida clave.

Contraste de salarios en otros países

País	Salario mensual promedio (USD)
México	\$476.45
Estados Unidos	\$4611
Canadá	\$3500 - \$5000
Reino Unido	\$3000 - \$4500
Australia	\$4000 - \$6000
Alemania	\$3000 - \$4500

Sueldos de los entrenadores de la alberca olímpica de Saltillo

PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 5,200.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 6,700.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 5,200.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 5,200.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 5,200.00
PROMOTOR ADMISNISTRATIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 10,000.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 6,700.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 6,700.00
PROMOTOR ADMISNISTRATIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 6,000.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 10,000.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 10,000.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 6,000.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 5,200.00
PROMOTOR DEPORTIVO	PROMOTOR C.A.C. 2000	\$ 5,200.00

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

24 de febrero: Día de la bandera

Por qué enseñar a nuestros hijos a respetar los símbolos patrios



ADRIANA VILLARREAL

El 24 de febrero celebramos el Día de la Bandera. ¿Sabes cómo surgió como nuestro símbolo patrio? ¿Sabías que hay una ley que regula sus dimensiones?

De acuerdo con la página del Gobierno de México, fue durante el gobierno del presidente Lázaro Cárdenas del Río que se reconoció oficialmente esta conmemoración, en 1940, aunque tenía ya más de un siglo de haberse enarbolado por primera vez.

De acuerdo con diversas fuentes, la primera bandera surgió en 1821 cuando el ejército Trigarante, comandado por Agustín de Iturbide luchó por la independencia de México contra los españoles; y esta tenía los colores que conocemos actualmente, verde, blanco

y rojo, pero eran franjas diagonales. En ese entonces, los colores buscaban garantizar ciertos derechos: el blanco, la religión católica; el verde, la independencia de México ante España y el rojo la igualdad y la unión de los mexicanos con los españoles y las castas. Es decir, la bandera se utilizó como la imagen de la identidad de los mexicanos y los valores de la nación.

Esta bandera tenía el águila posada sobre el nopal, aunque era diferente a la que tiene actualmente- y tenía también una corona que representaba al imperio y el escudo al centro.

Antes de que los españoles llegaran, no había una bandera en específico; de hecho, no se conocía su concepto; tenían otros símbolos para identificar sus diferentes regiones, pero no eran realmente "banderas". Cuando se desató la guerra de independencia, y buscando una insignia que los identificara en la misma, Miguel Hidalgo y Costilla tomó un estandarte de la Virgen de Guadalupe; Morelos usó también una bandera con la imagen de la Virgen a la que agregó otros símbolos como el águila sobre un cactus; pero podemos ver que para representar la unión entre grupos que buscaban un mismo ideal, se requería un símbolo visible y que tuviera gran significado para ellos; es decir, necesitaban un emblema que diera cohesión a la causa. La imagen de la Virgen de Guadalupe que tomó Miguel Hidalgo, al ser una figura religiosa muy querida por el pueblo, servía para unirlos en torno a un objetivo común.

En 1823 Cuando terminó el imperio de Agustín de Iturbide, se instauró oficialmente la Bandera Nacional, aunque sufrió algunos cambios, como quitar la corona imperial y agregar otros símbolos de la república como las ramas de laurel y encino.

Cuando entró Benito Juárez a la Presidencia, se cambió el significado de sus colores, pues en ese entonces se separó el estado de la iglesia, por lo que se dio al verde el significado

de la esperanza, al blanco la unidad y al rojo, la sangre de los héroes que dieron su vida por la patria.

Y esta siguió viviendo modificaciones según los significados que querían darle; por ejemplo, Porfirio Díaz, en 1880, decretó que el águila se representara de frente con las alas desplegadas, pero Venustiano Carranza, en 1916 estableció que esta se representara de perfil izquierdo, posada sobre un nopal que brota de una roca rodeada de agua y adornada en la parte de abajo con ramas de encino y laurel.

Y es hasta 1984 cuando entra en vigencia una Ley sobre el Escudo, Bandera e Himno nacionales, y en esta se establece cómo debe ser la bandera, en qué proporción debe ser el rectángulo, qué dimensiones debe tener el Escudo Nacional del centro, así como la importancia de rendir honores a la Bandera Nacional.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A RESPETAR LOS SÍMBOLOS PATRIOS?

Una bandera no sólo es un objeto bonito; realizar la ceremonia de honores no es un protocolo con el que hay que cumplir; como has podido observar, hay mucha historia atrás; es una forma de fortalecer nuestra identidad, nuestro sentido de pertenencia y respeto por la historia de nuestro país. Nos permite reconocernos como grupo que compartimos un pasado y que hemos trabajado por una cultura y valores comunes.

Cuando los niños aprenden a valorar su bandera y otros símbolos nacionales también adquieren una actitud de respeto hacia su comunidad y las diferencias culturales, por lo que aprenden que la diversidad y la historia de su país debe ser honrada; así como respetar la historia y los símbolos de otros países diferentes al propio.

Símbolos como la bandera nos permite también conectar entre generaciones, pues nos recuerda la lucha por la independencia, la soberanía y la justicia; entenderlo, ayuda a nuestros niños y jóvenes a valorar los sacrificios que tuvieron que vivir para construir el país donde vivimos.

Además, respetar la bandera y los símbolos patrios es un paso fundamental para promover la educación cívica; es decir, enseñar a los niños que son parte de una sociedad y que, además de los derechos de los que gozan, también son ciudadanos y como tal, son responsables de mejorar su entorno.

La reflexión sobre la importancia de la bandera no debe ser sólo responsabilidad de los maestros; también los papás jugamos un papel muy importante al modelar el respeto hacia ésta y el compartir lo que sabemos de



ella, recordando que no es sólo tradición, sino un acto que fortalece nuestra identidad como ciudadanos. Al enseñar a nuestros hijos y estudiantes a valorar los símbolos patrios, les damos herramientas para interesarse por co-

nocer la historia y sentirse parte de un país, de su cultura y valores. Más que un protocolo es una excelente oportunidad de formar ciudadanos conscientes y comprometidos con su nación.

¡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

“Anora”: Amor y capitalismo que desconcierta rumbo al Oscar

La ganadora de la Palma de Oro, dirigida por Sean Baker, convierte el sueño de una stripper en una cruda reflexión sobre el poder del dinero y las ilusiones que el sistema nos vende como amor verdadero



Jesús Díaz

Cuando ves el cartel de “Anora”, podrías pensar que es una comedia romántica más. Una de esas historias en las que una mujer joven y encantadora, por algún golpe de suerte, encuentra a un millonario dispuesto a rescatarla de su vida difícil.

Pero, desde la primera escena, la película te hace un guiño: esta Cenicienta no lleva vestido azul, sino lencería. Y su palacio es un club nocturno donde cuerpos sudorosos se mueven al ritmo de la música, bajo luces que ocultan el cansancio y la resignación.

Ani, la protagonista, es una de esas miles de mujeres que sobreviven exhibiendo su cuerpo. Su trabajo consiste en vender fantasías a hombres que pagan por ver lo que otros no deberían mirar.

Pero más que su piel, lo que realmente comercia es su sonrisa: una sonrisa que se quiebra al amanecer, cuando sale del club y camina, desaliñada y cansada, hacia su pequeño

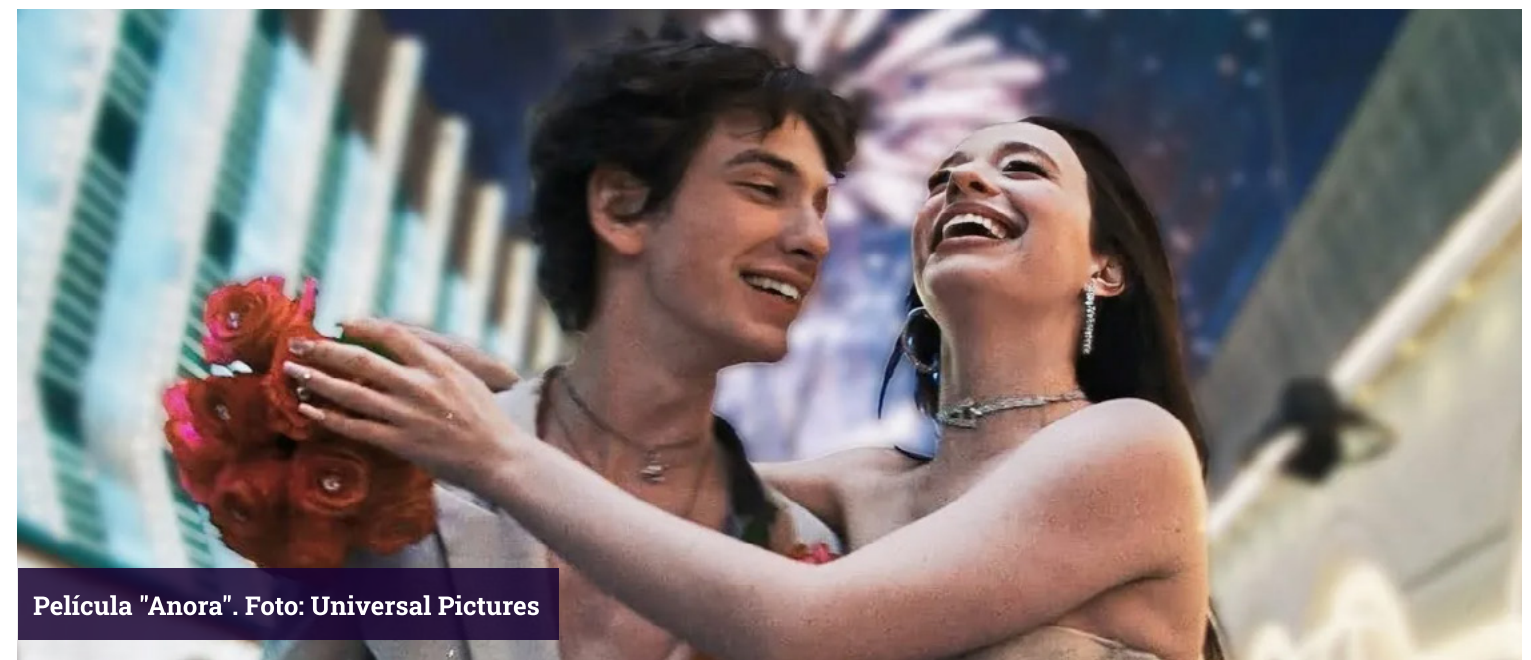
apartamento junto a las vías del metro neoyorquino. Cada vibración del tren es un recordatorio de su realidad, un temblor que sacude las paredes del lugar donde duerme todo el día y sueña con escapar.

Porque, aunque lo niegue, Ani sueña. Sueña con una vida donde nadie la toque sin su permiso, donde no tenga que fingir que todo está bien mientras un billete le roza el muslo. Sueña con algo parecido al amor, aunque no sepa exactamente qué es eso.

Por eso, cuando Iván aparece en su club, con su juventud despreocupada, su acento ruso y su sonrisa inocente, ella permite que la ilusión se instale en su ser. Porque, ¿y si esta vez fuera diferente? ¿Y si, como en esas películas que veía en la televisión de niña, un hombre realmente pudiera sacarla de ahí?

CRUDA REALIDAD

“Anora,” la película dirigida por Sean Baker, ganadora de la Palma de Oro en Cannes, es



Película “Anora”. Foto: Universal Pictures

un poco tramposa: se disfraza de cuento de hadas para desmontarlo. Y lo hace con una honestidad que incomoda pero invita a la reflexión.

Porque Ani se siente real: no es la "Mujer Bonita" de Julia Roberts, aunque se le parece; ni una heroína de novela rosa. Es una chica de 23 años que ríe cuando está envuelta en la inercia, que baila cuando está agotada y que abraza un sueño porque la alternativa es resignarse a esa vida sin tanto futuro.

Baker, conocido por su mirada hacia quienes viven en los márgenes (The Florida Project), nos sumerge en esta historia con una crudeza que nunca pierde la ternura. Mikey Madison, en el papel de Ani o Anora, construye un personaje que se debate entre la inocencia y la supervivencia. Su rostro, iluminado por la esperanza, sostiene una película que habla del amor, sí, pero también de la brutalidad de las estructuras sociales.

Iván, interpretado por Mark Eydelshteyn, es su contraparte: un joven ruso de 21 años que ha crecido en una burbuja de privilegios. Su vida ha transcurrido entre yates, fiestas y videojuegos. Nunca ha trabajado, nunca ha necesitado luchar. Conocer a Ani pareciera su primera incursión en una realidad que desconoce. Y por eso, cuando decide casarse con ella en Las Vegas para sorpresa de todos, no es consciente de que ese acto —que para él es una aventura— es, para ella, una apuesta a todo o nada.

Buscaré no hacer spoilers, sino mostrar algo de la cámara de Baker, que no juzga, solo observa. Nos muestra a Ani reír mientras juega con Iván a ser lo que nunca ha sido, nos enseña su mirada cuando, al despertar en una suite de lujo, mira por la ventana un paisaje de ensueño. Porque ella sabe que ese momento debe ser eterno más que frágil. Pero no lo dice. Ani no verbaliza sus miedos; los lleva en la forma en que se abraza a Iván, mientras él juega videojuegos.

NÚMEROS VS CONECTAR

La película, que costó seis millones de dólares —una cantidad mínima para los estándares de Hollywood—, ha sorprendido en la temporada de premios. Su victoria en los Critics' Choice Awards fue inesperada, sobre todo porque solo ganó en esa categoría. Pero su impacto no radica en sus números, sino en la conversación que ha generado.

Baker lo explica así: "Solo quiero que mis películas lleguen a un público amplio. No puedo ser solemne si voy a contar una historia que es dura. Necesito que haya entretenimiento,



Película "Anora". Foto: Universal Pictures

porque así es como el cine conecta con las personas".

Y "Anora" conecta. Porque todos, en mayor o menor medida, entendemos el deseo de escapar. Tal vez no de un club nocturno, pero sí de esa rutina que a veces asfixia. Todos entendemos lo que significa soñar con una vida distinta.

Pero la película no se queda ahí. Porque si el primer acto se siente como un cuento de hadas, el segundo es una dosis de realidad. Cuando la familia de Iván descubre el matrimonio, se tambalea. No porque el amor de Ani e Iván sea peligroso, sino porque rompe las reglas tácitas del poder.

Los padres de Iván no ven en Ani a una joven enamorada, sino a una amenaza. No es uno de los suyos. Y ese es el verdadero conflicto.

La tensión se incrementa cuando los empleados, amigos y familiares intentan, de manera velada o directa, cuestionar la unión. Todos, excepto Iván y sus padres, son empleados de esa maquinaria desigual del capital. Entonces la película se convierte en una batalla entre mundos: el de Ani (y los empleados), que lucha por aferrarse a su sueño de vivir un mundo que no les tocó, y el de Iván, que nunca ha tenido que luchar por nada.

Y ahí está el dilema central: ¿puede un amor sobrevivir si solo uno de los dos sabe lo que significa resistir?

Baker, con su estilo directo, lo plantea en una de las escenas más reveladoras: "Quería

explorar qué significa ser adulto. Toros, uno de los personajes, les dice a todos que son niños, pero él mismo actúa como uno. Iván es alguien que nunca ha crecido. Un niño atrapado en un cuerpo de adulto, que juega con sentimientos reales sin entender las consecuencias".

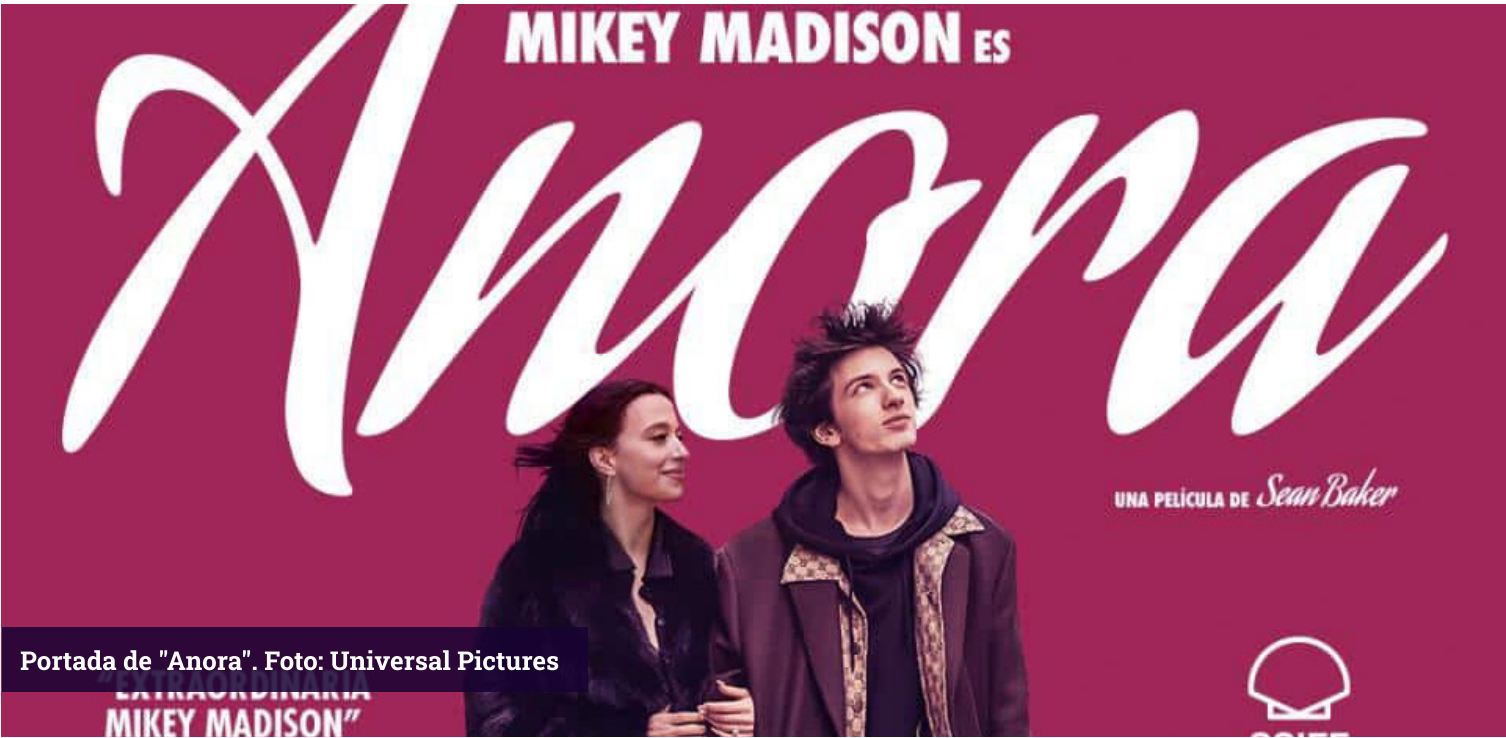
REFLEJO

Así, mientras el relato avanza, el espectador siente el mismo vértigo que Ani. La adrenalina del enamoramiento, seguida por la incertidumbre y, finalmente, el golpe de realidad. Porque el dinero, en "Anora", no es un detalle superficial: es la frontera que separa mundos. Y es esa barrera, invisible pero implacable, a la que nos enfrentamos.

La mayoría estamos más cerca de esa bailarina que lucha por dinero diariamente y sueña con fantasías, más que con hechos, que su realidad cambie; que del niño mimado que puede un día decidir desafiar su status quo casi a capricho.

Y entonces ocurre lo inevitable, aunque no como lo imaginamos. En ese punto, cuando las luces de neón se apagan y las máscaras caen, la película muestra su verdadera naturaleza: la de una historia que, al igual que su protagonista, no está dispuesta a rendirse tan fácil.

Porque lo que sucede después —y ahí radica el poder de la película— no es un giro gratuito ni un final complaciente. Es, más bien, el eco de una verdad incómoda: que en un mundo donde el dinero es la medida de todo, el amor de fantasía es un lujo que pocos pueden permitirse.



Portada de "Anora". Foto: Universal Pictures

mitirse.

Lo que se desencadena tiene el peso de una decisión que no solo define a los personajes, sino también a quienes los rodean. Porque no es solo Ani quien se enfrenta a la realidad: también Iván, también su familia, también un sistema que, aunque invisible, controla cada movimiento.

La película, sin decirlo explícitamente, lanza una pregunta que queda flotando: ¿qué estamos dispuestos a hacer por salir de la vida que nos tocó? ¿Engañarnos o sincerarnos? Y, más aún, ¿cuánto tiempo tarda un sueño en ceder a la realidad?

"Anora" no es solo una película sobre una stripper que se casa con un millonario. Es un retrato descarnado de lo que significa amar cuando las condiciones sociales están diseñadas para que algunos sueñen y otros dicten las reglas. Es, también, una reflexión sobre las expectativas que nos vende el cine y la vida: el mito de que el amor puede derribar cualquier obstáculo, cuando en realidad las diferencias de poder rara vez se desvanecen.

Y es una historia sobre una mujer que, aunque el mundo le diga lo contrario, se rompe por seguir creyendo. Como tantas dentro de un sistema machista.

Ani es una protagonista que no se olvida. Y "Anora", la película que le da vida es digna. Muy digna. Va por seis Oscar, incluyendo Mejor película. Hasta ahora, es considerada el caballo negro, veremos que pasa. Quizás al final si sea que la menos esperada cumpla su sueño de llegar a lo más alto.

Universidad Autónoma de Coahuila: mucho presupuesto, pocos resultados



GUILLERMO FLORES

La Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC), la principal institución educativa pública en el estado se encuentra en una encrucijada que pone en duda su compromiso con la excelencia académica y la formación integral de sus estudiantes.

Si bien la UAdeC se presenta como una institución dedicada a la educación superior, su desempeño en áreas clave como la matrícula, las solicitudes de nuevo ingreso, los egresados y la titulación refleja una realidad muy distante de las expectativas que deberían regir a una universidad pública de su tamaño y presupuesto.

La UAdeC destaca a nivel nacional, pero por el gran presupuesto que maneja, en relación con la cantidad de estudiantes y el número final de profesionistas titulados.

MATRÍCULA: UNA ASIGNATURA PENDIENTE

En el ciclo escolar 2023-2024, la UAdeC

registró una matrícula de 26,471 estudiantes, con una distribución de 58.1% mujeres y 41.9% hombres, colocándola en el décimo octavo puesto a nivel nacional, según los datos del Anuario Estadístico de Educación Superior (ANUIES). Sin embargo, este dato, lejos de ser un motivo de orgullo, debe invitar a una profunda reflexión sobre el desempeño de la universidad en comparación con otras instituciones de educación superior en el país.

Coahuila ocupa el décimo quinto puesto en términos de población, lo que debería permitirle a la UAdeC una matrícula más competitiva. Sin embargo, al comparar sus números con los de universidades de estados con poblaciones similares, la discrepancia es evidente.

Tamaulipas y Guerrero, con poblaciones apenas un 6.1% y un 7.0% superiores a la de Coahuila, logran matricular un 34.8% y un 25.7% más estudiantes que la UAdeC, lo que ya es alarmante. Pero lo realmente

asombroso es que estados como Hidalgo y Sinaloa, con poblaciones más pequeñas en un 3.5% y un 8.2%, superan a la UAdeC en un 24.5% y en un 262.6%, respectivamente. ¿Qué está pasando en Coahuila?

Mientras tanto, las universidades de Nuevo León y Jalisco cuentan con matrículas que arrasan con la de la UAdeC, presentando una brecha ridícula de hasta el 417.5%. ¿Realmente está cumpliendo su misión de educación superior, o simplemente sigue siendo un actor secundario ante la magnitud de lo que otros estados están logrando?

SOLICITUDES DE NUEVO INGRESO: UNA OFERTA INSUFICIENTE

Durante el ciclo escolar 2023-2024, la UAdeC recibió 13,148 solicitudes de nuevo ingreso, posicionándose como la décimo quinta universidad con mayor demanda a nivel nacional. Sin embargo, la oferta de lugares fue de solo 6,596, lo que representa apenas el 50.2% de lo solicitado.

Pero lo más indignante es que, de esos pocos lugares disponibles, solo 5,683 estudiantes lograron ingresar, dejando un 13.8% de los cupos ofertados vacíos. Y aunque la universidad hace alarde de una alta demanda, no es capaz de satisfacer ni cerca de las necesidades de la comunidad estudiantil.

Esta brecha entre la demanda y la oferta refleja un problema grave que va más allá de los números: miles de estudiantes se quedan sin la oportunidad de acceder a la educación gratuita que ofrece la UAdeC. Quienes tienen los recursos económicos suficientes para asistir a universidades privadas logran seguir con sus estudios, pero aquellos que no pueden pagar por su educación quedan atrapados en la incertidumbre, suspendiendo sus sueños hasta el próximo año o, en el peor de los casos, abandonando por completo la posibilidad de un futuro académico.

No parece que el espacio sea el problema, considerando que la universidad cuenta con amplias instalaciones, como su campus en

Arteaga, Coahuila. Entonces, ¿qué está impidiendo que la UAdeC pueda ampliar su capacidad y atender la creciente demanda de educación superior en la región?

Tampoco parece ser un tema de recursos, ya que la UAdeC contó con un presupuesto superior a los 3,827 millones de pesos, una cifra que debería ser más que suficiente para financiar la educación de un mayor número de estudiantes. El verdadero obstáculo radica en una gestión ineficaz de esos recursos, donde un 87.1% del presupuesto se destina a sueldos y prestaciones, mientras que solo el 12.9% se destina a proyectos institucionales y a la modernización de las instalaciones.

En medio de este despilfarro, el rector de la UAdeC, Octavio Pimentel Martínez, disfruta de uno de los salarios más altos entre los rectores de universidades públicas en México, con una cifra mensual de 126,428.29 pesos brutos. Mientras tanto, los estudiantes se ven obligados a estudiar en condiciones deplorables: baños sucios, laboratorios sin

Tabla 1. Comparativo de matriculación de la UAdeC respecto a entidades con población similar.

Entidad	Universidad	Población	Matrícula	Ranking Matrícula	Diferencia respecto UADEC
Coahuila	Universidad Autónoma de Coahuila	3,354,804	26,471	18	-
Guerrero	Universidad Autónoma de Guerrero	3,607,623	33,282	13	25.7%
Tamaulipas	Universidad Autónoma de Tamaulipas	3,574,192	35,671	12	34.8%
Hidalgo	Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo	3,240,790	32,947	14	24.5%
Sinaloa	Universidad Autónoma de Sinaloa	3,100,860	95,987	4	262.6%
Nuevo León	Universidad Autónoma de Nuevo León	6,128,074	128,716	2	386.3%
Jalisco	Universidad de Guadalajara	8,726,308	136,980	3	417.5%

Fuente: Elaboración propia con información de ANUIES e INEGI.



materiales adecuados y mobiliario obsoleto.

¿Cómo se puede justificar que un rector perciba semejante salario cuando la universidad está en ruinas y los estudiantes se ven obligados a enfrentar condiciones indignas para su educación? La UAdeC debería estar invirtiendo en mejorar la calidad educativa y las infraestructuras deterioradas en lugar de perpetuar una gestión que privilegia a unos pocos.

EGRESADOS Y TITULACIÓN: RESULTADOS PREOCUPANTES

Otros aspectos en los que la UAdeC se encuentra rezagada son en lo que respecta a la formación de egresados y titulados. En el ciclo escolar 2023-2024, apenas logró graduar a 3,391 estudiantes, posicionándose en el vigésimo primer lugar a nivel nacional, superando solo a instituciones que tuvieron una matrícula inferior en más del 45% a la de la UADEC, como las de Oaxaca, Yucatán, Tlaxcala, Baja California Sur, entre otras.

Este dato refleja la incapacidad de la universidad para formar a un número adecuado de profesionales, lo que contrasta con las universidades de la CDMX, Jalisco, Nuevo León, Puebla, el Estado de México y Baja California que superaron los 10,000 egresados anuales.

Pero lo más alarmante no es solo la baja cifra de egresados, sino la desastrosa tasa de titulación. Con solo 2,232 titulados en el ciclo mencionado, la UAdeC se ubicó en un penoso vigésimo cuarto puesto a nivel nacional, una cifra que incluye a estudiantes que terminaron sus estudios en años ante-

Proyecto de Presupuestos de Ingresos y Egresos 2024.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

TESORERÍA GENERAL

SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA

COORDINACIÓN DE PRESUPUESTOS

Proyecto de Presupuesto de Ingresos y Egresos 2024

INGRESOS		TOTAL
Subsidio Federal Ordinario (U006)		1,730,414,173.00
Subsidio Estatal Ordinario		1,730,414,173.00
Ingreso Propio		366,942,941.23
TOTAL DE INGRESOS		3,827,771,287.23

EGRESOS		TOTAL
SUELDOS, PRESTACIONES Y OTROS		
Sueldos y Prestaciones		2,771,565,651.13
Aportación Extraordinaria al Fondo de Pensiones		564,136,989.67
TOTAL SUELDOS, PRESTACIONES Y OTROS		3,335,702,640.80

GASTO DE OPERACIÓN		
Proyectos de <i>Infraestructura Básica</i> (Techos Financieros)		37,236,070.81
Proyectos de <i>Identidad Institucional</i> (Proyectos)		231,703,798.52
Proyecto <i>Provisión de Gastos Fijos</i> (Agua, energía eléctrica, teléfono...)		52,984,099.67
Proyecto <i>Modernización Institucional</i>		170,144,677.43
TOTAL GASTO DE OPERACIÓN		492,068,646.43

TOTAL DE EGRESOS		3,827,771,287.23
------------------	--	------------------

riores, lo que refleja la falta de un sistema eficaz para garantizar que los alumnos obtengan su título en tiempo y forma.

El alto costo de los trámites de titulación, que en la UAdeC asciende a \$3,942 si se realiza un examen y a \$7,076 si no se presenta el examen, parece ser una barrera insalvable para muchos estudiantes. En comparación, universidades públicas como la Veracruzana y la Autónoma de Zacatecas cobran tari-

fas hasta un 62% y 73% más bajas, respectivamente.

¿Es este costo un obstáculo real para aquellos que ya han terminado su formación, pero no pueden permitirse el lujo de obtener su título? ¿Qué está haciendo la UAdeC para apoyar a sus estudiantes en este proceso fundamental y garantizar que no se queden a medio camino?

La realidad es que la universidad está fa-

Tabla 2. Comparativo de costos de titulación de una muestra de universidades públicas.

Universidad	Titulados	Costo Titulación	Diferencia respecto UADEC
Universidad Autónoma de Coahuila	2,232	\$ 3,942	-
Universidad Veracruzana	2,215	\$ 1,500	-62%
Universidad Autónoma de Sinaloa	6,665	\$ 3,000	-24%
Universidad Autónoma de Chihuahua	9,129	\$ 4,098	4%
Universidad Autónoma de Quintana Roo	876	\$ 1,996	-49%
Universidad Juárez del Estado de Durango	609	\$ 1,950	-51%
Universidad Autónoma de Zacatecas	3,890	\$ 1,050	-73%
Universidad Autónoma de San Luis Potosí	3,802	\$ 7,720	96%
Universidad de Guanajuato	2,215	\$ 2,000	-49%
Universidad de Sonora	3,890	\$ 5,000	27%

Fuente: Elaboración propia con información de las páginas web de las universidades.

llando en lo más básico: ofrecer a sus estudiantes no solo la educación, sino también las herramientas para completar su proceso académico.

¿EN EL BIEN FINCAMOS EL SABER? LA CONTRADICCIÓN DE LA UADEC

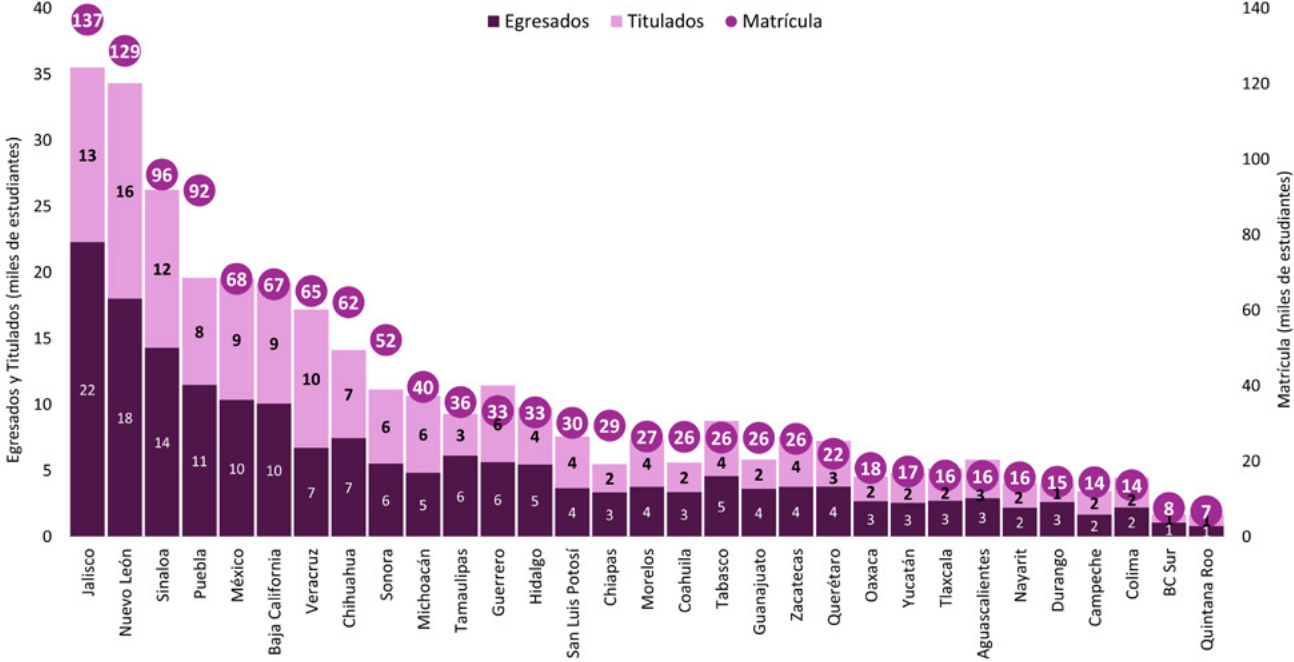
El lema de la Universidad Autónoma de Coahuila, "En el bien fincamos el saber", resuena como una promesa, pero su realidad dista mucho de cumplir con las expectativas que esta frase inspira. A pesar de contar con un presupuesto considerable, la universidad

no ha logrado cumplir con su responsabilidad de ofrecer educación de calidad, ampliar su matrícula, ofrecer más plazas para nuevos estudiantes, ni garantizar una mayor cantidad de egresados y titulados. Las decisiones estratégicas de la UAdeC parecen estar desalineadas con las necesidades reales de la comunidad estudiantil y las demandas del entorno social y económico.

¿Estamos fomentando "el saber", o estamos siendo testigos de una institución que predica el crecimiento, la inclusión y la ca-

lidad educativa, pero que en la práctica no hace más que perpetuar la mediocridad y la exclusividad? La UAdeC está atrapada en una contradicción entre lo que promete y lo que realmente ofrece, y parece ser que solo unos pocos privilegiados se benefician de su supuesto "bien". La universidad necesita una reforma radical, no más excusas ni maquiillajes, sino una reestructuración profunda que realmente permita el acceso a la educación superior a todos, sin distinciones ni exclusiones.

Gráfica 1. Matrícula, egresados y titulados de las universidades públicas (miles de estudiantes). Ciclo 2023-2024.



Fuente: Elaboración propia con información de ANUIES. *Se excluye la UNAM para no afectar la escala del resto.

Costo de titulación en la UAdeC.

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ACADÉMICOS

Sistema de Administración de Títulos y Trámites Diversos

Subdirección de Control Escolar

COSTOS

VIGENCIA AGOSTO 2024 – JULIO 2025

TÍTULO LICENCIATURA

TÍTULO CON EXAMEN	\$2,288.00	TÍTULO SIN EXAMEN	\$5,422.00
Certificado (Esc. Oficial)	\$587.00	Certificado (Esc. Oficial)	\$587.00
Digitalización	\$487.00	Digitalización	\$487.00
Servicios Administrativos	\$220.00	Servicios Administrativos	\$220.00
Impresión	\$360.00	Impresión	\$360.00
TOTAL	\$3,942.00	TOTAL	\$7,076.00

¿Por qué no son buenos los aranceles?

Ante la imposición de aranceles a la industria del aluminio y del acero, vale la pena cuestionarnos qué tan efectiva es esta medida comercial



JUVENAL CAMPOS

El pasado 10 de febrero de 2025 el presidente de los Estados Unidos, Donald Trump, impuso aranceles del 25% a todas las importaciones de acero y aluminio. Esta medida, aplicada sin excepciones ni exenciones, pasa a afectar a todos los países, incluyendo a países aliados como Canadá y México. La justificación de estos aranceles se basa en la política de “América Primero”, que busca, según los que la impulsan, fortalecer la manufactura estadounidense, proteger a los trabajadores, salvaguardar la seguridad nacional y “hacer que Estados Unidos vuelva a ser rico de nuevo”.

La imposición de estos aranceles es un ejemplo reciente de la estrategia proteccionista de Trump que, si bien busca reforzar sectores clave de la economía, se inscribe en una práctica histórica que ha demostrado generar más problemas que soluciones. Aunque la política de “América Primero” tenga buenas intenciones en su planteamiento, en la práctica, estas medidas suelen encarecer los productos, limitar la competencia y desencadenar tensiones internacionales.

A lo largo de la historia tanto los aranceles como las guerras comerciales han sido he-

rramientas de política económica empleadas por distintos gobiernos para proteger a su industria nacional o para responder a medidas de otros países. Lejos de ser soluciones efectivas, estas prácticas generan una serie de consecuencias negativas a nivel económico, social y político.

Si un país impone aranceles, por ejemplo, un 25% de impuesto a las importaciones de manzanas, se protege a los productores locales. A simple vista, esto parece bueno para los agricultores nacionales, pero estas medidas distorsionan el mercado. Si las manzanas importadas antes eran más baratas o de mejor calidad, los consumidores terminarán pagando precios más altos para seguir consumiendo las mismas manzanas importadas o, en algunos casos, sustituyendo su consumo de manzanas por unas de menor calidad. Las industrias que dependen de manzanas, como las empresas que fabrican jugos, también se verán afectadas al tener que usar insumos más caros, lo que generará una cadena de ineficiencias en toda la economía.

Además, los aranceles pueden reducir la variedad de productos disponibles. Por ejemplo, si una tienda de electrónica ve

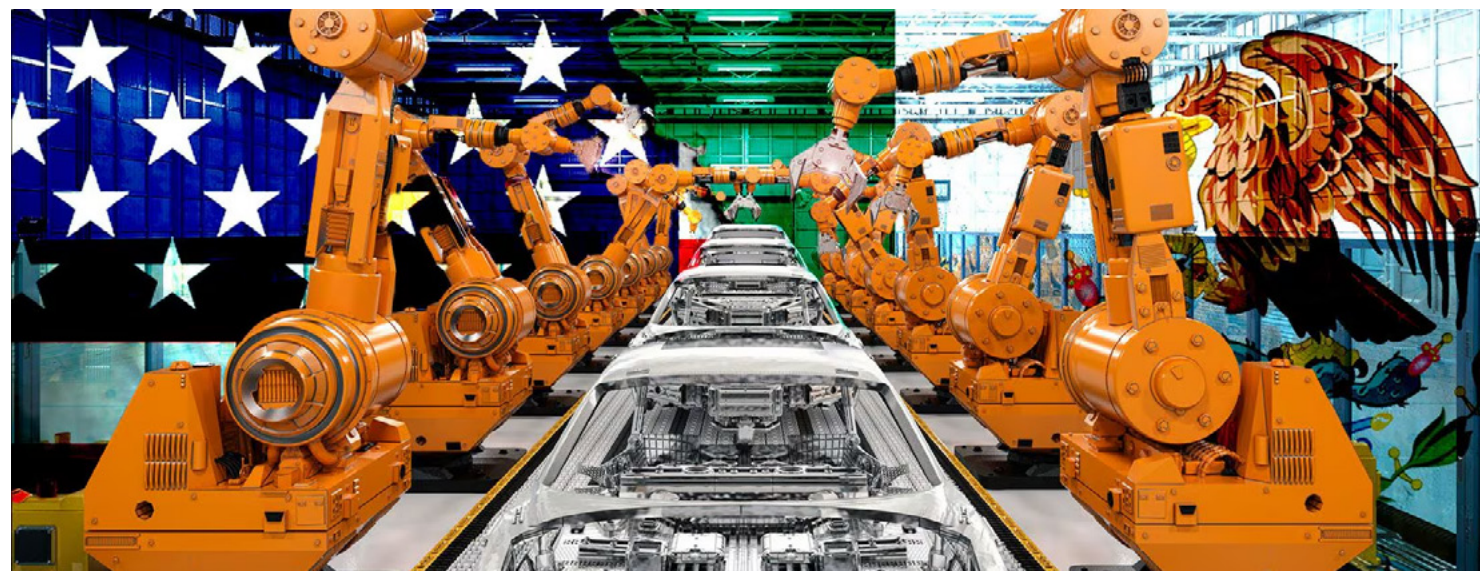
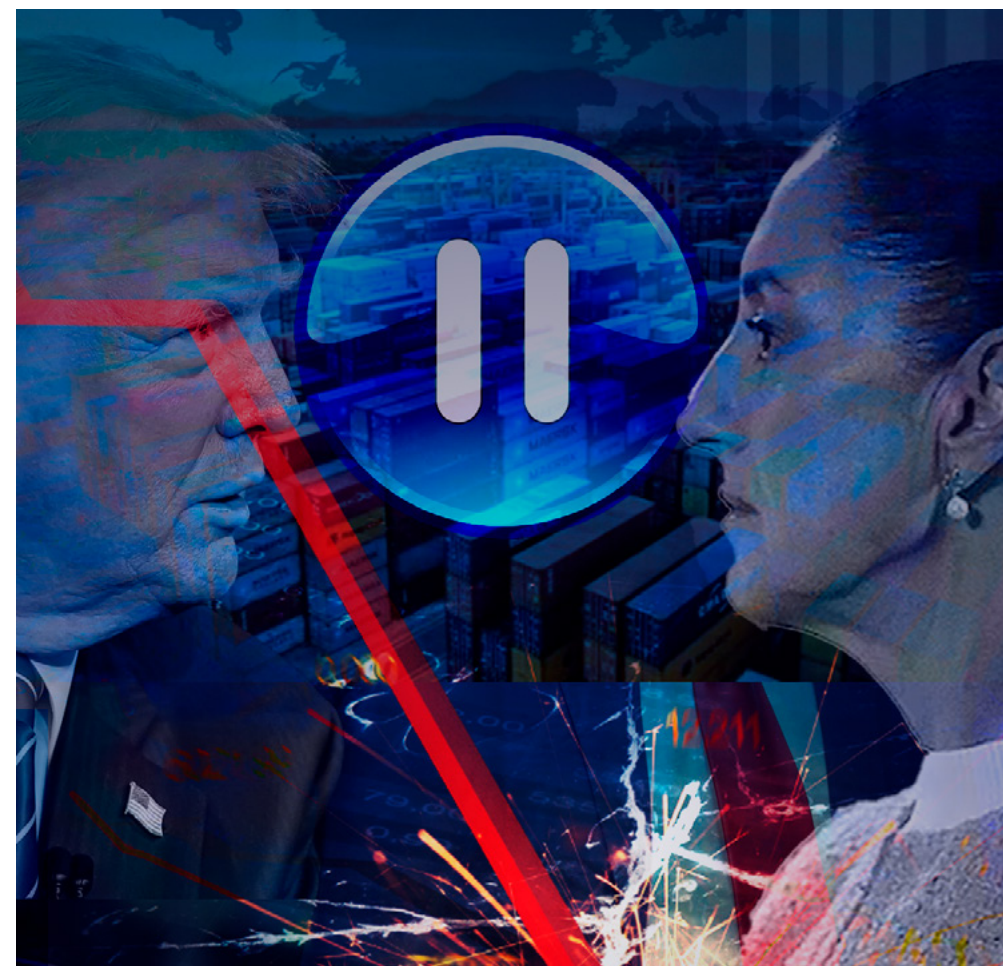
que los smartphones importados se vuelven mucho más caros gracias a los aranceles, puede decidir dejar de ofrecer ciertas marcas o modelos. Esto limita las opciones para los consumidores, quienes ahora tendrán menos alternativas y, posiblemente, menos calidad a precios competitivos.

La imposición de aranceles no “resuelve las causas” por las cuales es más conveniente importar bienes o servicios de otros países. Cuando un país recurre a aranceles para “arreglar” desequilibrios comerciales o proteger industrias ineficientes, está aplicando una solución externa que no aborda problemas internos como la falta de innovación o la baja productividad. Supongamos el caso de una empresa que enfrenta problemas de eficiencia en su producción debido a equipos obsoletos; en lugar de actualizar su maquinaria o capacitar a sus empleados, el gobierno le ayuda a esta empresa a bloquear la competencia mediante aranceles que impidan la entrada de productos extranjeros más modernos. Al hacerlo, la empresa se beneficia momentáneamente de la falta de competencia, pero en el largo plazo sigue sin resolver sus problemas estructurales y se arriesga a quedarse atrás frente a empresas de otros países que sí invirtieron en mejoras.

Si un país impone aranceles altos o inicia una guerra comercial, genera tensiones con otros países. Por ejemplo, si el país A decide encarecer los automóviles importados del país B, este último podría responder aplicando impuestos a productos clave del país A, como maquinaria o alimentos. Este círculo vicioso de represalias crea un clima de incertidumbre y deteriora las relaciones comerciales, lo que puede dificultar la colaboración en otros asuntos de interés global, como el cambio climático o la seguridad internacional. Las disputas comerciales pueden llevar a una falta de compromiso y cooperación, debilitando los acuerdos que sostienen el comercio global y las relaciones entre países.

Los aranceles también afectan a las personas en su consumo. Cuando un país impone aranceles para proteger ciertas industrias, aunque en el corto plazo algunos sectores se sientan favorecidos, la mayoría de la población es quien termina soportando el costo de los productos más caros. Esta situación puede agravar aún más la desigualdad, ya que los que menos tienen son los que sufren más el impacto de los precios inflados.

Finalmente, la incertidumbre generada por políticas arancelarias y comerciales inestables puede hacer que los inversionistas, tanto nacionales como extranjeros, prefieran llevarse su dinero a mercados más predecibles. Es similar a la situación de un emprendedor



que, ante la inestabilidad de las reglas del juego en su sector, decide no invertir en su negocio, optando por esperar o trasladarse a un entorno más seguro. En ambos casos, se desperdician oportunidades de crecimiento y mejora, y el problema estructural sigue sin resolverse. En esta situación, habrá que estar atentos a las cifras de la inversión que llegue a México en los próximos meses y ver si los planes de inversión en territorio nacional se aplazan o posponen.

En resumen, si bien la intención de proteger industrias locales y salvaguardar empleos puede parecer una solución atractiva a corto plazo para aquellos países que proponen aranceles, la realidad es que estos impuestos generan una serie de consecuencias negativas que superan con creces cualquier beneficio inmediato. Bajo este contexto y con los ejemplos que acabamos de desarrollar, se entiende lo importante que fue que el pasado 3 de febrero se pospusiera, por un mes, que Estados Unidos impusiera sus aranceles del 25% a los productos mexicanos.

En definitiva, para alcanzar un crecimiento sostenido y mejorar el bienestar general, es crucial apostar por políticas que promuevan el libre mercado, la competitividad, la innovación y la colaboración internacional, en lugar de recurrir a soluciones proteccionistas que, a largo plazo, podrían resultar contraproducentes para todos. Esto es especialmente cierto en el caso de la región de Norteamérica (24% del PIB mundial), que con trabajo conjunto y sin ponerse obstáculos entre sí, podría consolidarse como un bloque comercial y económico competitivo frente al ascenso de economías como la de China e India.





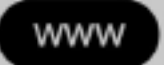
SAUCEDO
CONSULTORÍA JURÍDICA
Y MEDIACIÓN



844 343 83 33



@Saucedo Legal



saucedolegal.com

Pavimentación Ecológica

ADIÓS BACHES

BIOASFALTO EN DIRECTO

ADIÓS BACHES *ec plus*

APLICADO EN TRES SENCILLOS PASOS

LIMPIA APLICA COMPACTA

GARANTIZADO 6 AÑOS POR ESCRITO

HECHO CON PLÁSTICO RECICLADO

AMIGABLE CON EL MEDIOAMBIENTE

ASFALTO EN DIRECTO

ADIÓS BACHES *forte*

APLICADO EN TRES SENCILLOS PASOS

LIMPIA APLICA COMPACTA

GARANTIZADO 4 AÑOS POR ESCRITO

AMIGABLE CON EL MEDIOAMBIENTE

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

MADRE EN CONSTRUCCIÓN

El caos ordenado: cómo la rutina transforma el TDAH

Cinco minutos antes de salir de casa y... "No encuentro el zapato, no sé dónde quedó el cuaderno, ya perdí los colores..." Esta es la historia de todos los días. Aunque puede parecer un episodio común, cuando se tiene un hijo con TDAH, hasta las cosas más simples se convierten en una batalla constante. Mantener el orden, recordar las tareas pendientes y cuidar los objetos se vuelve más desafiante. Sin embargo, a través de pequeños ajustes y mucha paciencia, las rutinas pueden ser la clave para gestionar mejor el caos que parece nunca terminar.

La falta de organización y la tendencia a olvidar cosas son síntomas comunes del TDAH. Según estudios, el 80% de los niños con este trastorno experimentan dificultades con el control de los impulsos, la organización y la planificación, lo que da lugar a olvidos frecuentes, distracción y problemas para completar tareas cotidianas. La memoria de trabajo, que es la capacidad de retener y manipular información a corto plazo, es particularmente afectada. Un estudio realizado por la Universidad de Illinois mostró que los niños con TDAH presentan un déficit significativo en esta área, lo que significa que tienden a olvidar lo que estaban haciendo o lo que necesitan hacer con más facilidad que otros niños.

Además, de acuerdo con un estudio publicado en el Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, los niños con TDAH tienen dificultades para estructurar su tiempo y espacio de manera efectiva. Esto les provoca problemas tanto en las tareas escolares como en el manejo de las actividades cotidianas. La incapacidad para organizar la información y administrar el tiempo de manera eficiente tiene un impacto directo en su rendimiento académico y en el cumplimiento de responsabilidades, lo que genera frustración tanto en ellos como en quienes los rodean.

Para mí, como mamá que trabaja, establecer una rutina ha sido un proceso de prueba y error. No siempre es fácil seguir horarios estrictos cuando el día a día está lleno de imprevistos, trabajo y pendientes, pero he aprendido que una estructura flexible puede hacer la diferencia. Tener un plan no solo ayuda a reducir el caos, sino que también les brinda seguridad a nuestros hijos. Al saber qué esperar y en qué momento, se minimiza la ansiedad y se facilita el cumplimiento de tareas, fortaleciendo su autonomía y habilidades de organización. Pero, ¿cómo exactamente una rutina bien diseñada puede marcar la diferencia en su desarrollo y bienestar?

BENEFICIOS DE ESTABLECER UNA RUTINA PARA NIÑOS CON TDAH

Mejora el control ejecutivo

Los niños con TDAH tienen dificultades con las funciones ejecutivas, lo que significa que les cuesta planificar, organizar, recordar instrucciones y manejar múltiples tareas a la vez. Una rutina estructurada reduce la carga cognitiva, permitiéndoles enfocarse mejor.

Disminuye la ansiedad

Muchos niños con TDAH experimentan ansiedad debido a la imprevisibilidad del día a día. Tener una estructura clara les da un sentido de seguridad y control, lo que favorece su concentración y disminuye la impulsividad.

Fomenta la memoria de trabajo

Dado que suelen olvidar lo que deben hacer, las actividades repetitivas les ayudan a desarrollar pistas mentales para retener y recordar información con mayor facilidad.

Promueve la independencia

Aunque los niños con TDAH requieren más supervisión, las rutinas bien establecidas les permiten adquirir hábitos que los ayudan a ser más autónomos con el tiempo.

Mejora el comportamiento

La falta de estructura puede contribuir a

comportamientos impulsivos y desorganizados. Una rutina clara y consistente ayuda a mejorar la autorregulación y la toma de decisiones.

HERRAMIENTAS CASERAS PARA ORGANIZAR LA RUTINA

No siempre se necesita tecnología avanzada o métodos complejos para establecer una rutina efectiva. Existen varios elementos cotidianos que pueden hacer una gran diferencia:

Tableros de planificación: Una rutina visual con colores y dibujos ayuda a recordar las tareas diarias y los horarios.

Alarmas y temporizadores: Relojes con alarma o temporizadores visuales marcan el inicio y fin de cada actividad, ayudando a gestionar el tiempo.

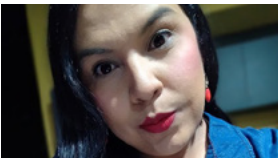
Cajas organizadoras: Tener lugares específicos para guardar útiles escolares, ropa o juguetes facilita el acceso y evita pérdidas constantes.

Listas de tareas: Hacer listas con dibujos o palabras sencillas permite visualizar las tareas y marcar las completadas.

Colores y etiquetas: Organizar materiales por colores o etiquetas ayuda a la identificación rápida y reduce la confusión.

Mochila y ropa listas desde la noche anterior: Preparar todo con anticipación disminuye el estrés matutino y los olvidos de último momento.

Estos pequeños cambios han sido fundamentales en mi experiencia como mamá. No siempre es fácil, y no hay un sistema perfecto, pero encontrar estrategias que se adapten a nuestra dinámica familiar ha hecho que los días se vuelvan más manejables. La clave está en la paciencia, la flexibilidad y en recordar que cada esfuerzo, por pequeño que parezca, suma en la construcción de una vida más organizada y tranquila para nuestros hijos y para nosotras.



MILDRETH BRISEÑO

A TIEMPO
MEDIO DIGITAL

CONECTADOS
CONTIGO

RECTOR DE LA UADEC GANA MAS

que el de Jalisco y Nuevo León

El rector de la UAdeC, **Octavio Pimentel Martínez**, percibe un sueldo mensual bruto de **\$126,428.29 pesos**, colocándose entre los rectores **mejor pagados** del país, superando a universidades con mayor número de estudiantes y habitantes, como la Universidad de Guadalajara y la (UANL).

De los estados con mayor población y número de estudiantes, solo la **UNAM** tiene un rector con sueldo superior al de Coahuila. Sin embargo, su matrícula es **nueve veces mayor** y la población de la Ciudad de México es casi **tres veces** la de Coahuila.

Universidad	Estado	Sueldo del rector	Matrícula	Población del estado
UNAM	Ciudad de México	\$183,560.00	260,032	9,209,944
UAdeC	Coahuila	\$126,428.29	28,390	3,146,771
UdeG	Jalisco	\$103,117.27	336,455	8,348,151
UANL	Nuevo León	\$79,001.82	218,000	5,784,442

Estos datos plantean dudas sobre la **distribución de recursos** en la educación superior, ya que en Coahuila se destina proporcionalmente más dinero al sueldo del rector **en comparación** con el tamaño de su universidad y su población.

BUTACA SECRETA

El brutalista o de la mentira de un sueño inalcanzable

Desde que esta cinta ganó el León de Plata a mejor director en el Festival de Cine de Venecia no había duda de que estaríamos ante el nacimiento de un nuevo clásico del cine que no me sorprendería que se llevase el Oscar a mejor película.

Con una duración de casi cuatro horas con un intermedio de quince minutos, seguimos la historia de László Tóth un visionario arquitecto que logra escapar de los horrores de la segunda guerra mundial para llegar a un Estados Unidos que le promete todo pero sin advertirle del gran costo que este conlleva, siendo el encargado de llevar a cabo una magistral obra que podría ser la manera de consolidarse como el artista arquitectónico que siempre soñó ser.

Monumentalmente escrita donde cada escena y cada diálogo nos van construyendo las motivaciones de los personajes junto a una metáfora potente sobre cómo el sueño americano

es algo que incluso hoy en día todos perseguimos pero que poco a poco nos va costando cada fibra de nuestro ser, sacrificando todo aquello que amamos para agradar a un grupo de gente que cree que todo aquello que toca su tierra es de su pertenencia.

Bellisimamente filmada con escenas que resaltan cada material de la construcción de la obra y que muy a la par nos regala de todo el estilo que el brutalismo nos puede ofrecer.

Fotografiada de una manera espectacular con VistaVision un formato que no se había utilizado en más de 60 años, creando una experiencia visual descomunal que sin problema podría competir y hasta superar la magnífica fotografía de Dune Parte Dos y la mayoría de nominadas de la terna.

Todo esto acompañado de actuaciones magníficas que siguen arrasando en la temporada de premios, con un Adrien Brody que se perfu-



GUILLERMO GUAJARDO

la a ganar su segundo premio de la academia luego de veintidós años, quien junto a Felicity Jones, Guy Pearce, entre muchos otros, nos dan un elenco increíblemente conectado, regalándonos momentos increíbles donde me gustaría resaltar uno en especial entre Pearce y Brody en un callejón oscuro, una escena que para mí describe perfectamente lo que el mensaje de la película quiere transmitir.

Merecidamente nominada a las 10 ternas que ya tiene incluido mejor película, director, actor y guión original esta gran obra maestra definitivamente tiene que disfrutarse en cines, dejándonos el mensaje que debemos perderle el miedo a las películas de larga duración en una sociedad que está tan acostumbrada al contenido rápido.

THE BRUTALIST
9.8/10



LEONARDO HERNÁNDEZ

POLÍTICA-MENTE INCORRECTO

Tan cerca del poder y tan lejos del Pueblo.

¿Cuándo fue que se nos olvidó por qué luchamos? ¿Cuándo comenzamos a dejarnos llevar por el poder y la influencia, y se nos olvidaron los ideales?

Hace unas noches vi algo despiadado, crudo como la realidad que tanto quisiéramos ignorar. Eran las 11 de la noche, fría y oscura; justo en la entrada de una Farmacia Guadalajara estaba un joven de rodillas sosteniendo un bote de paletas. Lo he visto antes, probablemente con alguna discapacidad, pues tiene problemas del habla y parece no entender del todo las situaciones del mundo.

Lo he visto muy temprano en las mañanas y muy tarde en las noches, en alguna parada de autobús, mientras ambos esperamos el camión, mientras él vende sus paletas. Y ahora, en esa noche tan fría, estaba de rodillas, casi suplicando por la compra de alguna de sus paletas, al mismo tiempo que bostezaba y luchaba contra la somnolencia, muriendo de sueño. No sé ni siquiera si tenga dónde dormir o comer. ¿Por qué, a pesar de tantos supuestos "cambios",

él sigue sufriendo? ¿Por qué para tanta gente, todo sigue igual?

Para gente como ellos no aplica la lógica del libre mercado, porque la producción no los ve por igual; para ellos no existen los grandes postulados de Marx, ni las izquierdas y las derechas, ni las coyunturas políticas, ni los cargos y encargos, ni la operación política, ni las negociaciones "por un fin mayor".

Las opciones para ellos son mucho más reducidas: entre comer y no comer, entre dormir o no dormir, entre vivir y no vivir; solo eso, así de simple. Aquí, en este punto, es donde parece que nada ha cambiado, que todo siempre ha sido sobre el poder y nunca sobre la gente, aunque en los discursos parezca lo contrario.

¿Por qué? Si después de haber estado en grandes eventos y con grandes personajes pronunciándonos a favor del pueblo pobre que sufre, ahora parece solo un cascarón vacío; si con tan solo compartiéramos un poco con los que sufren más, ¿por qué nos negamos a la idea? Si con tan poco, con algo tan sencillo para al-

gunos, podemos hacer tan felices a otros. Aquí es donde parece difuminarse la línea entre uno y otro. Si tanta gente aún está sufriendo, ¿qué hemos hecho realmente nosotros? Señalamos a las oligarquías y opresores que lo perpetúan, pero los que decimos defenderlos, los de izquierda, los seguimos ignorando.

Decía Galeano que de los pobres sabemos todo: en qué no trabajan, qué no comen, cuánto no pesan, y solo nos falta saber por qué los pobres son pobres. ¿Será porque su desnudez nos viste y su hambre nos da de comer?

Parece ser que, a pesar de los grandes discursos, son ellos quienes, aún vivos, han sido olvidados. Pero ya basta de hipocresías y discursos vacíos. Mientras el pueblo ande descalzo, que ningún político vaya en autos de lujo; mientras haya personas viviendo en las calles, no permitamos que ningún político pueda dormir en hoteles de lujo; y mientras haya gente viviendo en angustia, que ninguno de nosotros pueda vivir en paz.

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 Ortíz Garza CP. 2060
Fraccionamiento Los Lagos Continental, Saltillo Coahuila
Tel. Oficina: 52 844100 8069

A TIEMPO. TV/ ENTRETENIMIENTO

Sudoku

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

Sopa de letras

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

Universidad	Campus	Ciencias	Exámenes
Matrícula	Becas	Facultad	Carrera
Presupuesto	Aulas	Recursos	Cupo
Educación	Profesores	Admisión	Titulación
Estudiantes	Investigación	Financiamiento	Infraestructura

Solución

9	9	7	2	7	8	6	1
6	1	7	9	7	8	9	2
2	2	8	9	6	1	9	7
7	6	9	8	2	9	2	7
8	7	2	6	1	2	7	9
2	9	1	7	9	7	6	8
7	7	2	1	8	6	2	9
1	2	6	7	9	9	7	2
9	8	9	2	2	7	1	7

Solución

H	U	Q	4	1	M	A	S	X	M	S	6	9	H	2	1	9
9	9	8	4	3	3	1	N	V	I	6	5	3	4	9	8	J
A	1	1	7	X	Q	3	3	0	5	2	0	2	4	0	1	9
A	8	A	0	A	5	3	H	A	X	N	1	1	X	0	0	0
V	4	2	V	0	0	0	N	3	V	4	0	H	0	7	8	1
A	4	0	7	1	7	M	5	A	9	V	A	N	0	0	4	7
1	1	0	2	0	A	X	1	X	0	0	1	N	2	3	0	0
A	1	V	1	N	1	V	1	9	3	0	0	F	X	H	0	7
M	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
H	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L	M	5	A	0	0	4	5	1	V	X	5	4	V	X	0	5
M	3	0	8	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	4	3	0	V	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	M	A	9	V	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	5	7	1	X	8	A	0	X	N	1	N	Y	5	4	X	0
0	5	N	M	8	8	0	0	4	1	0	5	1	3	M	V	A
H	M	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
H	M	0	1	3	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	0	X	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
N	H	S	M	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V	3	8	V	5	V	A	1	0	2	2	7	1	0	X	0	0
4	0	V	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Gobierno de
**Santa
Catarina**



Médico
Contigo



PEDIATRÍA

SERVICIOS

- Atención médica gratuita
- Control de niño sano y somatometría
- Asesoría de lactancia
- Entrega de medicamentos gratuitos



CONSULTA GRATUITA

Horarios de consultas: 9:00 AM - 4:00 PM
de lunes a viernes

UBICACIONES

- Calle 15 Poniente y Paseo Arbolado, Col. Unidad Adolfo López
- Av. Manuel Ordoñez 319, Col. Villas de las Huertas CAM
- Calle 13 Oriente y Calle B, Col. Unidad Adolfo López
- Sierra Verde S/N, Col. Robles de Santa Catarina
- Coatlicue S/N y Chile, Col. Fama III

**AUXILIO MÉDICO
PARA EL ADULTO MAYOR**

Horarios de consultas:
9:00 AM - 10:00 PM

REQUISITOS

- Ser mayor de 60 años
- Ser residente de Santa Catarina



SantaCatarina
El Cambio Continúa

El mejor contenido en un solo lugar

A T/EMPO^{TV}
MEDIO DIGITAL

CONECTADOS
CONTIGO

CHISME
TOP

Martes y jueves
4:00pm



Miércoles
7:00pm



THE.
COOK
BOY

Miércoles y viernes
11:00 am



TIEMPO 
PARANORMAL
Quil

Viernes
6:00pm

