



Commemorado con una caminata

Ayer, día del condón

Bajo el lema: "Usa condón y disfruta", se hizo un llamado a niños y jóvenes a prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual

MERIDIANO/Puerto Vallarta.- este martes autoridades municipales, civiles e instituciones educativas y de salud conmemoraron el Día Internacional del Condón, con el lema: "Usa el condón y disfruta". **PÁGINA 3**

Aprueban inicio de concursos para obras

En sesión del Comité de Adjudicación de Obra Pública

Se trata de trabajos de diferentes rubros en toda la ciudad

MERIDIANO/Puerto Vallarta.- En reciente sesión de trabajo del Comité de Adjudicación de Obra Pública de Puerto Vallarta, se aprobó iniciar los procedimientos de concurso para el proyecto de formación de talud con material de azolve en el río Pitillal que contempla intervenir 3.4 kilómetros de este afluente (desde la calle Javier Mina, en la colonia Independencia hasta el puente vehicular de la avenida Francisco Medina Ascención). **PÁGINA 5**



NUSTRAS PLUMAS
VOLANTÍN
SALVADOR COSÍO GAONA
HAITÍ, DOS AÑOS SIN PRESIDENTE

PÁGINA 2

Víboras
MOISÉS MADARIAGA
LA DANZA DE LOS CHAPULINES

PÁGINA 4

Este recibirá al turismo y ayudará a promover y dar mayor identidad al municipio

Inaugura Mirtha Villalvazo el nuevo parador turístico

El cantante Alfredo Olivas fue nombrado "hijo adoptivo de Bahía de Banderas"

MERIDIANO/Bahía de Banderas. Este martes se llevó a cabo la inauguración del Parador Turístico de Bahía de Banderas, mismo que dará la bienvenida a los visitantes al municipio. **Página 5**



Durante la novena entrega sumaron 160 apoyos más a familias vallartenses Programa de tinacos, en 70 colonias beneficiadas

Este martes 13 de febrero se efectuó en la Planta Potabilizadora Río Cuale, la novena entrega de esta iniciativa con la presencia del alcalde de Puerto Vallarta, Profesor Luis Alberto Michel Rodríguez, así como del Director General del organismo, Eraclio Galván Mendoza.

MERIDIANO/Puerto Vallarta.- El Programa Agua para Todos de SEAPAL Vallarta, en su apartado de suministro gratuito de tinacos, alcanzó las 70 colonias beneficiadas por lo que está cumpliendo con las expectativas de participación de la población para seguir fortaleciendo la cultura del almacenaje del agua. **PÁGINA 3**

Por implementar prácticas y políticas que la fomentan y apoyan Vallarta recibe Distintivo 'Jalisco Lactancia Responsable 2023'

Fue entregado por la Secretaría de Salud del estado en sesión del Comité Interno Promotor de la Lactancia del Ayuntamiento

MERIDIANO/Puerto Vallarta.- El gobierno municipal de Puerto Vallarta fue reconocido con el Distintivo Jalisco Lactancia Responsable 2023 en el entorno laboral, en la modalidad de Empresa Promotora y Comprometida con la Lactancia, por su labor de promover, difundir y disponer de una sala de lactancia o un espacio flexible y amigable para la misma, el cual fue entregado en sesión del Comité Interno Promotor de la Lactancia. **PÁGINA 5**

Con la puesta en marcha de un mastógrafo Será Nayarit referente en el ámbito de la salud

El gobernador Navarro, consciente de la importancia de la prevención, reafirma su compromiso de consolidar a Nayarit como un estado modelo

Redacción. En un esfuerzo continuo por fortalecer los servicios de salud y promover la prevención en la entidad, el gobierno del estado de Nayarit, bajo el liderazgo de Miguel Ángel Navarro Quintero, anunció la puesta en marcha de un mastógrafo en el Hospital de la Mujer, ubicado en Tepic. **PÁGINA 7**

Trending Topic Adolescentes usan más el condón que los adultos

En México, el uso del condón es más frecuente entre los adolescentes, que en las personas adultas. La Secretaría de Salud informó que el 74% de la población adolescente utilizó un preservativo en su última relación íntima, como método de prevención contra enfermedades de transmisión sexual. En este grupo, con el 82.3% fueron los hombres quienes más lo usaron, frente a un 63.8% de mujeres. Al citar datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 (ENSANUT) Continua, la dependencia federal añadió que de los adultos usuarios de métodos anticonceptivos, sólo el 40.7% se puso condón en su última relación sexual. Y en este caso, el 47% fueron hombres y el 34.7% mujeres. Frente a este panorama, en el Día Internacional del Condón 2024, que se conmemora el 13 de febrero, el Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el Sida (Censida) reiteró que el uso correcto del preservativo representa el método más efectivo para prevenir los embarazos no planificados, la transmisión de enfermedades de transmisión sexual, incluyendo al virus de inmunodeficiencia humana (VIH). El Censida informó que este año se realizó la compra de 48 millones 086 mil 800 condones externos, lo cual representa un aumento de 60% con respecto a la adquisición de 2022.





Con una caminata y acto para crear conciencia

Commemoraron el Día Internacional del Condón

* Bajo el lema: "Usa condón y disfruta", se hizo un llamado a niños y jóvenes a prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual

MERIDIANO/Puerto Vallarta

Con el fin de crear conciencia entre la niñez y la juventud vallartense, así como en los adultos sobre la prevención de las enfermedades de transmisión sexual y evitar los embarazos no deseados, este martes autoridades municipales, organismos civiles e instituciones educativas y de salud conmemoraron el Día Internacional del Condón, con el lema: "Usa el condón y disfruta".

La conmemoración inició con una caminata por el malecón de la ciudad y un acto protocolario en los Arcos del Malecón, organizado por el Ayuntamiento, a través del Comité Municipal para la Prevención del VIH/ SIDA (COMUSIDA), el Sistema DIF Municipal, con el apoyo del Centro Comunitario SETAC, en donde se hizo un llamado a los jóvenes sobre el uso responsable del condón y la prevención de enfermedades de transmisión sexual.

En representación del alcalde Luis Alberto Michel Rodríguez, estuvo la regidora María Elena Curiel Preciado, quien destacó que el Día Internacional del Condón, es un recordatorio para tener presente el uso correcto del mismo. "Por eso es importante que hagamos este tipo de actividades, para recordar y crear conciencia entre los adolescentes, ciudadanos y visitantes, para que se den cuenta de la importancia del uso del condón".

Dijo que el gobierno municipal está muy preocupado por que los jóvenes estudiantes tomen conciencia de ello, y agradeció al COMUSIDA y a SETAC, por las pláticas de prevención que llevan a las escuelas para generar esa cultura y evitar actos que les pueda perjudicar o truncar sus estudios.

Roberto Ramos Vázquez, director del DIF Municipal, se refirió a la importancia del uso del preservativo e hizo un llamado a los jóvenes de nivel secundaria y bachillerato, a visibilizar su uso responsable, "no solamente para prevenir los embarazos, sino las enfermedades de

transmisión sexual. Estamos en un municipio donde la sexualidad se da a muy temprana edad", y pidió acercarse a las áreas indicadas para recibir información sobre este tema y sobre la sexualidad, ya que la finalidad es que las niñas, niños y adolescentes tengan una mejor calidad de vida.

El coordinador del COMUSIDA, José Fernando Martínez, agradeció al Ayuntamiento por el apoyo para este evento y agregó que desde este organismo se está incentivando a las instituciones educativas que promuevan el uso adecuado del condón y que los jóvenes sean realmente responsables en sus relaciones sexuales. "El uso del condón no es una moda, es la estrategia más importante para la prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no planeados", apuntó.

Carlos Edén Salas Vanegas, coordinador del Instituto Municipal de Atención a la Juventud (IMAJ), coincidió en que la sexualidad es una realidad en los jóvenes a muy temprana edad y es común que se den casos de embarazos en las escuelas, por lo que reiteró el llamado a cuidarse. "Cuidar nuestro futuro como adolescentes, jóvenes y niños, y también cuidar nuestra pareja; disfrutar con precaución, con cuidado y con conciencia", apuntó.

En este acto estuvo también el subdirector de Educación Municipal, Heriberto Martín Fregoso Plazola, alumnos de la banda de guerra de la Escuela Secundaria Número 119, de Ixtapa, y estudiantes del plantel CECYTE Pitillal, además de la participación de las organizaciones Colectivo Vallarta Trans, el Centro Comunitario Vallarta Gay, Puerto Vallarta Conexión LGBT, Colectivo ser mejor ser, salud integral, y Movimiento por la igualdad.

Asimismo, se instaló un módulo en el malecón de la ciudad, donde personal del IMSS, Secretaría de Salud y COMUSIDA, ofrecieron pruebas de VIH, se observaron condones y se brindó información a los transeúntes.



Durante la novena entrega sumaron 160 apoyos más a familias vallartenses

Programa de tinacos de SEAPAL alcanza 70 colonias beneficiadas

* Este martes 13 de febrero se efectuó en la Planta Potabilizadora Río Cuale, la novena entrega de agua iniciativa con la presencia del alcalde de Puerto Vallarta, Profesor Luis Alberto Michel Rodríguez, así como del Director General del organismo, Eraclio Galván Mendoza.

MERIDIANO/Puerto Vallarta

72 horas ante cualquier incidencia.

El Programa Agua para Todos de SEAPAL Vallarta, en su apartado de suministro gratuito de tinacos, alcanzó las 70 colonias beneficiadas por lo que está cumpliendo con las expectativas de participación de la población para seguir fortaleciendo la cultura del almacenaje del agua.

Este martes 13 de febrero se efectuó en la Planta Potabilizadora Río Cuale, la novena entrega de esta iniciativa con la presencia del alcalde de Puerto Vallarta, Profesor Luis Alberto Michel Rodríguez, así como del Director General del organismo, Eraclio Galván Mendoza.

La instalación ubicada entre la montaña y el emblemático cuerpo de agua vallartense, fue el escenario perfecto para que los vecinos de ocho colonias, acudieran contentos para recoger sus unidades de almacenamiento, las cuales serán de provecho para tener un reservorio de hasta

Se trata de habitantes de la delegación Ixtapa, Joyas del Pedregal, Lomas del Coapínole, Loma Bonita, Coapínole, Vista Hermosa, Bobadilla e Independencia, a quienes se entregaron 160 tinacos de 1,100 y 750 litros.

El programa que originalmente tenía como objetivo impactar a las colonias de la parte alta de la delegación El Pitillal, las cuales resultaron afectadas por la intermitencia en el suministro a causa del periodo de estiaje del año anterior, extendió sus beneficios a otras zonas del municipio en virtud de la alta demanda de solicitudes.

En ese tenor, Puerto Vallarta continúa con un suministro regularizado de agua potable, por lo que este programa viene a fortalecer los esfuerzos operativos que se han realizado en la materia, para seguir cumpliendo los compromisos con las familias vallartenses.



Transformando la Educación

¡NAYARIT TE NECESITA!

CICLO ESCOLAR 2024-2025

INSCRIBE DEL 1 AL 15 DE FEBRERO DEL 2024
PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES QUE VAN A INGRESAR A:

- 1°, 2° Y 3° DE PREESCOLAR
- 1° DE PRIMARIA
- 1° DE SECUNDARIA

INGRESA A LA PÁGINA:

HAY QUE SER MÁS QUE UN NIÑO (O) Y COMPLETA LA SOLICITUD, O PUEDES ACUDIR A LA ESCUELA MÁS CERCANA A TU DOMICILIO.
 UNA VEZ CAPTURADOS LOS DATOS, NO OLVIDES GENERAR TU COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN, YA QUE TE SERÁ REQUERIDO EN LA ESCUELA QUE ELEJISTE COMO PRIMERA OPCIÓN.



SSAS y DIF Jalisco

Atienden a personas en situación de calle

• Se realiza la primera brigada diurna interinstitucional en coordinación con otras instancias



MERIDIANO/GDL, Jal.

Con el objetivo de garantizar los derechos humanos y brindar mejores condiciones de vida, la Secretaría del Sistema de Asistencia Social (SSAS), en coordinación con el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Jalisco y DIF Guadalajara, así como personal operativo de protección civil, Salud, Derechos Humanos y elementos de la Comisaría de Guadalajara, realizaron la primera brigada diurna con un equipo multidisciplinario, al recorrer zonas con alta demanda de personas en situación de calle, para invitarlas a que arriben a los espacios asistenciales disponibles para su atención integral.

Fabiola Loya Hernández, Secretaria de Asistencia Social, manifestó que la intención es proporcionar atención a la población más vulnerable, por lo que este recorrido se hizo no sólo para supervisar lo que ya se hace, sino para ver qué más se puede implementar en favor de este sector.

Aunque se vienen haciendo de manera regular, lo que queremos es consolidar estas brigadas de manera



organizada con el municipio que corresponda y tener muy puntuales los pasos y un protocolo a seguir. Está participando también con nosotros la Subsecretaría de Derechos Humanos y la Comisión Estatal de Derechos Humanos, precisamente para poder canalizar a las personas, ya sea si tienen algún tipo de adicción, si tienen alguna enfermedad, para que puntualmente se les dé seguimiento y atención a través de todas las dependencias que

estamos involucradas”, puntualizó Loya Hernández.

Durante el recorrido, al que también acudió la presidenta de DIF Guadalajara Maye Villa de Lemus, realizado en las inmediaciones del Palacio Federal así como en el jardín botánico ubicado frente al Hospital Civil de Guadalajara, Fray Antonio Alcalde, integrantes de la brigada ofrecieron desayuno y bebida caliente, al tiempo que explicaban a las personas, el propósito de derivarlas a un albergue para recibir atención integral.

Al respecto, el Director General del Sistema DIF Jalisco, Lucio Miranda Flores, indicó que ha sido un buen ejercicio de corresponsabilidad. “Vemos que la coordinación efectivamente nos entrega buenos resultados, el día de hoy estamos contentos porque al final estas personas, ocho personas sé que van a cambiar su forma de vida, sé que vamos por la ruta correcta”, detalló.

Cabe mencionar que de las personas que accedieron a recibir atención médica y ser canalizadas por perfil de ingreso a los albergues,

dos fueron candidatas a ingresar a la Casa Hogar, 5 a la Casa de Transición y una persona detectada con VIH, se derivó a la organización Proyecto de Atención Integral a la Persona InmunoDeprimida (PAIPID A.C.), fundación encargada de recibir a personas con dicha enfermedad, además de ofrecer alojamiento, alimentación, ropa y apoyo con medicamentos.

En su intervención el director de Ayuda Humanitaria de DIF Jalisco, Luis Rodríguez, refirió que esta brigada se ha fortalecido con el propósito de disminuir el índice de personas en situación de calle y recalcarles que no tengan miedo en asistir a las estancias disponibles.

“Esto se logra a través de estar insistiendo mucha de la gente que hoy en día ya aceptó es gente que desde hace meses se había identificado, se había localizado y se le había invitado, pero bueno, este es un tema de estar siendo consistentes y han aceptado, ahora ya es cuestión de nosotros de, pues, obviamente con la característica que tienen nuestros centros, de apaccharlos, atenderlos con buena alimentación, buenos cuidados, que se sientan en un tema de acogida muy importante y mejorarles su calidad de vida”, manifestó.

Cabe señalar que se detectaron diversas situaciones en las personas de situación de calle durante el acercamiento, tales como consumo de sustancias ilícitas, abandono, alcoholismo, falta de oportunidades, migración, entre otros.



LA DANZA DE LOS CHAPULINES

Lo que en realidad quiso decir el regidor, José Rodríguez González, era que si le abrían las puertas en otras expresiones políticas, volvería a repetir como edil de la ciudad.

“El Chato” deja abierta la posibilidad a que adquieran su carta no solo los de MORENA, sino que se dejaría querer tanto por los del Partido Verde como los de Movimiento Ciudadano (MC).

QUE MAS DA...

Ya en el pasado trabajó con los naranjas en las filas de “El Mochilas”, Ramón Guerrero Martínez, y más recientemente con Luis Munguía González en el Partido Verde, el chiste es ser regidor a costa de lo que sea y al precio que fije el mercado.

LE VIERON “POTENCIAL”

Ya antes se lo había llevado Morena, porque veía en el “potencial”. El problema de “El Chato” es que lo vieron como un desagraviado con la causa del prof Luis Alberto Michel Rodríguez.

Moviéndose por separado hasta mando hacer lonas e instalarse en la parte trasera de un camión, para demostrarse que si podía ser alcalde de Puerto Vallarta. Faltaba más, faltaba menos.

SE DESGRANÓ LA MAZORCA

El prof Luis Alberto, como ya se sabe, pedirá licencia a su cargo, porque va por la reelección.

De Morena solicitarán separarse de sus funciones como regidoras Carla Verónica Esparza Quintero, la maestra María Elena Curiel Preciado, ellas no aparecen dentro del orden del día, pero igual pueden solicitar licencia para separarse de sus funciones en asuntos generales. Aún no se sabe si la licenciada Sara Mosqueda Torres se separará de su cargo, puesto que ella sería la más indicada para ocupar el encargo de presidente municipal interina, pues en todo momento se ha mostrado ecuaníme en sus funciones.

UNO DE MC

Lo mismo ocurrirá con Diego Franco Jiménez que con toda seguridad irá a disputar la diputación local por el MC. El asunto es que no le han puesto rival enfrente por parte de Morena, que podría ser mujer, ya sea en coalición o Morena por separado.

Otro al que se le queman las habas por participar es al profesor Pablo Ruperto Gomez Andrade, ya sea por la regiduría o por la diputación local.

LA CUOTA DE CHEMA

Ahora no se sabe cual va a ser la posición de “Los Chemas”, que es como se identifica a los regidores que impuso en la planilla a José María Martínez a Claudia Alejandra Iniguez Rivera y a Christian Eduardo Alonso Robles, tal y como sucedió con la diputada Yussara Canales González.

LOS TRES DEL VERDE

De igual manera se van a ir los tres de la bancada verde, Luis Ernesto Munguía González, Carla Helena Castro López y Francisco Sánchez Gaeta, para repetir (una vez más) en sus respectivos encargos y convertirse en regidores bisagra.

UNO DE LA LUZ DEL MUNDO

Los que llegan serán, por el MC, Christian Omar Salcedo Guerrero y por la bancada verde Corina Naranjo, quien fue dirigente del Partido del Trabajo de la iglesia Luz del Mundo, Saúl Israel Ginez Zepeda y Lorena Solorio.



Diego Franco Jiménez



Francisco Sánchez Gaeta



José Rodríguez González, “El Chato”



Pablo Ruperto



Sara Mosqueda Torres



Saúl Israel Ginez Zepeda



En sesión del Comité de Adjudicación de Obra Pública

Aprueban inicio de concursos para obras

*Se trata de trabajos de diferentes rubros en toda la ciudad



MERIDIANO/Puerto Vallarta

En reciente sesión de trabajo del Comité de Adjudicación de Obra Pública de Puerto Vallarta, se aprobó iniciar los procedimientos de concurso para el proyecto de formación de talud con material de azolve en el río Pitillal que contempla intervenir 3.4 kilómetros de este afluente (desde la calle Javier Mina, en la colonia Independencia hasta el puente vehicular de la avenida Francisco Medina Ascencio).

También se aprobó comenzar con el procedimiento para las tareas de rehabilitación y desazolve de bocas de tormenta en cuatro puntos de la ciudad, como es en avenida México y calle

Universidad del Valle de Atemajac (carril norte-sur), en carretera 544 frente a una empresa refresquera (carril sur-norte), así como en su

cruce con Paseo de la Industria (norte-sur) y en avenida México esquina calle Portal Constitución, en la colonia Portales.

Asimismo, se avalaron los fallos de concurso para la ejecución de las obras de construcción de muro de espigón para la protección de la margen sur del río Cuale, en la colonia El Remance, y la rehabilitación hidrosanitaria de la calle San Salvador, entre avenida México y calle Brasilia, de la colonia 5 de Diciembre.

Los integrantes de dicho comité aprobaron además el contrato bajo la modalidad de adjudicación directa para las acciones de pavimentación a base de concreto hidráulico de la calle Mar de Cortés, entre Océano Índico y Océano Pacífico, en Palmar de Aramara.



Este recibirá al turismo y ayudará a promover y dar mayor identidad al municipio

Inaugura Mirtha Villalvazo el nuevo parador turístico

* El cantante Alfredo Olivás fue nombrado "hijo adoptivo de Bahía de Banderas"

MERIDIANO/Bahía de Banderas

Este martes se llevó a cabo la inauguración del Parador Turístico de Bahía de Banderas, mismo que dará la bienvenida a los visitantes al municipio.

El inicio de esta celebración fue amenizado por saxofonista, quien dio paso a la presidente, Mirtha Villalvazo junto con el cantante Alfredo Olivás, a quien momentos más tarde nombró "hijo adoptivo de Bahía de Banderas".

La inauguración dio arranque con una breve reseña histórica de Bahía de Banderas, a cargo del historiador Víctor Martínez Aguilar, para después escuchar las palabras de la niña Aitana Contreras Carrillo quien es una de las ganadoras del Concurso Municipal de Oratoria 2024 y quien agradeció a la alcaldesa todo lo realizado en beneficio de los habitantes del municipio especialmente de las niñas y los niños.

Durante su intervención, la presidente, Mirtha Villalvazo afirmó que el 12 de febrero del 2024 será recordado como un día histórico para Bahía de Banderas, pues ahora cuenta con un espacio que le dará mayor identidad.

"Hoy estamos inaugurando una obra, que quedará grabada en el corazón de esta generación, que ha sido testigo de que querer es poder, de una administración que desde el primer día llegó para hacer historia. Hoy tenemos un gobierno y un Ayuntamiento que ha invertido 300 millones en obra pública, beneficiando a todos por igual: carreteras, calles, caminos, plazas, iluminación, agua potable, más de mil mamás solteras beneficiadas, mejores escuelas, domos, material, pintura y computadoras", puntualizó la alcaldesa.

En medio de esta celebración, la presidente, Mirtha Villalvazo, hizo entrega al cantante Alfredo Olivás las llaves de la ciudad.

"Hoy junto a ti también le hacemos un homenaje al pueblo de Bahía de Banderas, con unas maxiletras y un parador turístico que serán un ícono de nuestro municipio y otro motivo de identidad y orgullo para nosotros. ¡Y aquí juntos, en este ambiente de fiesta, pueden estar seguros de que con su amiga Mirtha Villalvazo sigue lo mejor", recalcó la presidente.

Por su parte, Alfredo Olivás agradeció el reconocimiento hecho por el municipio, añadiendo que él se siente en su casa.

Posteriormente, se llevó a cabo el encendido de la iluminación de las maxiletras que forman el nombre del municipio para continuar con un espectáculo de pirotecnia y, como regalo para los asistentes y todo el pueblo de Bahía de Banderas, Alfredo Olivás interpretó algunas de sus canciones más reconocidas ante la algarabía de todas las personas que se dieron cita.



Vallarta recibe Distintivo 'Jalisco Lactancia Responsable 2023'



Fue entregado por la Secretaría de Salud del estado en sesión del Comité Interno Promotor de la Lactancia del Ayuntamiento

MERIDIANO/Puerto Vallarta

El gobierno municipal de Puerto Vallarta fue reconocido con el Distintivo Jalisco Lactancia Responsable 2023 en el entorno laboral, en la modalidad de Empresa Promotora y Comprometida con la Lactancia, por su labor de promover, difundir y disponer de una sala de lactancia o un espacio flexible y amigable para la misma, el cual fue entregado en sesión del Comité Interno Promotor de la Lactancia.

El Distintivo se otorga de forma transversal por parte de la Coordinación General

Estratégica de Desarrollo Social y de Crecimiento y Desarrollo Económico, a través de la Secretaría de Salud Jalisco (SSJ), la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, el SIPINNA, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), y UNICEF con el objetivo de impulsar la cultura de la lactancia materna en centros de trabajo que incluyan la instalación de salas de lactarios o espacios amigables para que las madres trabajadoras alimenten a su hija o hijo así como para extraer y conservar la leche materna de forma apropiada.

Esta distinción fue entregada por el director de la Jurisdicción Sanitaria 8, Dr. Jaime Álvarez Zayas, con la representación del secretario de Salud del estado Dr. Fernando Petersen Aranguren, al presidente del Comité, el alcalde Luis Alberto Michel Rodríguez, "por implementar prácticas y políticas que fomentan y apoyan la lactancia materna en el entorno laboral".

Álvarez Zayas refirió que en la presente administración estatal se implementó la política de los Primeros 1000 Días de Vida, donde un componente muy importante tiene que ver con la lactancia materna exclusiva, "con la colaboración de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que avalaron el trabajo que se está realizando precisamente para dar prioridad a los primeros mil días de vida del ser humano, contando desde el momento de la concepción, el embarazo y la lactancia hasta los 24 meses de edad.

"En ese periodo se define lo

que vamos a ser como adultos hablando de los factores biológicos y psicosociales, tanto en salud, comportamiento y mucho más. Felicito al Ayuntamiento de Puerto Vallarta porque a través del Comité Interno Promotor de la Lactancia otorga la importancia al tener este espacio (el lactario) que facilita y defiende los derechos de las mujeres trabajadoras y las que visitan este edificio, un espacio digno y preparado con condiciones ideales para que alimenten a sus bebés. Enhorabuena", señaló.

El alcalde Luis Alberto Michel consideró que este logro "es testimonio del compromiso, del esfuerzo conjunto de este gobierno municipal y del trabajo incansable de este Comité: la certificación del lactario municipal es un paso significativo hacia la promoción de la lactancia materna en nuestra comunidad al proporcionar un espacio cómodo y adecuado a las madres lactantes".

Añadió que esta administración municipal está demostrando compromiso con la salud y el bienestar de las familias de Puerto Vallarta. "El compromiso con esta causa, es verdaderamente inspirador y ha sido fundamental para alcanzar estos resultados. Enorgullece ver cómo nuestra comunidad se une para apoyar las iniciativas que promueven la salud y el bienestar".

Jaime Castillo Copado, secretario técnico del Comité, en su informe presentó un resumen del proceso que se siguió desde que se emitió la convocatoria correspondiente en agosto de 2023 por el gobierno estatal, que continuó con la realización de un diagnóstico situacional (con apoyo de la Oficialía Mayor Administrativa), la capacitación del personal que brinda asesoría y asistencia en el lactario ubicado en Palacio Municipal, el monitoreo de la evaluación y que derivó en la obtención del Distintivo en la modalidad de Empresa Promotora y Comprometida con la Lactancia, que es la más amplia de las tres modalidades, particularmente en el tamaño y equipamiento de la sala de lactancia.

En la sesión también fueron entregados constancias de capacitación en lactancia materna en lugares de trabajo a siete empleados de la comunidad reconocimientos a los integrantes del Comité y a la presidenta del Sistema DIF Municipal, María de Jesús López Delgado y su hija Flor Elizabeth Michel López, por su aportación al proyecto del lactario municipal y la obtención del certificado.



Con apoyos para desarrollo económico

Mejora el DIF el bienestar familiar en Jala

* "A mí me da mucho gusto venir a entregarles estos insumos y estos artículos que les van a permitir a ustedes emprender una panadería", dijo Beatriz Estrada Martínez

Redacción

Con la finalidad de mejorar el bienestar de las familias de escasos recursos en más municipios de la entidad, la presidenta del Sistema DIF Nayarit, doctora Beatriz Estrada Martínez, encabezó la entrega de equipamiento e insumos para una panadería a un grupo de 29 mujeres de la localidad de El Jara, en el municipio de Jala.

Este apoyo tiene la finalidad de beneficiar a mujeres que desean emprender y contar con un ingreso económico extra. Durante su mensaje, la titular de la asistencia social en Nayarit explicó que con estas acciones, el DIF Nayarit, a través del Programa de Salud y Bienestar Comunitario, desea empoderar a las mujeres de las zonas más alejadas de la entidad y que sean cabeza de su hogar.

"A mí me da mucho gusto venir a entregarles estos insumos y estos artículos que les van a permitir a ustedes emprender una panadería. Sí, es una localidad alejada, pero no está alejada de las manos de Dios ni del pensamiento, ni del corazón del DIF estatal y del gobierno del estado.

Que esas localidades sean tan alejadas y esa población que las habitan, tengan la oportunidad de poder mejorar, de progresar en una calidad de vida que todos ellos y ustedes se merecen", enfatizó la doctora Beatriz Estrada Martínez.

Además, se ofrecieron a las beneficiarias capacitaciones de Cultura de la Paz, Derechos Humanos y Emprendimiento Colectivo para que obtengan los conocimientos necesarios y que aprovechen al máximo del apoyo. Durante la gira de trabajo, la doctora Beatriz Estrada Martínez, encabezó también la entrega de cinco apoyos económicos del programa "Cuidando tu Bienestar" —operado por la Secretaría de Bienestar e Igualdad Sustantiva—. Durante las actividades estuvo presente el alcalde de Jala, Antonio Carrillo Ramos, entre otras autoridades.



Miscelánea deportiva.

Patadas y más patadas

José Luis Olihómn Nolasco

Esta vez, la "Miscelánea deportiva" contendrá pocos productos pero, eso sí, de calidad: dos productos del "soccer" [adjetivo utilizado en los Estados Unidos para distinguir entre "su football" y el del resto del mundo] y uno del "americano" [adjetivo utilizado en buena parte del mundo para denominar al que se juega en "América", en ese vecino país del norte que suele adjudicarse el nombre oficial de todo un continente].

Los dos productos que ofrece la "Miscelánea" esta ocasión nos remiten a dos de las ligas más importantes de Europa y del mundo: "La Liga" española y la "Bundesliga" alemana y más concretamente, a dos partidos que tenían una relevancia particular por enfrentar a los equipos que encabezaban las tablas de clasificación: dos que casi siempre aparecen ahí: el Real Madrid y el Bayer Múnich y dos, cuyo desempeño inesperado les ha colocado en el centro de la atención: el Girona y el Bayer Leverkusen.

Un primer dato interesante en relación con estos encuentros lo constituye el hecho de que los horarios fueron coincidentes, lo que obligó a quienes los queríamos seguir "en vivo" tuvierámos que elegir el uno o el otro, "campechancer" de un canal al otro para seguir los dos o definitivamente, tener dos monitores simultáneos.

En mi caso personal, opté por ver el partido entre el Real Madrid y el Girona, lo que me permitió ser testigo de una muestra de lo que representa ser local, lo que significa la camiseta y el escudo de un equipo que está acostumbrado a ganar, lo que pesa tener dos o tres jugadores de "clase mundial" en tu ocena [en este caso, Vinícius y Jude Bellingham] y tener como director técnico a un "viejo zorro" capaz de reinventar un once capaz de funcionar a pesar de tener ausencias importantes.

El resultado? Un contundente y, tal vez, al final del campeonato, definitivo 4-0 a favor del conjunto "merengue" que se aleja del Girona a 5 puntos, a 10 del Barcelona y a 13 del Atlético de Madrid.

Del encuentro entre el Bayern y el Bayer y poco, lo suficiente para dar testimonio del alto nivel que ha alcanzado el equipo de "las aspirinas" bajo la dirección de Xabi Alonso al grado que se ha comenzado a decir que el conjunto de Leverkusen es la "xabineta" auténtica [la falsa sería la "xavineta" de Xavi Hernández].

Es verdad que, sin dejar de ser un equipo poderoso e incluso, candidato a ganar la "Champions", el conjunto bávaro ha dejado de ser el equipo que arrasaba en el campeonato alemán año tras año y se ha convertido en un equipo que se ha visto obligado a cambiar de entrenador con una frecuencia poco común en un equipo "grande" y que, desde la partida de Lewandowski y de la lesión de Neuer, no ha alcanzado el nivel de desempeño a que nos tenía acostumbrado, pero lo que está haciendo el Bayer y, lo que hizo el domingo pasado un 3-0 inobjetable y la ventaja que ha tomado sobre los demás contendientes: 5 sobre el Bayern; 12 sobre el Stuttgart; 15 sobre el Dortmund y 18 sobre el Leipzig, hacen prever que este año no solo habrá un nuevo campeón después de once años de hegemonía bávara, sino que, probablemente, lo hará con una ventaja significativa, sin dejar lugar a dudas.

El producto "americano" ofrecido en esta "Miscelánea" no puede ser otro que el Súper Tazón LVIII, disputado en el "Allegiant Stadium"

de Las Vegas, NV, sin duda alguna el evento deportivo del año en los Estados Unidos de América; un evento en el que, en una semana, el tiempo deportivo adquiere una densidad única que se concentra aún más en tres o cuatro horas en las que esta vez: 65,000 espectadores asistieron al estadio; más de 100 millones de personas lo siguieron por televisión y 10 más a través de servicios de "streaming" en los Estados Unidos; un número difícil de calcular lo vieron en 232 países y que, en nuestro país en un hecho poco frecuente, pudo ser seguido en televisión abierta por los canales 5 y 7 y, en televisión de paga por ESPN y FOX Sports.

Tratándose de un "Super Bowl" disputado en la conocida como "la ciudad del pecado" es imposible no hacer alguna referencia al dinero y más específicamente a las apuestas: esas que, poco a poco se han ido apoderando del deporte en general.

Los 65,000 espectadores que asistieron al Allegiant este domingo pagaron entre 10,000 y 4,000 dólares por sus boletos y, según el periodista **Luke Sahook**, una suite de lujo en dicho estadio habría tenido un costo de 2,500,000 de dólares. Los famosos comerciales durante la transmisión que este año tuvo una duración de casi cuatro horas, por el tiempo extra tuvieron un costo de 7,000,000 de dólares por cada 30 segundos y las apuestas involucraron cerca en los Estados Unidos aproximadamente a 68 millones de personas y se calcula que ascenderán solo en Las Vegas a 23,000,000,000 de dólares].

¿El partido?

Muy disputado como se esperaba, con un muy buen inicio de los "49ers" que, después de un 0-0 en el primer cuarto, se pusieron adelante 10-0 hasta 20 segundos antes del final del segundo cuarto; con un mal inicio de los "chiefs", que se fueron en blanco casi hasta el final del segundo cuarto en que consiguieron sus primeros 3 puntos por medio de un gol de campo.

Sin embargo, en el tercer cuarto, los "Jefes", gracias a un segundo gol de campo y un "touchdown", lograron revertir un marcador que, en el cuarto cuarto, el equipo de San Francisco volvió a revertir con un "touchdown", solo para que los de Kansas City lo empataran, por primera vez, con un tercer gol de campo.

En los dos minutos finales con un "script" estilo Hollywood que seguramente puso en movimiento las apuestas en vivo el sexto gol de campo del encuentro y segundo anotado por Harrison Butker, el pateador de San Francisco y el séptimo del partido y tercero de los "Jefes" anotado por Jake Moody cuando quedaban 3 segundos en el reloj, llevaron el LVIII Súper Tazón, por segunda ocasión en la historia, a un tiempo extra en el que el equipo del estado de Kansas se consolidó como uno de los mejores equipos de la NFL y Patrick Mahomes como el MVP y uno de los mejores "quarterbacks" de todos los tiempos al ganar yardas importantes por sí mismo y dar el pase de anotación definitivo cuando, de nuevo, quedaban solo tres segundos en el reloj, lo que significa que, si lo hubiera fallado, habrían perdido y la pregunta ¿por qué no buscaron empatar con un gol de campo? habría quedado flotando en el aire.

Del espectáculo del medio tiempo, prefiero no decir nada, pero sí que a nivel de artistas: definitivamente —con su sola presencia y sus apariciones a lo largo del partido, Taylor Swift, "se robó" el "show" por segunda vez en una semana...



— TODOS — TRANSFORMAMOS PUERTO VALLARTA PAGO PREDIAL 2024

DESCUENTOS ESPECIALES EN EL IMPUESTO PREDIAL (APLICA PARA UN SOLO PREDIO DE CASA HABITACIÓN)

FEBRERO 10% DE DESCUENTO POR PRONTO PAGO PAGO EN UNA SOLA EXHIBICIÓN

50% DE DESCUENTO

- Jubilados, Pensionados, Discapacitados, Viudos(as), Personas de 60 a 74 años
- Instituciones de Asistencia Social
- Asociaciones Religiosas

60% DE DESCUENTO

Personas de 75 a 79 años de edad

80% DE DESCUENTO

Personas a partir de los 80 años de edad

REQUISITOS

- JUBILADOS Y PENSIONADOS** - Presentar copia de Credencial que lo acredite o Talón de Ingresos, Supervivencia e Identificación oficial.
- VIUDOS(A)** - Presentar copia del Acta de matrimonio, copia de Acta de defunción e identificación oficial del viudo(a).
- DISCAPACITADOS** - Presentar Credencial de discapacitados o Certificado que acredite discapacidad del 50% o más expedido por una institución médica oficial.
- INSTITUCIONES DE ASISTENCIA SOCIAL** - Presentar solicitud por escrito, dictamen de la Dirección de Desarrollo Social Municipal.
- ASOCIACIONES RELIGIOSAS** - Presentar solicitud por escrito, documentación de su constitución legal.
- PERSONAS DE 60 A 74 AÑOS DE EDAD, 75 A 79 AÑOS DE EDAD Y 80 O MÁS AÑOS DE EDAD** - Presentar copia de identificación oficial INE ó INAPAM que coincida con el domicilio de la cuenta predial a pagar, en caso de no coincidir anexar copia de comprobante del domicilio a nombre del titular de la cuenta predial.

PUNTOS DE RECAUDACIÓN

- UMA** - Av. Mezquital #604 Col. Portales
- Tesorería Municipal** - Lun. a Vie. de 8am a 3pm
Tel. 322 178 8000 Ext. 1106
- Presidencia Municipal** - Independencia #123 Col. Centro
Lunes a Viernes de 8am a 3pm - Tel. 322 223 2500
- Delegaciones Municipales** - Lun. a Vie. de 8am a 3pm
- Pihilla** - Tel. 322 225 9606 Itzapa - Tel. 322 281 2019
Las Juntas - Tel. 322 290 0591
- UNIRSE** - Av. Granadas Legal #236 Col. Ruyal
Lunes a Viernes de 8am a 3pm - Tel. 322 226 1800
- INTERNET** - www.puertovallarta.gob.mx
- BANCO**
- SANTANDER** - CUENTA 6550 3662 274
CLABE INTERBANCARIA - 01 4375 6550 3662 2748
- BBVA** - CUENTA 01 9150 2565
CLABE INTERBANCARIA - 01 2375 0019 1502 5656
- SCOTIABANK** - CUENTA 2560 1062 262
CLABE INTERBANCARIA - 04 4375 2560 1062 2625

Nota: El descuento se otorgará respecto de los primeros \$2,000,000.00 (Dos millones de pesos) del valor fiscal del inmueble, a partir del bimestre en que sean presentados los documentos y que se ha destinado en su totalidad a casa habitación del beneficiado. Los documentos se presentarán en original y copia, posterior al cotejo se devuelven los originales.

- LOS DESCUENTOS NO SON ACUMULABLES -

Con la puesta en marcha de un mastógrafo

Será Nayarit referente en el ámbito de la salud

* El gobernador Navarro, consciente de la importancia de la prevención, reafirma su compromiso de consolidar a Nayarit como un estado modelo

Redacción

En un esfuerzo continuo por fortalecer los servicios de salud y promover la prevención en la entidad, el gobierno del estado de Nayarit, bajo el liderazgo de Miguel Ángel Navarro Quintero, anunció la puesta en marcha de un mastógrafo en el Hospital de la Mujer, ubicado en Tepic.

A partir de este viernes, el nuevo equipo estará ofreciendo servicios eficientes y de calidad a las mujeres que lo requieran. La implementación de este mastógrafo refleja el compromiso de Navarro Quintero de convertir a Nayarit en un referente estatal en el ámbito de la salud, especialmente en lo que respecta al

bienestar de las mujeres.

El Hospital de la Mujer, será la institución encargada de brindar este servicio, asegurando espacios dignos y atención especializada. La puesta en marcha busca no sólo detectar precozmente posibles problemas de salud en las mujeres, sino también mejorar la calidad de vida de las mismas.

El mandato del gobierno estatal es claro desde que inició el proceso de incorporación al IMSS-Bienestar: proporcionar servicios de salud eficientes y de calidad, con un enfoque humano. El mastógrafo en el Hospital de la Mujer es un paso significativo hacia la consecución de este objetivo, permitiendo el acceso a la detección

temprana de enfermedades y el tratamiento oportuno.

El doctor Miguel Ángel Navarro Quintero, consciente de la importancia de la prevención, reafirma su compromiso de consolidar a Nayarit como un estado modelo en materia de salud. La operación de este mastógrafo no sólo representa un avance en infraestructura médica, sino también un acto de cuidado y atención a la salud de las mujeres nayaritas.

Con esta nueva implementación, se espera que el Hospital de la Mujer esté mejor equipado para ofrecer atención médica de calidad a todas las mujeres y niñas del estado, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más saludable y consciente.



En la Semana de la Mujer y la Niña en la Ciencia

Reconoce la UAN a investigadoras

* La Secretaría de Investigación y Posgrado de la Universidad Autónoma de Nayarit fue la encargada de organizar este evento que festeja los logros de mujeres universitarias, que inspiran a futuras generaciones

Redacción

En un esfuerzo por rendir homenaje al legado de las científicas, destacar su invaluable contribución al campo de la ciencia y promover la igualdad de género en este ámbito crucial para el progreso humano, la Secretaría de Investigación y Posgrado (SIP) de la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN) organizó la *Semana de la Mujer y la Niña en la Ciencia*, en consonancia con el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.

La ceremonia inaugural contó con la destacada presencia de Norma Lilianna Galván Meza, rectora de la UAN, quien enfatizó la importancia de reconocer y valorar las contribuciones de las mujeres científicas. "Sin duda, sus aportaciones, contribuciones y acciones son valiosas para la sociedad y la comunidad en pro del desarrollo de nuestro país", expresó

la rectora, destacando el compromiso de la universidad en enriquecer los saberes y conocimientos generados de manera dinámica y cotidiana.

Galván Meza también subrayó la necesidad de fomentar el interés por la ciencia desde edades tempranas, proporcionando las bases necesarias para que las niñas y las jóvenes elijan su camino profesional. Además, expresó su agradecimiento a las escuelas que motivan a los estudiantes para que se involucren en proyectos de ciencia e investigación, así como en brigadas dentro y fuera del campus universitario.

Por su parte, Manuel Iván Girón Pérez, secretario de Investigación y Posgrado, resaltó la importancia de promover la vocación por la ciencia en mujeres y niñas, haciendo hincapié en la necesidad de más científicas en el país en áreas como la ciencia, ingeniería, matemáticas y transferencia

de tecnología. Girón Pérez destacó la relevancia de eventos como este para generar conciencia y promover la igualdad en el ámbito científico.

En representación de Saydah Margarita Mendoza Reyes, directora de la UACBI, Elizabeth Cajero Rodríguez destacó la importancia de reconocer a las profesoras que, con un compromiso inquebrantable, fomentan la ciencia e investigación de los estudiantes.

Durante la ceremonia, se reconoció especialmente a las investigadoras de la UACBI que forman parte del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI). Romy Adriana Cortez Godínez, Berenice Maldonado Fregoso, Sarah Ruth Messina Fernández, Yamilet Rodríguez Lazcano y Ana Luisa Estrada Esquivel.

La *Semana de la Mujer y la Niña en la Ciencia* continuará con diversas actividades programadas, que incluyen recorridos de laboratorio, charlas, paneles, congresos, exposiciones científicas y asesorías de investigación interdisciplinaria para mujeres estudiantes de nivel superior, entre otras. Este evento busca no sólo celebrar los logros de las mujeres en la ciencia, sino también inspirar a las futuras generaciones de científicas a alcanzar sus metas y contribuir al avance de la sociedad a través del conocimiento científico.



Se refleja en los créditos de vivienda

Reconocen impulso del gobernador al empleo

* "Un punto acertado del gobernador es que ha mantenido una tasa de empleos muy alta y ha sido generada gracias a las inversiones turísticas que ha traído principalmente a los municipios de Bahía de Banderas y de Compostela", dijo Juan Manuel Cienfuegos Vargas, delegado regional del instituto

Oscar Gil

Reconoce el delegado regional del Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit) en Nayarit, Juan Manuel Cienfuegos Vargas, la atinada visión del gobernador Miguel Ángel Navarro Quintero en materia y generación de empleo ya que ello ha permitido que más nayaritas puedan acceder a créditos de vivienda, lo cual se puede constatar en la estadística presentada por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

"Yo creo que un punto muy acertado del gobernador es que ha mantenido una tasa de empleos muy alta y ha sido generada gracias a las inversiones turísticas que ha traído principalmente a los municipios de Bahía de Banderas y de Compostela.

"Yo creo que la unificación del sistema de salud es un acierto muy bueno del gobernador porque nos lo da la atención universal y gratuita al pueblo nayaritas sino también generó empleos, en esa generación de empleos formal pues viene a que los trabajadores de IMSS Bienestar ya pueden cotizar con el Infonavit y efectivamente hace más de un año que se formalizó la centralización de salud y ha permitido que esos trabajadores ya cuenten con el derecho constitucional en materia de vivienda y por ende lo vemos en

los resultados de los indicadores de este 2023 el incremento de más del 20% en la colocación de créditos".

El delegado regional del Infonavit en Nayarit enfatizó sobre la importancia de atender la continuidad laboral para poder cotizar lo más pronto posible: "Es muy importante para acceder a sus créditos de vivienda; yo les recomiendo mucho a los jóvenes cuando estamos en las universidades públicas y privadas que desde que están entrando a un trabajo, sea de mesero, de asistente como solemos empezar todos, o trabajando de secretario-asistente que procuren o pidan su derecho a la seguridad social tanto en materia médica como en materia de vivienda, por qué, porque es importante que empiecen a cotizar pensando a lo mejor en una pensión por invalidez que le sea factible o no, pensando para su aflore, pero sobre todo que empiecen a cotizar a temprana edad para que accedan mucho más rápido a un crédito de vivienda.

"Actualmente ya la ley del Infonavit le permite al trabajador independiente, al trabajador emprendedor ya a partir de este año empezar a cotizar con el Infonavit, pueden estar pagando el IMSS y al mismo tiempo pueden estar pagando Infonavit o solamente pueden pagar IMSS; y eso se va reflejando entra un año y medio cuando puedan pre calificarse".

Señalan impacto económico de los créditos Más de mil millones de pesos invirtió Infonavit en 2023

Redacción

El Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit) ha reportado un destacado incremento del 20.3 por ciento en la concesión de créditos destinados a las familias nayaritas durante el año 2023.

Entre enero y diciembre del año pasado, el Infonavit otorgó un total de 2 mil 533 créditos, evidenciando el compromiso continuo de la institución en proporcionar soluciones accesibles para la adquisición de vivienda en la región.

La colocación de estos créditos, ha generado una derrama económica considerable en la entidad, superando los mil millones de pesos y contribuyendo así al impulso de la economía local. Este notable aumento del 33.7 por ciento en la inversión del Infonavit destaca el impacto positivo que tiene en la región, subrayando su compromiso con el desarrollo económico y social de Nayarit.

Del total de 2 mil 533 créditos otorgados durante el periodo mencionado, 2 mil 125 corresponden a créditos hipotecarios, mientras que 408 fueron destinados a la construcción, mejoramiento o ampliación de vivienda. Esta diversificación en el apoyo refleja el compromiso del Infonavit en atender diversas necesidades habitacionales de los derechohabientes en la región.

En el contexto de la administración actual, el Infonavit ha entregado un total

de 15 mil 175 créditos en el estado, generando una derrama económica acumulada de 7 mil 249 millones de pesos. Estos números resaltan el impacto continuo y positivo que el Instituto ha tenido en la comunidad nayarita, facilitando el acceso a la vivienda y promoviendo el desarrollo económico de la región.

Para aquellos interesados en solicitar un Crédito Infonavit, se informa que las oficinas del CESI Tepic, ubicadas en Avenida Las Brisas y Avenida Insurgentes, Plaza Fiesta Tepic Local 2, están disponibles de lunes a viernes en un horario de 8:30 am a 2:30 pm. Además, se destaca la apertura especial este sábado 17 de febrero y el tercer sábado de cada mes, de 9:00 am a 14:00 hrs, para brindar mayor accesibilidad a los derechohabientes.

En otro aspecto se anunció que el programa Responsabilidad Compartida está nuevamente disponible para que los acreditados realicen cambios de Veces Salario Mínimo a Pesos. Durante el 2023, se llevaron a cabo 4 mil 424 cambios, equivalentes a un descuento total de 116 millones de pesos. Este programa proporciona a los acreditados una mayor flexibilidad financiera, facilitando la gestión de sus créditos hipotecarios.

El Infonavit reitera su compromiso de seguir trabajando en beneficio de las familias nayaritas, ofreciendo soluciones integrales para el acceso a la vivienda y promoviendo el bienestar económico y social en la región.





14 de febrero, Día del Amor y la Amistad también será miércoles de ceniza

Enamorados ¡tendrán vigilia!

* Para católicos, la Cuaresma y la semana Santa son grandes celebraciones religiosas que conllevan ciertos rituales y algunos sacrificios, entre ellos el evitar comer carne... valiendo el doble sentido

MERIDIANO/GDL, Jal.

Después de la Rosca de Reyes y los tamales, las siguientes celebraciones en el calendario es el 14 de febrero, Día del Amor y la Amistad. Fecha en que los enamorados aprovechan para sorprender a sus parejas, sin embargo para los que además de enamorados son católicos, el festejo no se queda ahí.

Como ya es sabido, la Cuaresma y la semana Santa son grandes celebraciones religiosas que conllevan ciertos rituales y algunos sacrificios, entre ellos el evitar comer carne.

Aunque pareciera que una festividad y otra no se interponen en lo absoluto, hay un detalle que seguramente estarás pasando por alto, pero

para ello hay que recordar cuál es el significado de no comer carne algunos días específicos, entre los que se destaca el ya mencionado Miércoles de Ceniza, mismo que en esta ocasión también es el día perfecto "para darse amor".

¿Que días no se come carne en Cuaresma y por qué?

La Semana Santa representa para la Iglesia Católica la vida, muerte y resurrección de Jesucristo y hay personas que se toman muy en serio sus creencias y tradiciones, por lo que durante toda la Cuaresma eligen no probar bocado de carne, más también hay quienes se van por el lado más fácil y solo "respetan" los días obligatorios:

Miércoles de Ceniza



Viernes de Cuaresma

Jueves Santo

Viernes Santo

Sábado de Gloria

Aunque la razón principal por la que se evita comer carnes rojas (específicamente) es para honrar la penitencia de Jesús durante 40 días en ayuno en el desierto, según pasajes de La Biblia; también se pone en práctica la abstinencia por la creencia de que la carne roja está relacionada con la lujuria y el placer.

Hay seguidores de esta fe que siguen al pie de la letra el evitar este alimento, pero también están los que creen que dicha prohibición, más allá de referirse al producto proveniente del animal, se trata de "no comerse los unos a los otros". Puede hablarse de la envidia, la crítica, la mentira y el sexo, por mencionar algunos ejemplos.

14 de febrero: Día del Amor y Miércoles de Ceniza

Dejando en claro la tradición de la abstinencia por la carne roja, ya es más evidente el conflicto al que se verán enfrentados los enamorados que son fieles a sus creencias dentro de la religión, pues este año la manera de celebrar el Día de San Valentín tal vez no será la misma. Quizás una cena a base de carnes blancas y un postre poco erótico sea la solución.

Alimentos afrodisíacos: el menú perfecto para este 14 de febrero

El regalo perfecto para este San Valentín es el placer

A unas cuantas horas de celebrar uno de los días más esperados por las parejas de enamorados, tenemos una lista de alimentos que pueden hacer del 14 de febrero una noche mágica.

Los alimentos afrodisíacos actúan a nivel hormonal, además potencializan la energía y el deseo; tanto en hombres como en mujeres.

El regalo perfecto para este San Valentín lo encuentras en la lista que tenemos para ti. No son osos, globos ni flores.

Vino tinto

El alcohol es el desinhibidor por excelencia y si sumamos a ello el efecto vasodilatador por los antioxidantes, se convierte en el dúo perfecto para pasar una noche inolvidable.

El vino tinto aportará un mayor cantidad de sangre en las zonas erógenas, lo que resulta

benéfico para ambos.

Si no se quiere tener un resultado opuesto, beber con moderación es la clave.

Chocolates

¿Conoces la fenilalanina? Es una sustancia que se segrega en grandes cantidades durante la etapa del enamoramiento, produciendo energía, atención y buen humor. Este elemento está presente en el chocolate, por lo que es el regalo para que ambos disfruten.

También se encuentra la teobromina, causante de beneficios como la circulación sanguínea, y ventilación pulmonar; así como la eliminación de la fatiga.

Y por si lo anterior no resultará suficiente, también es responsable de estimular la serotonina, hormona de la felicidad.

Fresas

Las fresas, al trabajar de manera directa en las glándulas endocrinas, liberan del estrés al organismo.

Son uno de los alimentos afrodisíacos más conocidos y usados por los amantes sexuales.

Su combinación con el chocolate, además de deliciosa, es una bomba para levantar la pasión.

Albahaca

Además de añadir frescura a cualquier de tus alimentos, si utilizas esta hierba, estarás dando un toque de sensualidad y placer a tu cita.

Para obtener un buen resultado es necesario ser generoso al utilizarla en los alimentos; pero vale la pena, generará un aumento en el deseo sexual gracias al incremento de la frecuencia cardíaca y el ritmo del flujo sanguíneo que esta aporta.

Frutos secos

Estos alimentos aumentan el deseo sexual, debido a la larginina que al ser procesada da como resultado óxido nítrico.

La recomendación es consumir 30 gramos diarios para un mejor efecto.

Mariscos

Al ser participes en el momento de liberar hormonas sexuales, son los mariscos un grupo de alimentos mayormente conocidos por ser afrodisíacos, sobre todo si se trata de ostras, almejas y mejillones.

Una mejor manera de aprovechar sus propiedades, es acompañado de una buena copa de vino.



MAS DE 100 PATRULLAS NUEVAS

PARA TU SEGURIDAD



en Puerto Vallarta EL PUEBLO MANDA



Puerto Vallarta



UNIDOS POR LA TRANSFORMACIÓN

Vive el amor en Puerto Vallarta
viaja este 14 de febrero

¡APROVECHA EL DESCUENTO EN WEB Y APP!
10% Y 19%
en boleto sencillo en tu regreso*

Y
12 MESES SIN INTERESES

www.vallartaplus.com
Reserva en: ☎ 33 3111 8770
Call Center ☎ 33 1526 6794

*PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 01 DE FEBRERO 2024 AL 15 DE FEBRERO 2024. 10% DE DESCUENTO AFICHA DE TU BOLETO DE REGRESO. COMPROMISO MÍNIMO DE REGRESO. *EL DESCUENTO SE APLICA SOBRE LA TARIFA DE AVIACIÓN VIGENTE. NO VÁLIDO PARA BOLETOS DE ESTADANTE, PAJARRA, MENOR INFANTE, LOTERÍA PROMOCIONAL. *SEMA DISPONIBLES EN COMPRA MINORES \$300.00. 6 MESES DISPONIBLES EN COMPRA MINORES \$400.00. 12 MESES DISPONIBLES EN COMPRA MINORES \$1000.00. *TOP DEL REPARTIDOR