

# CLAUDIA SHEINBAUM

PRESENTA TERCERA PARTE DEL GABINETE: SEGURIDAD, EDUCACIÓN, GOBERNACIÓN, Y BIENESTAR PARA EL SEGUNDO PISO DE LA 4T

8 DE JULIO DE 2024



**EL PUSLO DE IZCALLI:**

¿HAY AGUA PERO NO HAY AGUA?

## CUAUTI MEDIOS

EL PUSLO DE IZCALLI

SEMANARIO INFORMATIVO

PRIMERA EDICIÓN

# TERCERA PARTE DEL GABINETE

## ANTE LOS RETOS DEL PAÍS: SEGURIDAD, EDUCACIÓN, BIENESTAR Y GOBERNACIÓN

### CLAUDIA SHEINBAUM

Presenta a Rosa Icela Rodríguez, Mario Delgado, Ariadna Montiel y Omar García Harfuch, nombrados para Liderar Secretarías Clave.

En conferencia de prensa, Claudia Sheinbaum anunció a los futuros titulares de las secretarías de Gobernación, Educación Pública, Bienestar y Seguridad y Protección Ciudadana, quienes asumirán sus cargos el 1 de octubre de 2024, todos comprometidos con los objetivos de la Cuarta Transformación.



SERGIO ALONSO MIRANDA  
Director Ejecutivo



JOSAFAT TAPIA CASTILLO  
Director Editorial

MARÍA FERNANDA PÉREZ HERNÁNDEZ  
Directora de Relaciones Públicas

ROBERTO NAVA MARTÍNEZ  
Director de Informática

OCTAVIO CADENA VELÁZQUEZ  
Director Comercial

KARLA LILIANA ROBLES PEDROZA  
Social Media

LUZ ATZIRI OLIVARES BALCAZAR  
Community Manager

**Rosa Icela Rodríguez:** Nueva Secretaria de Gobernación, licenciada en Periodismo y maestra en Ciencias Penales.

Con una destacada trayectoria como secretaria de Seguridad y Protección Ciudadana, Rodríguez ha sido una figura clave en la administración del Presidente Andrés Manuel López Obrador, marcando un hito como la primera mujer en ocupar este cargo.

LUNES 8 DE JULIO DE 2024



# CLAUDIA SHEINBAUM

## PRESIDENTA

2 0 2 4 - 2 0 3 0



**Mario Delgado**, economista con estudios en la Universidad de Essex, será el nuevo secretario de Educación Pública (SEP). Delgado, actual dirigente nacional de Morena, jugó un papel clave en la campaña electoral de Sheinbaum y se comprometió a ampliar los programas educativos para garantizar el derecho a la educación en todo el país.

**Ariadna Montiel** continuará al frente de la Secretaría de Bienestar. Desde 2022, ha liderado esta dependencia, enfocándose en la reducción de la pobreza y la implementación de programas sociales. Sheinbaum destacó su honestidad y compromiso, especialmente durante situaciones de emergencia como el huracán “Otis”.

**Omar García Harfuch**, con formación en Derecho y Administración Pública, y especialidades en Seguridad Nacional e Internacional, será el próximo secretario de Seguridad Ciudadana. Con experiencia como titular de la Secretaría de Seguridad Ciudadana en la Ciudad de México, García Harfuch se comprometió a trabajar coordinadamente con las fuerzas armadas y las entidades federativas para garantizar la paz en el país.

Los nuevos secretarios reafirmaron su compromiso con los principios de la Cuarta Transformación, liderada por Claudia Sheinbaum. Cada uno destacó la importancia de la honestidad, el profesionalismo y la continuidad de los programas sociales y de seguridad para lograr un México más justo y seguro.



## CAMPAÑAS POLÍTICAS Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Alejandra López Martínez



Estudió Ciencia Política y Relaciones Internacionales en el CIDE. Tiene una maestría en Política con especialización en Economía Política por la Universidad de Nueva York (NYU) y un Master en Comunicación y Marketing Político en la Universidad de Alcalá de Henares y CESCOPOL en Madrid, España.

En el escenario electoral de 2024 en México, las redes sociales y la tecnología tuvieron un lugar prominente. En el transcurso de la campaña, fuimos testigos de cómo se mezclaron los medios tradicionales con las nuevas tendencias y herramientas digitales, dando forma a una campaña que fue tanto innovadora como preocupante. Así como vimos a personas políticas subiéndose a los trends, también hubo una falta de propuestas preocupante.

Una de las estrategias más visibles fue la incursión masiva de políticos en plataformas como TikTok e Instagram, creado contenido viral para aumentar seguidores (los cuales, claramente, no se tradujeron en votos), pero que también planteó interrogantes sobre la superficialidad de la conexión política en estos espacios. Los spots publicitarios, a menudo diseñados para captar la atención rápida, no profundizaron los temas sustanciales, dejando a muchos votantes con una sensación de vacío.

También se mostró el lado oscuro de esta revolución digital con noticias falsas, amplificadas por plataformas como Facebook y portales digitales, que inundaron el espacio informativo, dificultando la distinción entre verdad y manipulación.

También se mostró el lado oscuro de esta revolución digital con noticias falsas, amplificadas por plataformas como Facebook y portales digitales, que inundaron el espacio informativo, dificultando la distinción entre verdad y manipulación. Asimismo, la inteligencia artificial jugó un papel crucial en estas elecciones, especialmente en estrategias digitales en campañas de contraste. Desde la segmentación precisa del electorado hasta la personalización de mensajes, la IA plantea serios riesgos, como los deepfakes que difunden audios y videos falsos de candidatos, poniendo en peligro la confianza pública y la integridad del proceso democrático.

Además, la falta de regulación clara sobre el uso de la tecnología en campañas políticas tiene vacíos legales preocupantes, como la difusión de imágenes íntimas no consentidas de candidatas creadas con IA. Éstas no pueden penalizarse argumentando la Ley Olimpia, lo que deja de manifiesto la urgente necesidad de políticas que protejan la dignidad y la privacidad de los participantes en la vida política.

Las elecciones de 2024 en México fueron un laboratorio de las posibilidades y los riesgos del uso de las redes sociales y la tecnología. Si bien ofrecen nuevas formas de conectar con los electores, también exigen una reflexión profunda sobre cómo proteger la integridad, la privacidad y datos personales de las candidaturas.





## ¿YA NOS OLVIDAMOS DEL CONFLICTO EN GAZA? ¿QUÉ SUCEDE AL DÍA DE HOY EN ESTA ZONA?

ISRAEL APRUEBA LA MAYOR CONFISCACIÓN DE TIERRAS PALESTINAS EN CISJORDANIA EN 30 AÑOS



## ISRAEL APRUEBA LA MAYOR CONFISCACIÓN DE TIERRAS PALESTINAS EN CISJORDANIA EN 30 AÑOS



El 25 de junio, Israel aprobó la incautación de 12,715 kilómetros cuadrados de tierras palestinas en la ocupada Cisjordania, declarándolas estatales. Este decreto, publicado recién este miércoles, representa la mayor apropiación de terrenos palestinos desde los acuerdos de Oslo de 1993.

### **Impacto de la Confiscación de Tierras**

En lo que va de año, el Gobierno israelí se ha apropiado de unos 23,700 kilómetros cuadrados del territorio de Cisjordania. Estas tierras, al ser declaradas propiedad del Estado,

dejan de considerarse parcelas privadas de los palestinos, quienes quedan impedidos de usarlas. Además, Tel Aviv permite el arrendamiento de estas tierras únicamente a ciudadanos israelíes.

Hasta la fecha, Israel ha construido más de 100 asentamientos en toda Cisjordania, desde suburbios totalmente desarrollados hasta pequeñas localidades, que albergan a más de 500,000 colonos judíos. Los tres millones de palestinos de Cisjordania viven bajo un régimen militar israelí, sin perspectivas claras de finalizar lo que los defensores de derechos humanos definen como 'apartheid'.





## Críticas y Repercusiones Internacionales

La ONG israelí Peace Now denunció que el primer ministro Benjamín Netanyahu y su ministro de Finanzas, Bezalel Smotrich, están decididos a luchar contra el mundo entero y los intereses del pueblo israelí en beneficio de un puñado de colonos. Estos colonos reciben miles de kilómetros cuadrados como si no hubiera ningún conflicto político por resolver o guerra por terminar. Peace Now subraya que "este conflicto no puede ser resuelto sin un acuerdo político que establezca un Estado palestino junto a Israel".



Aun así, el Gobierno israelí opta por dificultar esta posibilidad, alejándonos de la paz y perpetuando el derramamiento de sangre.

## Posible Despliegue del Sistema Starlink en Gaza

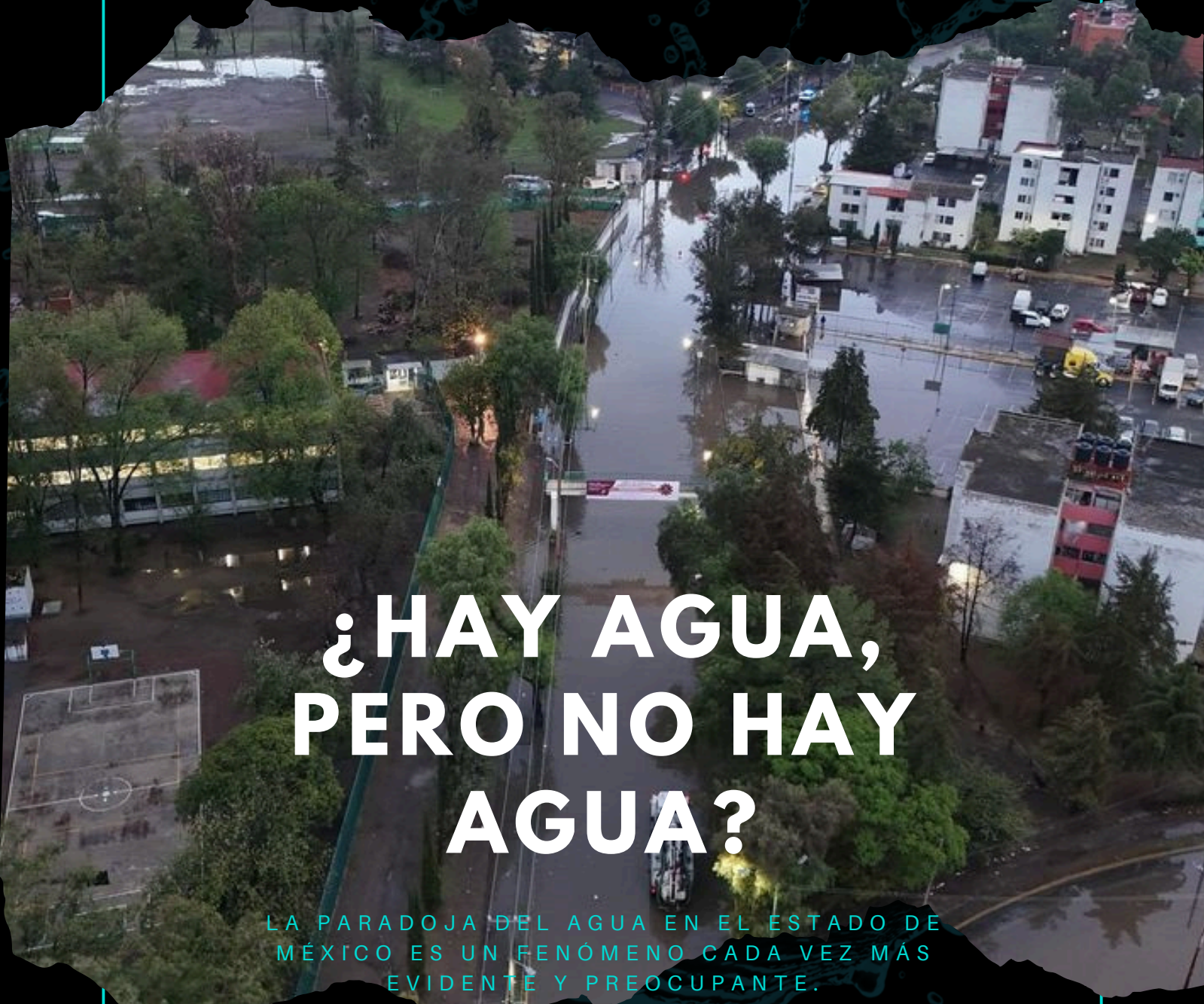
Israel y la ONU discuten la posibilidad de desplegar el sistema de comunicaciones por satélite Starlink en la Franja de Gaza para aumentar la seguridad de los trabajadores humanitarios de la organización internacional en el enclave palestino. Según tres funcionarios israelíes y uno estadounidense, la ONU considera que Starlink permitiría reanudar la distribución de ayuda humanitaria en Gaza. Sin embargo, a Tel Aviv le preocupa que el sistema pueda ser utilizado por Hamás para coordinar ataques contra Israel.

La situación en Gaza y Cisjordania sigue siendo crítica, con medidas que agravan el conflicto y dificultan la posibilidad de una solución pacífica. Las decisiones recientes del Gobierno israelí y las discusiones sobre nuevas tecnologías de seguridad reflejan la complejidad y la persistencia de este conflicto. Es crucial mantenerse informado y consciente de los desarrollos en esta región, ya que afectan tanto a la paz global como a la estabilidad regional.



# IZCALLI

EL PULSO



**¿HAY AGUA,  
PERO NO HAY  
AGUA?**

LA PARADOJA DEL AGUA EN EL ESTADO DE  
MÉXICO ES UN FENÓMENO CADA VEZ MÁS  
EVIDENTE Y PREOCUPANTE.

[www.cuautimeditos.com](http://www.cuautimeditos.com)





## LA PARADOJA DEL AGUA EN EL ESTADO DE MÉXICO ES UN FENÓMENO CADA VEZ MÁS EVIDENTE Y PREOCUPANTE.

Por un lado, la escasez de agua potable afecta gravemente a comunidades enteras; por otro, las inundaciones causadas por lluvias intensas y el desbordamiento de ríos y presas generan caos y devastación. Esta situación plantea un desafío urgente para las autoridades locales y estatales, que buscan equilibrar la gestión del recurso hídrico frente a condiciones climáticas extremas y demandas crecientes.

### **Crisis Hídrica en Cuautitlán Izcalli**

El Ayuntamiento de Cuautitlán Izcalli aprobó recientemente un presupuesto de 43,550,000 pesos para 14 obras estratégicas destinadas a mitigar la escasez hídrica en el municipio. Estas obras incluyen ampliaciones y rehabilitaciones de la red de agua entubada, construcción de nuevos pozos y sistemas de captación de agua pluvial.

Sin embargo, la reducción drástica en el suministro de agua proveniente del Sistema Cutzamala ha dejado a más de 40 comunidades sin una gota de agua desde mayo de 2024, evidenciando la gravedad de la crisis.

Las autoridades han implementado servicios de pipas para aliviar temporalmente la situación, pero la solución a largo plazo depende del restablecimiento del suministro regular de agua. El gobierno municipal ha solicitado una intervención urgente de las autoridades estatales y nacionales para garantizar el acceso al agua de todos los habitantes de Cuautitlán Izcalli.

### **Inundaciones y Desbordamientos: Otro Lado de la Moneda**

Contrario a la escasez de agua potable, las intensas lluvias recientes han saturado los ríos y canales, provocando inundaciones significativas en diversas áreas del Estado de México.





En Cuautitlán Izcalli, el incremento del caudal del río Cuautitlán y otros cuerpos de agua ha causado preocupación entre los residentes, quienes deben enfrentar la amenaza constante de inundaciones. En el fraccionamiento Rancho San Blas, el desbordamiento del río Chico afectó a más de 731 casas, llevando al alcalde Aldo Ledezma a solicitar la declaratoria de zona de desastre.

Las autoridades locales, junto con Protección Civil y el Ejército Mexicano, han trabajado incansablemente para rescatar a los afectados y proporcionar albergues temporales, comida caliente y atención médica. A pesar de estos esfuerzos, la inundación ha dejado daños significativos en propiedades y ha requerido la implementación de medidas preventivas adicionales, como la colocación de costales de arena para evitar futuros desbordamientos.





Fotografía Ig operagua

## Estrategias de Mitigación y Prevención

Para abordar estos desafíos duales, es crucial que las autoridades desarrollen estrategias integrales que consideren tanto la escasez como el exceso de agua. Las obras aprobadas en Cuautitlán Izcalli son un paso en la dirección correcta, pero deben complementarse con medidas de gestión de desastres más efectivas y sostenibles. La captación y almacenamiento de agua pluvial, la modernización de la infraestructura de drenaje y el mantenimiento constante de los cuerpos de agua son esenciales para prevenir inundaciones y asegurar el suministro de agua potable.

Además, la colaboración entre los diferentes niveles de gobierno y la participación activa de la comunidad son vitales para enfrentar esta crisis. La sensibilización sobre la importancia de no tirar basura en las calles y cuerpos de agua, así como la implementación de sistemas de alerta temprana y la creación de grupos de WhatsApp para la comunicación rápida, son acciones que pueden marcar la diferencia en situaciones de emergencia.

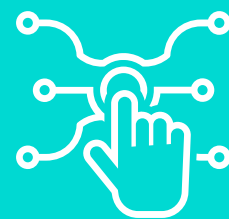
## El Camino a Seguir

La paradoja del agua en el Estado de México subraya la necesidad de un enfoque holístico y proactivo en la gestión del recurso hídrico. Mientras Cuautitlán Izcalli y otras áreas del estado continúan enfrentando la escasez de agua potable y las devastadoras inundaciones, es imperativo que las autoridades y la comunidad trabajen juntos para encontrar soluciones duraderas. Solo a través de la planificación estratégica, la inversión en infraestructura y la educación ambiental se podrá garantizar un futuro en el que todos los habitantes tengan acceso a este recurso vital sin temor a las consecuencias de su escasez o exceso.



Fotografía Ig operagua





## ¿Te has dado cuenta que ya vives en un mundo de inteligencia artificial?

La inteligencia artificial (IA) ha dejado de ser una tecnología del futuro para convertirse en una parte integral de nuestra vida diaria. Desde asistentes virtuales hasta redes sociales y aplicaciones bancarias, la IA está más presente en nuestra rutina de lo que imaginamos.

### **La Importancia de los Profesionales en IA**

El avance y la implementación efectiva de la IA requieren profesionales capacitados. Estos

expertos son esenciales para aplicar la tecnología en diversos campos, asegurando su integración eficiente y segura en nuestras actividades cotidianas.

La inteligencia artificial se originó en la intersección de la informática, la lógica y las ciencias cognitivas. Hoy en día, su uso se extiende a múltiples sectores, desde la empresa hasta la vida cotidiana. La IA se emplea en el procesamiento del lenguaje natural, la



automatización de procesos industriales y la selección de contenidos, entre otras áreas.

## Cinco Ejemplos de IA en la Vida Cotidiana

### 1.- Asistentes de Voz Virtuales

Los asistentes de voz como Siri, Alexa y Google Assistant utilizan IA para interpretar y responder a nuestras preguntas. Según un estudio de Nielsen, un 24% de los hogares en Estados Unidos ya cuentan con un altavoz inteligente. Estos dispositivos no solo responden preguntas, sino que también pueden controlar otros dispositivos del hogar, recordarnos tareas e incluso leer libros.

### 2.- Coches Inteligentes

Los vehículos modernos pueden detectar la fatiga del conductor, ayudar en el estacionamiento y avisar de peligros inminentes. Los coches autónomos, una vez vistos como ciencia ficción, están cada vez más cerca de ser una realidad común en nuestras carreteras. Estos avances no solo mejoran la seguridad, sino que también optimizan la eficiencia del tráfico.

### 3.- Navegadores y Mapas

Gracias a la IA, los sistemas de navegación pueden calcular rutas más eficientes, ahorrar tiempo y mejorar la seguridad vial. Además, la navegación por voz es una herramienta esencial para conductores sin copiloto y un recurso clave en la logística.

### 4.- Domótica en el Hogar

La IA ha revolucionado la domótica, permitiendo que las casas sean más inteligentes. Desde luces que se encienden automáticamente hasta lavadoras que se programan solas, estas innovaciones hacen nuestras vidas más cómodas y eficientes. Las aspiradoras robot y los frigoríficos inteligentes son otros ejemplos de cómo la IA transforma el hogar.

### 5.- Inteligencia Artificial en la Medicina

En el ámbito de la salud, la IA ayuda a optimizar y mejorar el trabajo en hospitales. Las herramientas basadas en IA colaboran con los médicos, mejorando el diagnóstico y la precisión en tratamientos. Estas tecnologías participan en cirugías y generan resultados clínicos más exactos.







## ¿EL VOLCÁN MÁS GRANDE DEL SISTEMA SOLAR?

LA BASE DEL MONTE OLIMPO SE EXTIENDE A LO LARGO DE 600 KILÓMETROS DE LA SUPERFICIE MARCIANA, MIENTRAS QUE EL VOLCÁN SE ELEVA A UNA IMPRESIONANTE ALTURA DE 27 KILÓMETROS.

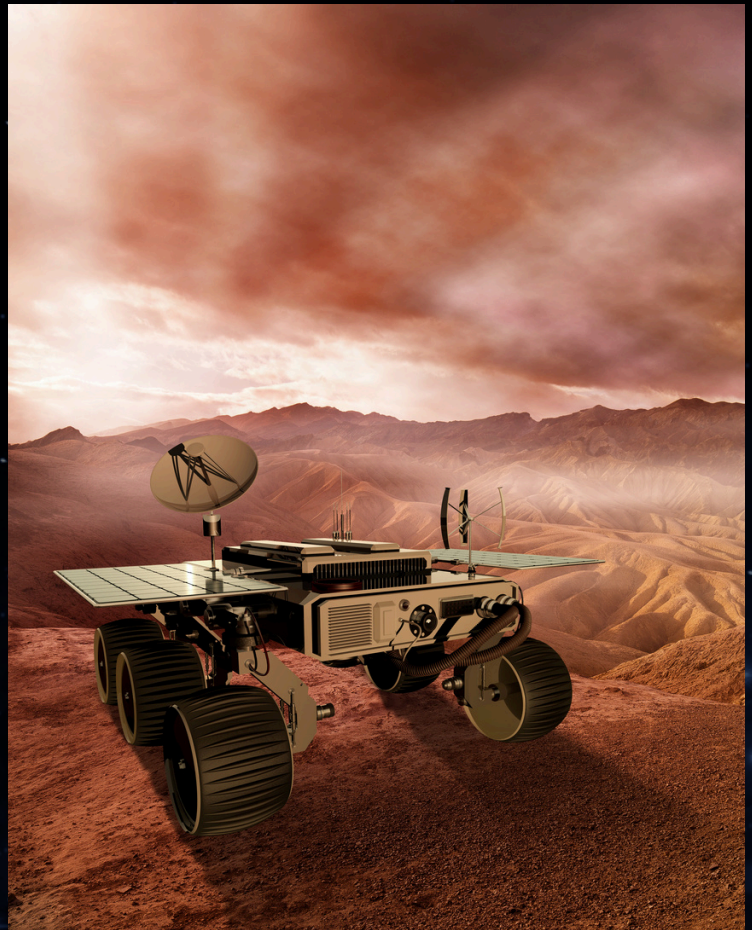


## MISIÓN ESPACIAL CAPTURA IMAGEN ÚNICA DEL VOLCÁN MÁS GRANDE DEL SISTEMA SOLAR EN MARTE

La base del Monte Olimpo se extiende a lo largo de 600 kilómetros de la superficie marciana, mientras que el volcán se eleva a una impresionante altura de 27 kilómetros.

### Mars Odyssey: Un Logro Inigualable

La sonda espacial Mars Odyssey, la más antigua de la NASA en Marte, ha capturado una imagen sin precedentes del Monte Olimpo, el volcán más grande del sistema solar. Esta misión, lanzada en abril de 2001, ha proporcionado vistas impresionantes del horizonte marciano desde una perspectiva similar a la que los astronautas observan desde la Estación Espacial Internacional.



El pasado 11 de marzo, Mars Odyssey logró una imagen espectacular del Monte Olimpo en todo su esplendor, mostrando su vasta base de 600 kilómetros y su imponente altura de 27 kilómetros. Según Jeffrey Plaut, científico líder del proyecto Odyssey en el Laboratorio de Propulsión a Chorro de la NASA en el sur de California, esta imagen no solo es visualmente impactante, sino que también proporciona datos científicos valiosos para comprender mejor la atmósfera marciana.

### Detalles de la Imagen

La imagen capturada revela nubes y polvo junto con una banda de color blanco azulado en la parte inferior de la atmósfera, indicando la cantidad de polvo presente a principios del otoño, cuando suelen formarse tormentas de polvo.







**LA BASE DEL MONTE OLIMPO SE EXTIENDE A LO LARGO DE 600 KILÓMETROS DE LA SUPERFICIE MARCIANA, MIENTRAS QUE EL VOLCÁN SE ELEVA A UNA IMPRESIONANTE ALTURA DE 27 KILÓMETROS.**

Además, se observa una capa violácea resultante de la mezcla de polvo rojo del planeta con nubes de hielo de agua de color azul. En la parte superior, una capa de color verde azulado muestra nubes de hielo de agua que se elevan a unos 50 kilómetros hacia el cielo.

### **Tecnología Utilizada**

La Mars Odyssey utilizó una cámara sensible al calor llamada Sistema de Imágenes por Emisión Térmica (THEMIS, por sus siglas en inglés), construida y operada por la Universidad Estatal de Arizona en Tempe. Aunque este dispositivo está diseñado para mirar hacia la superficie, tomar una fotografía del horizonte requirió una planificación adicional.

### **Experimentos Previos y Descubrimientos**

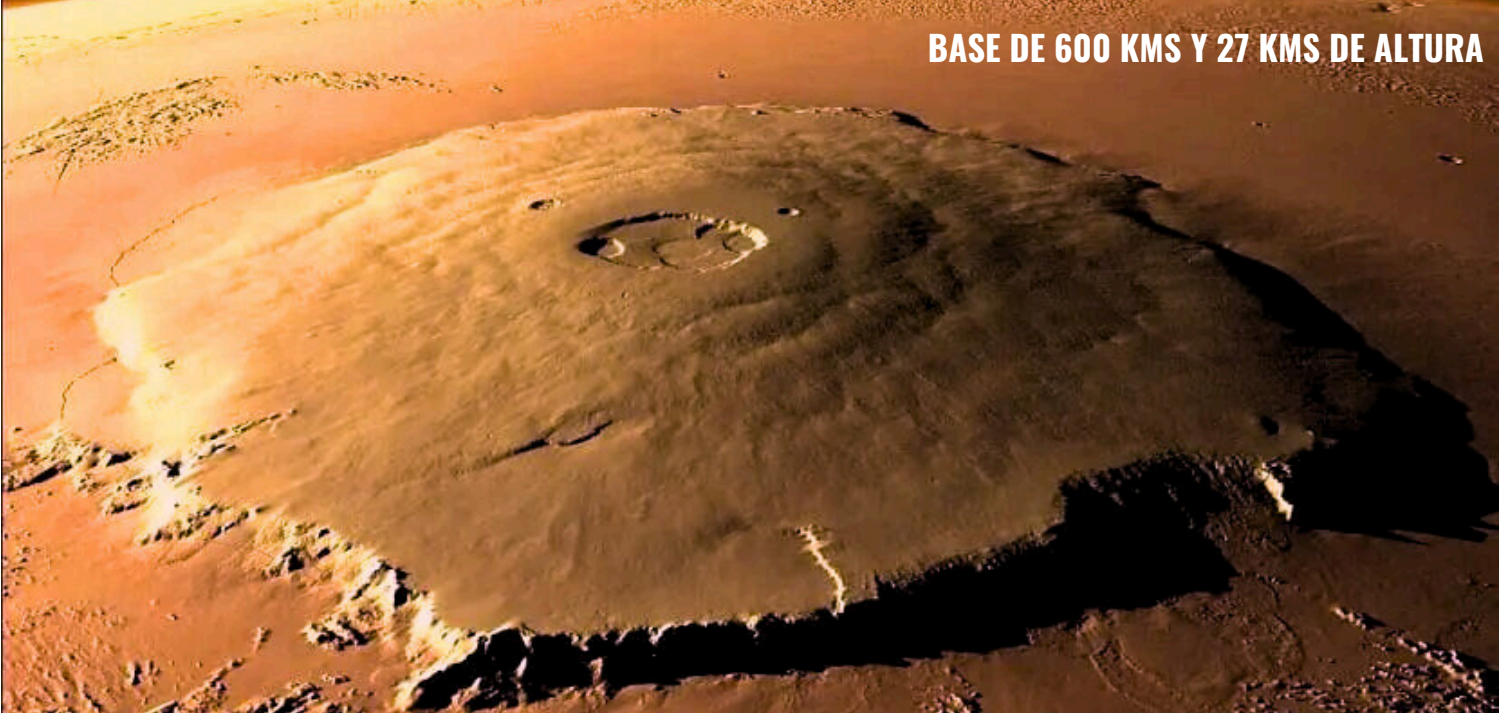
La reciente imagen del horizonte fue concebida como un experimento durante los aterrizajes de la misión Phoenix de la NASA en 2008 y del rover Curiosity en 2012, donde Odyssey jugó un papel fundamental. Aunque no hay indicios de actividad volcánica reciente en el Monte Olimpo, podría ser extraordinariamente antiguo, siendo testigo de gran parte de los miles de millones de años de historia de Marte.

### **El Pasado Volcánico de Marte**

Marte fue un mundo volcánicamente activo, con erupciones explosivas y la construcción de volcanes enormes, incluido el Monte Olimpo, que es tres veces más alto que el Everest. A pesar de algunos indicios de posibles erupciones futuras, se cree que Marte ha pasado su apogeo eruptivo.







Vista aérea del Monte Olimpo en Marte, el volcán más grande del Sistema Solar / Wikimedia Commons

## **Un Descubrimiento Controvertido**

Científicos planetarios, como Pascal Lee del Instituto SETI, han presentado hallazgos en conferencias científicas que sugieren la existencia de volcanes anteriormente desconocidos en Marte. Estos descubrimientos, aunque intrigantes, aún necesitan más estudios y confirmaciones por parte de la comunidad científica.

## **Un Volcán Milenario**

Utilizando mapas de misiones orbitales, Lee y su equipo encontraron una estructura que creen es un volcán erosionado, llamado provisionalmente Noctis, ubicado en Noctis Labyrinthus. Este volcán podría haber estado activo hace más de 3700 millones de años, y su actividad podría haberse extendido hasta hace solo 10 millones de años.

## **Desafíos y Escepticismo**

Aunque la posibilidad de un volcán gigante en Marte es emocionante, algunos científicos, como Tracy Gregg de la Universidad de Buffalo, se mantienen escépticos y creen que los rasgos observados podrían ser resultado de otros procesos geológicos. Más pruebas son necesarias para confirmar la existencia de este volcán.

La imagen del Monte Olimpo capturada por Mars Odyssey representa un logro significativo en la exploración espacial y proporciona nuevos conocimientos sobre el pasado volcánico de Marte. La continua investigación y análisis de estos datos podrían revelar aún más secretos sobre el planeta rojo y su evolución a lo largo del tiempo.





## ¿FRACASO DEL FUTBOL MEXICANO? O ¿FRACASO DE LOS DIRECTIVOS DEL FUTBOL MEXICANO?



La actuación de la selección mexicana en la Copa América 2024 es solo la punta del iceberg de una serie de malas decisiones tomadas por los directivos del futbol mexicano.





Tras el fracaso consumado del Tri en la Copa América 2024, las críticas no se hicieron esperar. Comentaristas como David Faitelson, Christian Martinoli, y el Piojo Herrera no dudaron en juzgar la actuación del combinado dirigido por Jaime Lozano. Sin embargo, más allá del rendimiento en la cancha, surge una pregunta crucial: ¿Es realmente un fracaso del fútbol mexicano o más bien un fracaso de los directivos que toman decisiones enfocadas en lo económico por encima de lo deportivo?

### **La Tormenta de Críticas**

David Faitelson, conocido comentarista de TUDN, fue uno de los primeros en alzar la voz contra la selección mexicana tras su eliminación. Faitelson destacó la falta de gol y cuestionó la capacidad de Jaime Lozano como entrenador. "¡Desesperante lo de México!", escribió en Twitter, reflejando la frustración por la incapacidad del equipo para anotar en sus últimos dos juegos contra Venezuela y Ecuador. La crítica de Faitelson resonó no solo por el resultado, sino por la evidente falta de estrategia ofensiva y la ineficacia en el ataque.

Carlos Hermosillo, exjugador y ahora analista, también se sumó a las críticas, apuntando directamente a la selección de jugadores. En particular, Hermosillo cuestionó la inclusión de Jorge Sánchez en el equipo, a pesar de su escasa participación en el Ajax de Ámsterdam. "Lo de Jorge Sánchez se me hace una aberración que esté en una selección nacional", afirmó Hermosillo, subrayando que en la selección deben estar los jugadores en mejor forma y no aquellos seleccionados por jerarquías o presiones externas.





## LOS DIRECTIVOS EN LA MIRA

Christian Martinoli, narrador de TV Azteca, también arremetió contra los directivos de la Federación Mexicana de Fútbol (FEMEXFUT). "Los federativos de la Federación Mexicana de Fútbol dijeron que, en este torneo, mínimo semifinales", declaró Martinoli, criticando la falta de responsabilidad y la continua repetición de errores por parte de los directivos. La eliminación temprana de la Copa América no solo reflejó la falta de preparación del equipo, sino también la desconexión entre las promesas de los directivos y la realidad del campo.

La actuación de la selección mexicana en la Copa América 2024 es solo la punta del iceberg de una serie de malas decisiones tomadas por los directivos del fútbol mexicano. Desde la eliminación del ascenso y descenso, hasta la priorización de lo económico sobre lo deportivo, las decisiones de los dirigentes han tenido un impacto negativo en el desarrollo del fútbol en México.

El analista de ESPN, José Ramón Fernández, no dudó en lanzar un contundente mensaje tras el empate sin goles ante Ecuador, calificando el desempeño de la selección como "ridículo" y "vergonzoso". Fernández lamentó la falta de ambición y estrategia, resaltando que México sigue estancado mientras otros países avanzan en técnicas y calidad futbolística.

El Piojo Herrera, exseleccionador de la selección mexicana, también analizó la actuación del Tri y concluyó que la eliminación en la fase de grupos es un fracaso, especialmente considerando que México jugaba de local en Estados Unidos. Herrera destacó que, aunque selecciones como Venezuela y Ecuador han mejorado, México debería aspirar a más y no conformarse con resultados mediocres.







## La Visión Internacional

Las críticas a la selección mexicana no se limitan al ámbito local. Sebastián Verón, exjugador argentino, comentó en un evento en la Ciudad de México sobre la falta de ambición y competitividad en el fútbol mexicano, atribuyendo parte del fracaso a la eliminación de los ascensos y descensos. "El tener ascensos y descensos, para mí, lo que le quita primero es la competitividad", afirmó Verón, señalando que esta decisión afecta directamente al crecimiento y desarrollo de los jugadores.

## La Otra Cara de la Moneda

Por su parte, el presidente de la Federación Mexicana de Fútbol, Ivan Sisniega, evitó hablar de fracaso y calificó la actuación como "decepción". Sisniega mencionó que se realizará un informe detallado durante la próxima junta de directivos, donde se discutirán los planes estratégicos para el Mundial 2026. Sin embargo, esta respuesta parece más un intento de calmar las aguas que una verdadera autocrítica y disposición a cambiar las cosas.

Por parte de la Federación, en algún momento quisieron responsabilizar a jugadores de peso importante como Memo Ochoa, el Chucky Lozano, Gallardo, y el delantero bicampeón de goleo del fútbol mexicano Henry Martin, excluyéndolos de la convocatoria para la Copa América 2024.

Justificaron esta decisión con un supuesto cambio generacional, donde el promedio de edad del equipo era de 27 años, integrado por varios jugadores de más de 30 años. Muchos de los jugadores más jóvenes tuvieron pocos minutos y, en casos como el de Marcelo Flores, quien emigró al fútbol europeo al Arsenal, ni siquiera vio minutos de juego.





# NO HUBO LLENOS TOTALES EN LOS PARTIDOS DEL TRI

MESSI A SUS  
AÑOS METIÓ MÁS  
AFICIONADOS A  
LOS ESTADIOS  
EN LOS  
PARTIDOS DE  
ARGENTINA, QUE  
EL TRI EN LA  
PRIMERA RONDA

El fracaso de la selección mexicana en la Copa América 2024 no es solo un reflejo de la falta de gol o la estrategia ineficaz en el campo. Es, ante todo, un reflejo de las malas decisiones tomadas por los directivos del fútbol mexicano, quienes han priorizado lo económico sobre lo deportivo.

La eliminación del ascenso y descenso, la selección de jugadores por jerarquías y no por méritos, y la falta de un verdadero proyecto de desarrollo son solo algunos de los errores que han llevado al fútbol mexicano a este punto crítico.

Si se quiere ver un verdadero cambio y progreso, es fundamental que los directivos asuman su responsabilidad y tomen decisiones que realmente beneficien al fútbol mexicano en su conjunto.

A los directivos solo les importa que los paisanos en Estados Unidos paguen miles de dólares por ver a la selección, pero esa gallina de los huevos de oro se está cansando de un producto que no está a la altura del precio del boleto, en fin...





¿Ya conoces el Museo Paleontológico de Santa Lucía "Quinametzin"?

# "EL MUSEO DEL MAMUT"

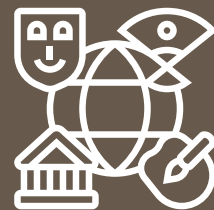
Por: LUZ ATZIRI OLIVARES BALCAZAR

El 5 de noviembre de 2019 marcó el inicio de una serie de descubrimientos paleontológicos en las excavaciones del Aeropuerto Internacional Felipe Ángeles (AIFA). Inicialmente, se encontraron restos de camellos, caballos, roedores y peces. Sin embargo, en mayo de 2020, el hallazgo de decenas de fósiles de mamuts elevó la relevancia de esta zona, estableciéndola como una de las más importantes en América Latina para el estudio de la megafauna del Pleistoceno tardío.

## Creación del Museo Paleontológico de Santa Lucía "Quinametzin"

Estos descubrimientos dieron lugar a la creación del Museo Paleontológico de Santa Lucía "Quinametzin", inaugurado el 10 de febrero de 2022 por el Presidente de México. El nombre "Quinametzin" proviene del náhuatl y significa "gigante". La pieza principal del museo es uno de los esqueletos de mamut más completos del continente, con una altura de tres metros y medio.





## Ubicación del Museo

El museo se ubica en la carretera Federal Pachuca-México Santa Lucía, dentro de la Base Aérea Militar No. 1, Campo Militar Estratégico No. 37-D, "Gral. P.A. Alfredo Lezama Álvarez" en Zumpango, Estado de México. Está situado a menos de 10 minutos del acceso principal al campo, facilitando la llegada de los visitantes.

## Atractivos Principales

Al aproximarse al museo, los visitantes son recibidos por esculturas de colmillos gigantes blancos y un monumental mamut de bronce en el estacionamiento. En su interior, el museo cuenta con seis salas de exposición permanente, una sala de exposición temporal y un área digital, ofreciendo una experiencia educativa y envolvente sobre la historia de los mamuts y la megafauna del Pleistoceno.



# CUENTA CON 6 SALAS DE EXHIBICIÓN PERMANENTE, UN JARDÍN TEMÁTICO Y EXPOSICIONES TEMPORALES



- Orígenes de la Cuenca de México: Exhibe el origen geológico de la región y los principales hallazgos paleontológicos en los lagos de Texcoco y Xaltocan.
- El Mamut Colombino: Presenta desde mandíbulas hasta un esqueleto casi completo de mamut, con el 95% de las piezas originales encontradas en Santa Lucía.
- Sendero de la Fauna del Pleistoceno: Exhibe animales de la era en tamaño real en una ambientación oscura.
- Fósiles e Imaginarios Culturales: Narra la evolución de los grandes mamíferos y su interacción con los humanos.
- Proceso Paleontológico de Conservación: Tres salas con interacción digital, proyecciones 4K y realidad aumentada para una comprensión didáctica de la conservación de fósiles.

## Servicios Adicionales

El museo también ofrece una tienda de recuerdos dedicada al mamut y una cafetería, además de un área de juegos infantiles.

En el exterior, cuenta con un acceso monumental, estacionamiento para 75 vehículos y representaciones escultóricas de mamuts.

## Centro de Investigación

El museo incluye un centro de investigación con un área de almacenamiento paleontológico, taller de restauración, laboratorio y oficinas administrativas, así como estacionamiento para 25 vehículos.

Con su rica colección y modernas instalaciones, el Museo Paleontológico de Santa Lucía "Quinametzin" se posiciona como un importante centro de educación e investigación sobre la megafauna del Pleistoceno en América Latina.

### Información para Visitantes

Ubicación: Carretera Federal Pachuca-México Santa Lucía, Base Aérea Militar No. 1, Campo Militar No. 37-D, Zumpango, Méx. C.P. 55640.

### Horarios de Atención:

Martes a viernes de 10:00 a 4 pm

Sábado y domingo de 9:30 am a 5:30 pm

LUNES 8 DE JULIO DE 2024







**Mascoteando**<sup>®</sup>

POR EL BIENESTAR ANIMAL



**LA NUTRICIÓN IDEAL PARA TU  
MASCOTA: CLAVE PARA UN SISTEMA  
INMUNOLÓGICO FUERTE**





**Mascoteando**  
POR EL BIENESTAR ANIMAL

## LA NUTRICIÓN IDEAL PARA TU MASCOTA: CLAVE PARA UN SISTEMA INMUNOLÓGICO FUERTE



La función principal de los alimentos es proporcionar los nutrientes necesarios para mantener el organismo sano y permitirle realizar sus actividades diarias. Esto también se aplica a nuestras mascotas, quienes necesitan una nutrición adecuada para estar saludables y felices. ¿Sabías que la alimentación de tu perro puede mejorar sus defensas?

### **La Importancia de una Nutrición Balanceada en Mascotas**

La nutrición de nuestras mascotas debe complementarse con la supervisión y los cuidados proporcionados por el Médico Veterinario, incluyendo vacunaciones y desparasitaciones. Además, los dueños deben asegurarse de proporcionar aseo, ejercicio y una convivencia adecuada para lograr una mascota sana y feliz.







**Mascoteando**  
POR EL BIENESTAR ANIMAL

***Hidratación Adecuada: Asegúrate de que tu mascota siempre tenga acceso a agua fresca y limpia para mantener su cuerpo bien hidratado y sus funciones corporales en óptimo estado.***



Existe una relación estrecha entre una buena nutrición y la salud. Muchos componentes del sistema inmunológico, que protege al organismo de enfermedades, están formados por proteínas. Los sistemas de defensa celular tampoco pueden activarse sin la presencia de ciertas vitaminas y minerales. Además, las membranas celulares tienen una fina capa de grasas esenciales para su funcionamiento. Todo este complejo sistema de defensa depende directamente de los alimentos consumidos.

### **¿Cómo Mejorar las Defensas de tu Perro con la Alimentación?**

El intestino, junto con la piel, es una de las primeras barreras de defensa contra enfermedades. En el intestino viven trillones de microorganismos de al menos 1,000 especies diferentes, que juegan un papel crucial en la salud de las mascotas al evitar que las bacterias patógenas ingresen al organismo.

La dieta de tu mascota es fundamental para su bienestar. Tu perro necesita más de 40 nutrientes esenciales para mantener una salud óptima, lo cual es difícil de lograr con una alimentación casera. Sin embargo, al ofrecerle una dieta comercial de calidad Premium y Super Premium, puedes estar seguro de que estás proporcionando la nutrición ideal. Estas dietas están formuladas según la edad, tamaño, raza, actividad física y cualquier problema de salud que pueda requerir una dieta especial.





## Beneficios de una Dieta de Calidad

1. Sistema Inmunológico Fuerte Una nutrición adecuada fortalece el sistema inmunológico de tu mascota, permitiéndole combatir enfermedades de manera más efectiva.
2. Salud Digestiva Los alimentos de alta calidad contienen prebióticos y probióticos que mejoran la salud intestinal, favoreciendo la absorción de nutrientes y la protección contra patógenos.
3. Pelaje y Piel Saludables Una dieta rica en ácidos grasos esenciales y vitaminas contribuye a un pelaje brillante y una piel saludable.
4. Energía y Vitalidad Los nutrientes adecuados proporcionan la energía necesaria para que tu mascota mantenga un nivel de actividad óptimo y una vida plena.
5. Longevidad Una buena alimentación puede prolongar la vida de tu mascota al prevenir enfermedades y mantener su cuerpo en las mejores condiciones.

Recuerda que la nutrición es una pieza clave en el cuidado de tu mascota. Optar por alimentos de calidad Premium y Super Premium garantiza que tu perro reciba todos los nutrientes esenciales para mantener su salud y bienestar. Consulta siempre con tu veterinario para elegir la mejor dieta según las necesidades específicas de tu mascota.

Conoce más recomendaciones y tips para darle la mejor calidad de vida a tu mascota en nuestro programa "MASCOTENANDO", los miércoles a las 8 pm y los sábados a las 11 am, a través de las redes sociales de ADR Networks.



*Haz clic en la imagen y disfruta de nuestro PODCAST*





A top-down view of two hands, one from the left and one from the right, gently cupping a bright red heart. The heart has a white cross symbol on its left side. The hands are positioned against a background of light blue horizontal wooden planks. The overall composition is centered and balanced.

**SALUD  
Y**

**BIENESTAR**





“ En el cuento de caperucita roja, el lobo siempre será el malo...

... y cuando menos cuenta me di, ya se estaban gritando, comenzó como una simple platica, tal vez un desacuerdo, no más que eso. De esas veces que, no se si te ha pasado, que quieres terminarlo rápido, que sabes que no hay motivos para seguir discutiendo, que muy en el fondo y, siendo sinceros, también de inmediato sabes que esa discusión no tiene sentido pero allí estás; defendiendo lo indefendible, tu razón. Si, ese motivo por el cual naciones han ido a la guerra, por la cual culturas se han destrozado, motivo por el cual conquistadores han querido apoderarse del



## Josafat Tapia Castillo



Psicólogo egresado de la UNAM en 2004 con especialidad en hipnosis clínica. Master training en PNL. Especialista en intervención en crisis, así como especialista en Coaching ontológico y empresarial.

mundo a lo largo de la historia; esa misma razón por la cuál grandes amores han terminado. Me quedé pensando al ver la escena, que tuvo que haber pasado para ellos discutieran así. Pensaba en que tal vez él fue presionando por generaciones anteriores a la suya a no hablar; a no mostrar lo que pudiera considerar debilidad o sentimentalismo. Tal vez el quería arreglar las cosas pero no supo como y tal vez la voz del machismo emergió en él. Incluso pensé en la posibilidad de que al contrario; pudo haber sido criado de manera sumisa y sin fuerza en la voz, sobajado por su familia y tan acostumbrado a callar, a no defender su integridad a no decir nada pues el resultado nunca le ha favorecido.

No se, nunca lo sabré pero si algún día lees esto, quiero decirte que papá si debió haberte abrazado y dicho te amo. Que si debió enseñarte a interactuar con tus propias emociones para con base en ello poder tratar con las de los otros, pudo haberte enseñado que esta bien mostrar esa vulnerabilidad o fuerza para poder decir lo siento. Pudo haberte enseñado que el amor a nosotros mismos es piedra angular en las relaciones y sobre todo en la que tenemos con gente que nos ama y amamos; porque todo esto son herramientas para la mochila que llevamos, experiencias que nos pueden hacer hacer una valoración: qué prefieres, tener la razón o ser feliz.





## ¡CADA 90 SEGUNDOS UNA PERSONA SUFRE UN PARO CARDIACO SÚBITO!



Cuesta trabajo aceptar esta estadística que menciona la Asociación Americana del Corazón (AHA) al inicio de sus diversos cursos de RCP, pero desafortunadamente, es verdad.

Es importante aclarar que un infarto al miocardio o ataque cardíaco no significa que el corazón deje de latir, pero puede ocasionarlo a través de las arritmias letales que pueden presentarse.

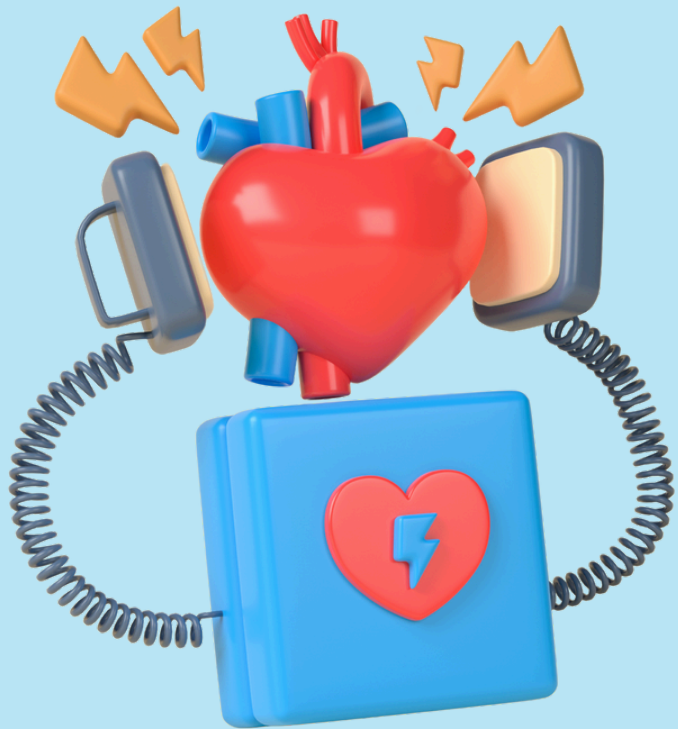
Sin duda alguna, todos conocemos a un familiar o amigo que es hipertenso (presión arterial alta), diabético o que sufre de sobrepeso. Pero no se requiere ser hipertenso, diabético o tener sobrepeso para sufrir un paro cardíaco súbito.

El paro cardíaco súbito es ocasionado por trastornos eléctricos en el corazón, favoreciendo que el corazón pierda la capacidad de bombear sangre, poniendo en riesgo la vida. Estos trastornos se pueden presentar en bebés, niños, jóvenes y adultos aparentemente sanos, sin padecimientos degenerativos.

Las cardiopatías (padecimientos del corazón), traumatismos directos en el tórax y la alteración genética que ocasiona el síndrome "QT largo" son las causas que favorecen un paro cardíaco súbito.



# SALUD / SALVANDO VIDAS



En los infartos o ataques cardíacos, es importante mencionar que es un proceso degenerativo que en ocasiones lleva meses o años desarrollándose. Hay disminución del flujo sanguíneo al músculo cardíaco en la persona sin que esta tenga alguna señal previa, es decir, que es asintomático, y cuando una arteria que alimenta al músculo cardíaco se obstruye totalmente se manifiestan las señales típicas: dolor en el pecho que se siente opresivo, el dolor puede extenderse a uno o ambos brazos, dificultad para respirar, angustia y sudoración excesiva.

La mayoría de estos eventos se presentan fuera de un área médica, y la asistencia básica que podemos brindar es: mantenerlo en reposo, posición sentada en ángulo de 45 grados, llamar a los servicios médicos (911), no abandonarlo y, si está consciente y no es alérgico a la aspirina, es recomendable darle la mitad de una aspirina de adulto de 500 mg o 2 a 3 aspirinas infantiles, pero no aspirina protegida.

Los traumatismos en el tórax pueden ocasionar trastornos eléctricos en el corazón, como fue el caso del jugador de fútbol americano Damar Hamlin, de los Buffalo Bills, a principios de este año.

Miles de personas fueron testigos de una parada cardíaca súbita; afortunadamente, Denny Kellington, un asistente del entrenador, inició inmediatamente las maniobras de RCP y se contó con el acceso a un DEA (Desfibrilador Externo Automatizado), el cual registró un ritmo desfibrilable y autorizó la descarga eléctrica llamada desfibrilación, favoreciendo que el corazón de Hamlin volviera a recuperar un ritmo normal, sobreviviendo sin secuelas neurológicas.





# SALUD / SALVANDO VIDAS

Sin embargo, la mayor preocupación es el síndrome de QT largo, que es ocasionado por una falla genética que la persona no sabe que tiene. Hoy sabemos que en niños, jóvenes o adultos que en reposo o realizando alguna actividad física, o que están en un estado emocional agitado y sufren desmayos súbitos pero se recuperan casi inmediatamente, deben ser revisados preferentemente por un cardiólogo con especialidad en electrofisiología. También se recomienda adquirir el libro “Muerte Súbita Cardíaca” de la Dra. Cardióloga Electrofisióloga Norma Balderrábano Saucedo, quien describe de una manera muy práctica este síndrome y cómo sospecharlo a tiempo.

El paro cardíaco súbito tiene altas posibilidades de ser revertido realizando maniobras básicas de RCP por las personas que se encuentran en el lugar (padres de familia, hermanos, maestros, amigos o simplemente por cualquier persona); es por ello que en este Día Mundial del Corazón, se refuerzan las acciones para seguir alertando sobre la importancia de un corazón sano, pero también estar alertas ante una parada cardíaca súbita, y considerar la capacitación accesible en RCP para todos, y hacer posible contar con DEAs en nuestras unidades habitacionales, escuelas, gimnasios, centros comerciales, etc.

La evidencia científica demuestra que una RCP de calidad proporcionada inmediatamente por cualquier persona, brinda un 5% de posibilidades de revertirlo. Pero también sabemos que una RCP de calidad y el acceso a un DEA, incrementa las posibilidades hasta un 74% de revertirlo.

No seamos solo espectadores aterrorizados ante un paro cardíaco súbito, podemos hacer la diferencia y salvar vidas; hagamos posible las zonas cardioseguras (cualquier área donde se desarrollen actividades nuestros familiares y se cuente con suficientes personas capacitadas en RCP y acceso oportuno a un DEA).



## Felipe Artemio Hernández Jiménez



Director General de Grupo Salvando Vidas  
Colaborador en la Alianza Contra la Muerte Súbita Cardíaca en México  
Iniciativa de la Sociedad Interamericana de Cardiología  
[gruposalvandovidas@gmail.com](mailto:gruposalvandovidas@gmail.com)





## FRACTURA DE CADERA EN EL ADULTO MAYOR

La fractura de cadera en el adulto mayor representa una de las lesiones más graves y frecuentes en esta población, con consecuencias que pueden afectar profundamente su calidad de vida y supervivencia. Esta lesión no solo conlleva una alta morbilidad y mortalidad, sino también costos significativos para los sistemas de salud y un impacto considerable en la independencia de los individuos.

El riesgo de fracturas de cadera aumenta con la edad debido a una combinación de factores intrínsecos y extrínsecos. Entre los factores intrínsecos se encuentran la osteoporosis, que disminuye la densidad ósea, la debilidad muscular, problemas de equilibrio y visión deficiente. Los factores extrínsecos incluyen riesgos ambientales como superficies resbaladizas, iluminación inadecuada y obstáculos en el hogar. Además, ciertos medicamentos que afectan el equilibrio y la cognición pueden incrementar la probabilidad de caídas.

La prevención de fracturas de cadera en el adulto mayor requiere un enfoque integral y multifacético. Primero, es crucial la evaluación y tratamiento de la osteoporosis mediante densitometría ósea para identificar a aquellos en riesgo. El tratamiento puede incluir el uso de medicamentos como bisfosfonatos, denosumab, terapias hormonales, y suplementos de calcio y vitamina D para fortalecer los huesos.





## UN DESAFÍO DE LA SALUD PÚBLICA

Además, los programas de ejercicio diseñados para mejorar la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación, como el tai chi y el entrenamiento de resistencia, pueden reducir significativamente el riesgo de caídas. También es fundamental realizar modificaciones en el hogar, como instalar barras de apoyo en los baños, eliminar alfombras sueltas y mejorar la iluminación para crear un entorno seguro.

La evaluación médica regular es vital para identificar y manejar condiciones que aumentan el riesgo de caídas, como problemas de visión, auditivos y enfermedades crónicas. Educar a los adultos mayores y a sus cuidadores sobre los riesgos de caídas y las estrategias preventivas a través de talleres y materiales informativos es igualmente importante.

El uso de dispositivos de asistencia, como bastones y andadores, puede mejorar la estabilidad y reducir el riesgo de caídas. Adoptar estas medidas preventivas no solo puede disminuir significativamente la incidencia de fracturas de cadera, sino también mejorar la calidad de vida y la independencia de los adultos mayores, aliviando la carga sobre los sistemas de salud.

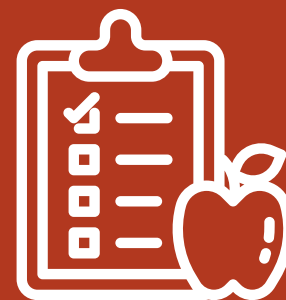


**Dr. Isaac E. Cervantes Orozco**

Médico Curujano titulado por la UNAM Especialista en Ortopedia y Traumatología titulado por la UNAM, egresado de la Unidad Médica de Alta Especialidad Traumatología y Ortopedia Lomas Verdes del IMSS Alta Especialidad en Reemplazo Articular (Prótesis de cadera y de rodilla) titulado por la UNAM y por el IMSS.







## ¿CONOCES LOS MACRONUTRIENTES?



### Jhair Garcia

Licenciado en Medicina general con postgrado en nutrición clínica y deportiva. Certificado como entrenador de pesas y entrenamiento funcional.

Se le conocen así al grupo de alimentos de los cuales el cuerpo humano obtiene energía (kcal) para cumplir con sus funciones vitales. Además, están directamente relacionados con la producción de hormonas, reparación de tejidos, y muchas otras funciones que nos permiten tener un cuerpo saludable. Los macronutrientes son:

- Carbohidratos (o hidratos de carbono)
- Proteínas (o aminoácidos)
- Grasas (o lípidos)

Cada uno aporta diferentes cantidades de calorías por cada gramo ingerido, siendo las grasas el grupo de alimentos que más calorías aportan (9kcal por gramo) seguido de los carbohidratos y las proteínas que aportan la misma cantidad de calorías (4kcal por gramo).

### ¿Dónde encontrarlos?

Los carbohidratos los podemos encontrar en una gran variedad de alimentos, por ejemplo:

- Frutas
- Maíz, trigo y sus derivados. (pan, tortillas, pastas, etc)
- Cereales como la avena o el arroz.
- Tubérculos como la papa y el camote.





# SALUD / NUTRICIÓN

Las proteínas se encuentran principalmente en productos de origen animal, por ejemplo:

- Pollo, res, pescado, cerdo, huevo, leche y derivados.

Aunque también en cereales y leguminosas como:

- Chícharo, lentejas, quinoa, soya etc,

Por último, las grasas las puedes obtener comiendo alimentos tanto de origen animal como vegetal. Algunos ejemplos son:

- Aceite de oliva, de coco, cártamo o girasol
- Frutos secos como: almendras, cacahuates, nueces, piñón, pistache.



- Pescados, principalmente salmón, sardina, tilapia y atún.
- El aguacate y el chocolate amargo también son fuente de grasas saludables

Recuerda que es importante llevar una alimentación balanceada en la cual estén presentes los 3 macronutrientes para así obtener una nutrición completa.

Es altamente recomendado que si no sabes por dónde empezar, acudas a un especialista para evitar excederte o tener deficiencias en algún macronutriente.





# ¿SABES QUÉ ES EL PÉNDULO EGIPCIO?

El péndulo tiene un origen etimológico en "pendulus," un vocablo del latín que puede traducirse como "pendiente". Un péndulo es un objeto que oscila bajo la acción gravitatoria.

Es una herramienta espiritual de percepción extrasensorial que conecta la consciencia desde un estado físico con nuestro yo superior. Es un puente entre el pasado y el presente, entre lo tangible y lo etéreo. Existen varios tipos de péndulos de diferentes formas y materiales.

## Ma. Georgina Muñoz Cabello

Lic. Terapia Física, Lic. psicología  
Certificación en Pendulo Egipcio,  
Hebreo, Quiromancia, numerología,  
runas vikingas, Geometría Sagrada.

## Nombres de los Péndulos:

- Péndulo egipcio
- Péndulo hebreo
- Péndulo Isis
- Péndulo Osiris
- Péndulo Karnak o péndulo chamánico

## ¿Para qué sirve el Péndulo Egipcio?

El péndulo egipcio sirve para emitir y captar las buenas energías en la radiestesia. Al trabajar con él, te conectas psíquicamente con sus creadores milenarios e irradias energía para hacer tu terapia de sanación. Posee un gran poder energético y es el más preciso en la radiestesia. Este péndulo pertenece a la cultura de los faraones egipcios, ya que fueron hallados en sus tumbas hace más de 3500 años.

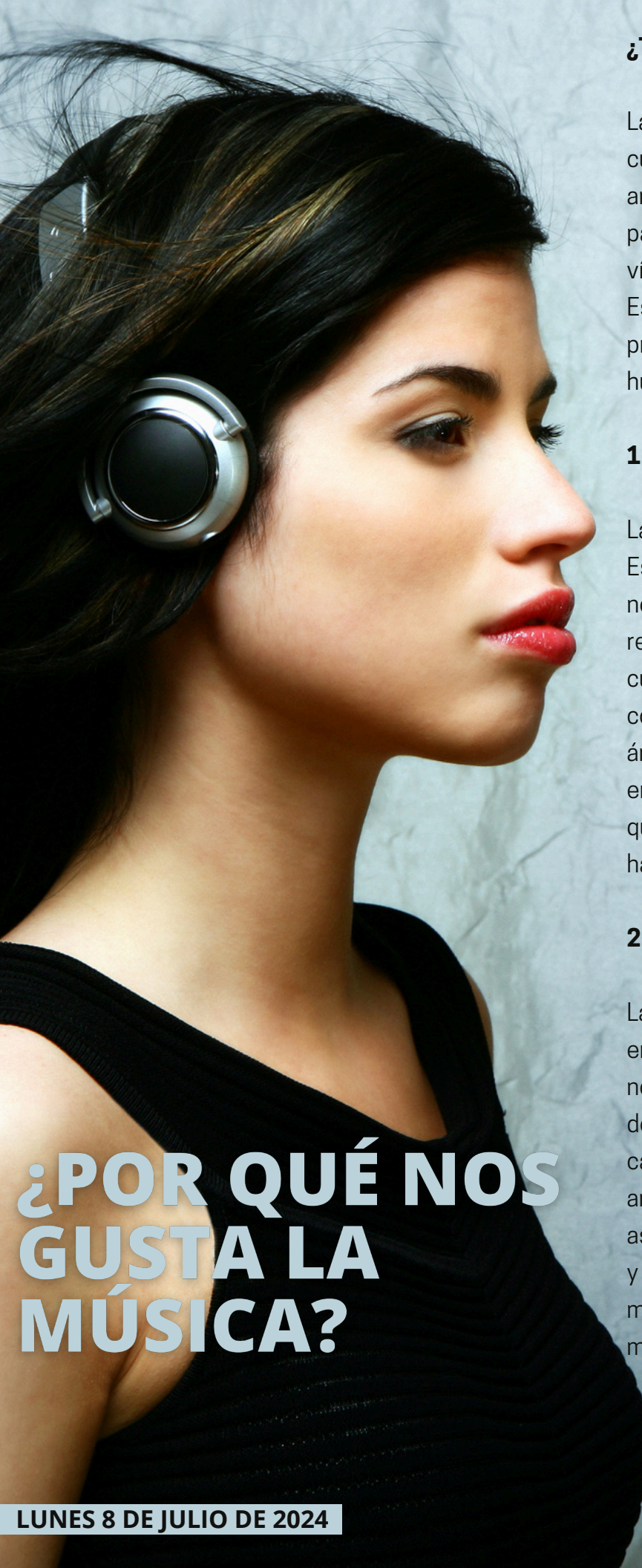
## Diferentes Usos del Péndulo Egipcio:

- Rehabilitar la fuerza vital
- Objeto de adivinación
- Elevar el nivel de vibración energética, física o psíquica
- Eliminar energía de baja vibración
- Limpiar y eliminar energías negativas
- Confirmación en el diagnóstico en diferentes áreas (físico, mental, espiritual)
- Realizar teleradiestesia a distancia

En la actualidad, el péndulo se utiliza como una herramienta de apoyo en diagnóstico energético, tratamiento y sanación en las terapias alternativas complementarias.







# ¿POR QUÉ NOS GUSTA LA MÚSICA?

## ¿Te has hecho esta pregunta?

La música es una forma de arte que trasciende barreras culturales, lingüísticas y temporales. Desde tiempos ancestrales, los seres humanos han utilizado la música para expresar emociones, contar historias y fortalecer vínculos sociales. Pero, ¿por qué nos gusta la música? Este fenómeno, que parece ser universal, tiene raíces profundas en la biología, la psicología y la cultura humana.

### 1. La conexión biológica

La música tiene un impacto directo en nuestro cerebro. Escuchar música que nos gusta libera dopamina, el neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa. Este mismo proceso químico ocurre cuando experimentamos otras formas de placer, como comer o enamorarnos. Además, la música puede activar áreas del cerebro involucradas en el procesamiento de emociones, memoria y movimiento, lo que explica por qué ciertas melodías pueden evocarnos recuerdos o hacernos querer bailar.

### 2. La influencia emocional

La música tiene una capacidad única para evocar emociones. Puede hacernos sentir alegría, tristeza, nostalgia o euforia. Esta conexión emocional puede deberse a cómo nuestro cerebro interpreta las características musicales, como el ritmo, la melodía y la armonía. Por ejemplo, los ritmos rápidos y las melodías ascendentes tienden a generar sensaciones de alegría y excitación, mientras que los ritmos lentos y las melodías descendentes suelen evocar tristeza o melancolía.





# MÚSICA / MUSICOS

## 3. El poder de la memoria

La música tiene una relación intrínseca con la memoria. Una canción específica puede transportarnos instantáneamente a un momento particular de nuestra vida. Esto se debe a que la música y la memoria episódica, la memoria de eventos y experiencias personales, están estrechamente conectadas en el cerebro. Esta es la razón por la cual muchas personas asocian ciertas canciones con recuerdos específicos, ya sea de su juventud, un evento importante o una relación sentimental.

## 4. La cohesión social

La música también juega un papel crucial en la cohesión social. Desde los rituales tribales hasta los conciertos modernos, la música ha sido una herramienta para unir a las personas. Cantar, tocar instrumentos y bailar en grupo fortalece los lazos sociales y fomenta un sentido de comunidad. Este aspecto social de la música no solo es evidente en las grandes celebraciones, sino también en los pequeños eventos cotidianos, como cantar en el auto con amigos o compartir una lista de reproducción.

## 5. La diversidad cultural

Cada cultura en el mundo tiene su propia tradición musical, lo que refleja sus valores, creencias y experiencias. La exposición a diferentes tipos de música enriquece nuestra comprensión del mundo y nos permite apreciar la diversidad humana. La globalización ha facilitado el acceso a una variedad casi infinita de estilos musicales, desde el flamenco español hasta el reggae jamaicano, lo que nos permite explorar y disfrutar de una amplia gama de sonidos y ritmos.

## 6. El desarrollo personal

La música también puede ser una herramienta para el desarrollo personal y el autoconocimiento. Aprender a tocar un instrumento o componer música puede mejorar nuestras habilidades cognitivas, aumentar nuestra autoestima y proporcionarnos una vía de expresión creativa. Además, la música puede ser una forma de terapia, ayudando a las personas a manejar el estrés, la ansiedad y otras dificultades emocionales.

La fascinación humana por la música es un fenómeno complejo y multifacético. Es una combinación de procesos biológicos, emocionales, sociales y culturales que nos hace disfrutar y valorar la música en sus diversas formas. La música es más que una mera forma de entretenimiento; es una expresión fundamental de la experiencia humana, capaz de conectar corazones y mentes a través del tiempo y el espacio. En un mundo cada vez más fragmentado, la música sigue siendo un puente universal que nos recuerda nuestra humanidad compartida.





# CINE / CARTELERA

POR: LUZ ATZIRI OLIVARES BALCAZAR

Esta semana, la cartelera de los cines, presenta una emocionante gama de películas, desde animaciones familiares hasta intensos thrillers y dramas históricos. Aquí te ofrecemos un recorrido detallado por algunos de los estrenos y películas destacadas que podrás disfrutar.

## 1. Mi Villano Favorito 4

La cuarta entrega de la popular franquicia animada regresa con nuevas aventuras. Gru, junto con Lucy y sus hijas Margo, Edith y Agnes, se enfrentan a nuevos desafíos con la llegada de Gru Jr., quien trae consigo un espíritu travieso decidido a complicar la vida de su padre. Además, un nuevo villano, Maxime Le Mal, y su novia Valentina, amenazan con poner en jaque a nuestra querida familia, obligándolos a huir y buscar nuevas estrategias para vencer. Esta película combina comedia, aventura y animación, y está disponible tanto en formato 2D como 3D, con múltiples horarios a lo largo del día.

## 2. Intensamente 2

Esta esperada secuela de Pixar nos vuelve a introducir en la mente de Riley, ahora una adolescente, quien enfrenta los altibajos de esta etapa crucial de la vida. Las emociones conocidas (Alegría, Tristeza, Furia, Temor y Desagrado) se encuentran con una nueva compañera, Ansiedad, quien trae consigo un cambio significativo en el cuartel general. Dirigida por Kelsey Mann, esta película familiar promete conmovir y divertir a públicos de todas las edades. Se proyecta en varios horarios, desde la mañana hasta la noche, en formatos tanto 2D como 3D.

## 3. MaXXXine

Ambientada en los vibrantes años 80 en Hollywood, esta película de suspenso sigue a Maxine Minx, una estrella de cine para adultos que finalmente obtiene su gran oportunidad en la actuación. Sin embargo, su sueño se ve amenazado cuando un asesino comienza a acechar a las estrellas de Hollywood, desatando una serie de eventos que podrían revelar su oscuro pasado. Con un elenco que incluye a Mia Goth, Elizabeth Debicki y Kevin Bacon, "MaXXXine" se presenta en funciones nocturnas, ofreciendo una dosis de misterio y adrenalina para los amantes del género.

## 4. Deadpool & Wolverine\*

Este esperado crossover reúne a dos de los personajes más queridos del universo Marvel. Wade Wilson, conocido como Deadpool, y el reacio Wolverine deben unir fuerzas para enfrentar una nueva amenaza que pone en peligro su mundo. La combinación de acción, humor y el carisma inigualable de estos personajes promete una experiencia cinematográfica memorable. La película se estrenará a partir del 25 de julio, con múltiples funciones diarias.

## 5. El Último Escape

Una emocionante aventura que sigue a un grupo de personajes intentando escapar de situaciones extremas. Con un guion lleno de giros inesperados y una dirección ágil, "El Último Escape" ofrece una experiencia trepidante y llena de tensión. Las funciones están disponibles a lo largo del día, permitiendo a los espectadores elegir el horario que mejor se adapte a sus planes.

## 6. La Favorita del Rey

Este drama histórico nos sumerge en los intrincados juegos de poder de una corte real. La película narra la historia de una joven que utiliza su inteligencia y atractivo para convertirse en la favorita del rey, desatando una serie de eventos que cambian el curso de su vida y la de aquellos a su alrededor. Con una puesta en escena cuidada y actuaciones destacadas, "La Favorita del Rey" se presenta como una opción ideal para los amantes del cine de época. Se proyecta en diversos horarios, tanto en la tarde como en la noche.



LUNES 8 DE JULIO DE 2024

MAXXXINE





**ANÚ  
NCIA  
TE  
CON  
NOS  
OTRO  
S**

INFO@CUAUTIMEDIOS.COM  
5533955950  
5573698242







**CUAUTI MEDIOS**

EL PULSO DE IZCALLI



[www.cuautimedios.com](http://www.cuautimedios.com)