

Liderados por Héctor Santana

Inician la construcción de un puente en Fortuna de Vallejo

"Aquí venimos a dar resultados", destacó el presidente municipal de Bahía de Banderas al iniciar esta obra que garantizará que las familias crucen de forma segura y sobre todo que los niños asistan a la escuela

MERIDIANO | Bahía de Banderas
El presidente municipal Héctor Santana dio inicio a la construcción de un puente en

Fortuna de Vallejo, una obra que garantizará la seguridad de las familias al cruzar el arroyo, especialmente para los niños que asisten a la escuela. Esta acción responde a una necesidad

histórica de la comunidad y busca mejorar la calidad de vida en esta localidad de la sierra de Bahía de Banderas.

PÁGINA 3



La meta: 10 millones en el país Arranca en Nayarit afiliación a Morena; encabeza reunión Andrés Manuel López

El esfuerzo que se realizará casa por casa, a cargo de una estructura debidamente identificada, lo lidera Elizabeth López Blanco
El siguiente objetivo será la creación de más de 70 mil comités seccionales para fortalecer y constituir la organización territorial de Morena en todo el país

Redacción
Morena se ha propuesto incrementar exponencialmente su registro de militantes. La campaña "Somos Millones. Súmate a Morena" buscará afiliar a 10 millones de mexicanos, con el propósito de consolidar un partido fuerte para la próxima generación.

Este fin de semana arrancó en Nayarit el programa de capacitación para la afiliación y credencialización, un acto encabezado por Andrés Manuel López Beltrán, secretario de Organización de Morena; Carlos Alcudia, coordinador Nacional de la Primera Circunscripción, y Elizabeth López Blanco, enlace estatal del Proceso de Afiliación y Credencialización.

PÁGINA 5

Promueven trayectoria artística y cultural Reconoce gobierno de Vallarta trayectoria de maestros jubilados

Fue durante el arranque del programa Una Velada en el Puerto en donde seis educadores fueron reconocidos

MERIDIANO | Puerto Vallarta
En el marco del Día Internacional de la Educación, el gobierno de Luis Munguía, a través de la Dirección de Educación Pública, llevó a cabo el arranque del programa Una Velada en el Puerto. Este evento reconoció la trayectoria de maestros y maestras que han dejado una huella significativa en la educación de Puerto Vallarta.

PAGINA 3

En Puerto Vallarta Escapes y desmanes del albergue Vida Nueva

Un adolescente fue rescatado de un presunto caso de trata, otros más han escapado del lugar y otros han resultado intoxicados

MERIDIANO | Puerto Vallarta
El albergue Vida Nueva ha sido escenario de diversos escapes de menores, así como intoxicaciones y pleitos al interior, por lo que la presunta violación de un menor podría no ser un hecho aislado.
Tan sólo el 25 de julio de 2024 escapó del albergue Samuel David (N), un adolescente de 16 años que meses antes había sido rescatado de un presunto caso de trata, cuando un hombre trató de trasladarlo a los Estados Unidos, pero personal de la Guardia Nacional lo logró asegurar. Semanas después el menor fue rescatado.
Para el 05 de diciembre, 3 menores escaparon del lugar. Se trata de Aislín Berenice de 13 años y los hermanos Abel y Job, de 14 y 17 años, respectivamente.
Más recientemente, a principios del presente año, tres menores resultaron intoxicados y fueron llevados al Hospital Regional.

PAGINA 3

En Bahía de Banderas

Presentan Fundación James McKenney

La Fundación es un sueño cristalizado de Lia Sarai Castro Díaz de León, una mujer con casi dos décadas de trabajos sociales, de apoyo a las personas que más lo necesitan y con una profunda vocación altruista

MERIDIANO | Bahía de Banderas
En una emotiva ceremonia celebrada en los Condominios Alamar, en La Cruz de Huanacastle, Bahía de Banderas, fue presentada oficialmente la Fundación James McKenney, un proyecto que durante años se nutrió de esperanza y amor para los ciudadanos en situación vulnerable del municipio.

PÁGINA 4



En la FITUR 2025

Brilla Jalisco como líder turístico y cultural de México



La delegación jalisciense, liderada por el gobernador Pablo Lemus Navarro, logró resultados y acuerdos significativos que fortalecerán el desarrollo económico y turístico de la entidad; sostuvieron 210 citas de trabajo con 179 empresas de 14 países

MERIDIANO | Jalisco

La delegación de Jalisco en la Feria Internacional de Turismo (FITUR) 2025 —que se llevó a cabo del 22 al 26 de enero, en Madrid, España— consolidó la posición de la entidad como una de las principales potencias turísticas y culturales de México ante el mundo.

PAGINA 5

NUESTRAS PLUMAS

Volantín

Por Salvador Cossío Gama

Negociadores

Segunda parte

En el contexto de momentos de tensión que se viven ante la asunción de Donald Trump —por segunda ocasión— como presidente de los Estados Unidos de América del Norte, y sus promesas y amenazas cumplidas, al menos en el papel, será fundamental el desempeño de funcionarios de los dos gobiernos, el de la Casa Blanca y el de México, pues la relación bilateral entre los vecinos dependerá justamente de esas conversaciones que habrán de sostener próximamente.

Los Capitales

Baja la inflación, buena señal para un 2025 más optimista

Edgar González Martínez

La inflación general anual disminuyó a 3.69 su menor nivel desde febrero 2021. Durante la primera mitad de enero, el INPC registró una variación de 0.20 quinquenal, ligeramente por abajo de nuestra estimación de 0.24 y de la proyección del consenso de analistas de 0.27.

Libros de Ayer y Hoy
Educación por la paz. El tamaño de los libros

Teresa Gil
lalsiquebrillabag@yahoo.com.mx

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) creó El Día Internacional de la Educación el 24 de enero del 2018, con el propósito de impulsar la paz y el desarrollo. La fecha es muy reciente y hasta el momento, por desgracia, el fin no se ha logrado; los datos están a la vista. Pero en ese propósito en el que hay todo un buen programa.

PAGINA 2



He visto en los últimos tiempos muchos libros impresos con un solo tema, breve, que ocupan pocas páginas. El jurista y escritor Alejandro del Palacio, me trajo a regalar alrededor de sus más de 40 libros escritos por él, y en su mayoría son ediciones de pocas páginas que desarrollan un solo tema. Una editorial que insiste mucho en ese tipo de ediciones es Tintanueva y el propio director Federico Corral Vallejo que ha escrito alrededor de 50 libros, da el ejemplo. He leído algunas de sus ediciones que no rebasan las quince páginas. Es el caso de *Pequeños amigos de esa editorial*, del 2020, cuya autora Lucía Reyna Gutiérrez incluye cuatro breves cuentos. Ella es de la capital egresada del IPN y ha sido premiada en el concurso nacional de cuento de la propia Tintanueva. En esa misma situación de ganador está el cuentista tamaulipeco J. R. Spinoza, con *Manteneros a raya* (enero 2023), con 46 páginas. De esa editorial menciono 15 relatos y poemas en prosa de Mayra Paredes, en un libro de 30 páginas, *Verbetes Itinerantes*. Federico utiliza más páginas, 82, en *A Capella* 440, de 2014, para dar entrada a 79 poemas. Casi coincide con las 84 páginas de la incógnita *Son Juana Inés de la Cruz en su famosa obra Respuesta a Sor Filotea de la Cruz* (Diversidad Gráfica S. A. de 2010) con 84 páginas. Aunque le agreguen 10 páginas solo de notas.



Promueven trayectoria artística y cultural

Reconoce gobierno de Vallarta trayectoria de maestros jubilados



** Fue durante el arranque del programa Una Velada en el Puerto en donde seis educadores fueron reconocidos*

MERIDIANO | Puerto Vallarta

En el marco del Día Internacional de la Educación, el gobierno de Luis Munguía, a través de la Dirección de Educación Pública, llevó a cabo el arranque del programa *Una Velada en el Puerto*. Este evento reconoció la trayectoria de maestros y maestras que han dejado una huella significativa en la educación de Puerto Vallarta.

El programa tiene como objetivo promover la labor artística y cultural de maestros jubilados y activos de todos los niveles educativos en Puerto Vallarta. A través de eventos en plazas y parques del municipio, docentes y alumnos de primaria y secundaria podrán expresar su

talento artístico.

Durante el arranque, seis destacados educadores fueron reconocidos por su dedicación y compromiso con la educación: Bertha Angélica Manzano Quintero, Ramona Vega Fregoso, Norma Ornelas Pelayo, Irene Rosas Chávez, Martha Yolanda Torres Bañuelos y Marciana Guarte Murillo.

Este evento promovió la conciencia sobre la importancia de la educación y reconoció la labor fundamental de los maestros en la formación de las nuevas generaciones ya que la educación es un derecho fundamental y un motor de movilidad social que puede transformar vidas y contribuir al desarrollo sostenible de las comunidades.



Por trabajos de rehabilitación de rejillas

Anuncian cierre parcial de la avenida México en Vallarta

** Las labores están programadas para llevarse a cabo desde el lunes 27 de enero a las 7:00 a.m. hasta el martes 28 de enero a las 12:00 p.m*

Redacción

El gobierno municipal de Luis Munguía, informa a la ciudadanía sobre el cierre parcial de la vialidad en la Avenida México, entre Avenida Los Poetas y Los Alperas, debido a trabajos de rehabilitación de rejillas.

Dicha acción está programada para llevarse a cabo desde el lunes 27 de enero a las 7:00 a.m. hasta el martes 28 de enero a las 12:00 p.m. Durante este periodo, la rejilla ubicada en el carril derecho de la avenida México, justo afuera de Farmacias del Ahorro y casi

frente al Lienzo Charro Prieto Ibarra, será objeto de reparaciones necesarias para mejorar la infraestructura vial de la ciudad.

El gobierno municipal solicita a los conductores y peatones tomar las debidas precauciones y seguir las indicaciones viales temporales. Disculpándose por las molestias que estas obras puedan ocasionar, pero que son parte de un esfuerzo continuo por el renacer de Puerto Vallarta, con el objetivo de ofrecer avenidas más seguras y eficientes para todos los ciudadanos.



Para fortalecer la visión del municipio Estrechan lazos de colaboración entre España y Puerto Vallarta

** Hoy en FITUR dialogaron la regidora Melissa Madero y Oscar López Agüeda, ministro y asesor principal del presidente de España*

MERIDIANO | Puerto Vallarta

como jefe de Gabinete del presidente Pedro Sánchez.

En el marco de FITUR 2025, la regidora de Puerto Vallarta, Melissa Madero, sostuvo un encuentro con Oscar López Agüeda, ministro y asesor principal del presidente de España, donde intercambiaron perspectivas sobre el turismo y destacaron el papel de la innovación en la promoción de destinos turísticos como Puerto Vallarta.

López Agüeda, actual ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública de España, es responsable de la Administración General del Estado a la que le corresponde la propuesta, coordinación y ejecución de la política del Gobierno de la Nación en materia de telecomunicaciones, sociedad de la información, transformación digital y el desarrollo y fomento de la inteligencia artificial. Asimismo, lidera la propuesta y ejecución de las políticas gubernamentales en materia de administración pública, función pública y gobernanza pública en España. Y hasta hace unos meses, se desempeñó también,

Con relación a este diálogo, la regidora Melissa Madero subrayó la relevancia de establecer vínculos con figuras clave de la política y el turismo internacional. "Fue un gusto conocer al ministro Oscar López Agüeda, quien mostró un gran interés en México y en las actividades promocionales de Puerto Vallarta en FITUR 2025, de hecho me dio algunos consejos que servirán para usarlos en la promoción de nuestro destino. Este tipo de acercamientos fortalecen nuestra visión de seguir posicionando a Vallarta como un destino turístico líder en el mundo", declaró.

El encuentro marcó un espacio de diálogo entre ambos, reforzando la importancia de la colaboración internacional para potenciar el desarrollo turístico en beneficio de las comunidades locales. Esta es una de las misiones principales de la delegación de Jalisco y Puerto Vallarta que está trabajando en la Feria Internacional de Turismo en España en la promoción del destino de playa más mexicano.



En Puerto Vallarta

Escapes y desmanes del albergue Vida Nueva

** Un adolescente fue rescatado de un presunto caso de trata, otros más han escapado del lugar y otros han resultado intoxicados*

MERIDIANO | Puerto Vallarta

El albergue *Vida Nueva* ha sido escenario de diversos escapes de menores, así como intoxicaciones y pleitos al interior, por lo que la presunta violación de un menor podría no ser un hecho aislado.

Tan sólo el 25 de julio de 2024 escapó del albergue Samuel David (N), un adolescente de 16 años que meses antes había sido rescatado de un presunto caso de trata, cuando un hombre trató de trasladarlo a los Estados Unidos, pero personal de la Guardia Nacional lo logró asegurar. Semanas después el menor fue reasegurado.

Para el 05 de diciembre, 3 menores escaparon del lugar. Se trata de Aislin Berenice de 13 años y los hermanos Abel y Job, de 14 y 17 años, respectivamente.

Más recientemente, a principios del presente año, tres menores resultaron intoxicados y fueron llevados al Hospital Regional.

De la misma manera se tiene conocimiento de constantes agresiones entre los menores asegurados, por lo que el intento de motín y presunta agresión sexual a un menor registrados el miércoles pasado, sólo fue resultado de lo que aparenta ser una mala administración y control al interior del albergue.





En Bahía de Banderas

Presentan Fundación James McKenney

** La Fundación es un sueño cristalizado de Lia Saraí Castro Díaz de León, una mujer con casi dos décadas de trabajos sociales, de apoyo a las personas que más lo necesitan y con una profunda vocación altruista*

MERIDIANO | Bahía de Banderas

En una emotiva ceremonia celebrada en los Condominios Alamar, en La Cruz de Huanacaxtle, Bahía de Banderas, fue presentada oficialmente la Fundación James McKenney, un proyecto que durante años se nutrió de esperanza y amor para los ciudadanos en situación vulnerable del municipio.

La Fundación es un sueño cristalizado de Lia Saraí Castro Díaz de León, una mujer con casi dos décadas de trabajos sociales, de apoyo a las personas que más lo necesitan y con una profunda vocación altruista.

La Fundación James McKenney es presidida por Castro Díaz de León; en la dirección Darinka Jiménez y en la tesorería, para dar garantía fiscal de cada recurso obtenido a manera de donativo, el LCP René Meza López.

Acompañó también el Director Jurídico del Gobierno del Estado de Nayarit, Mtro. Gabriel Camarena Morales, además de la presidenta del sistema DIF de Bahía de Banderas, Margui Zúñiga.

Como pilar fundamental de la creación de la Fundación, estuvieron también Donald McKenney Castro y Maximiliano McKenney Castro, hijos de James McKenney, quienes heredaron el valor altruista que desde pequeños les fomentó su padre.

En su mensaje, Darinka Jiménez destacó los tres ejes que guiarán este proyecto: Salud, Educación y Alimentación.

Es en este tercer eje en el que se anunció la creación del primer Banco

de Alimentos de Bahía de Banderas, un espacio que promete atender a las personas en situación vulnerable para otorgar alimentos dignos que mejoren su calidad de vida.

“Vamos a hacer de la Fundación James McKenney la fundación más trascendente en Bahía de Banderas”, destacó la directora.

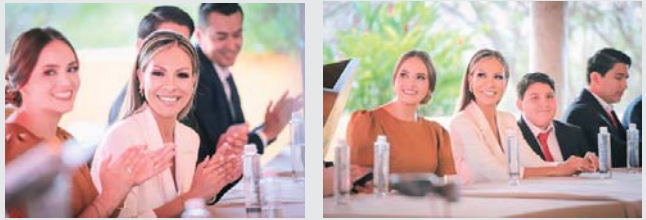
Por su parte, el Mtro. Gabriel Camarena enfatizó en la importancia de cultivar los movimientos altruistas, pues son fundamentales para el mejoramiento de los sectores sociales, sobre todo aquellos que no son favorecidos.

“El voluntariado es una forma de vida, es darle a quien más lo necesita y dárselo desinteresadamente, el voluntariado son ángeles, hombres y mujeres que están en la tierra, son personas con vocación de servicio sin esperar nada a cambio, yo sé que la Fundación tiene esta vocación y les deseo todo el éxito”, dijo Camarena Morales.

El momento emotivo de la presentación lo protagonizó Maximiliano McKenney Castro, Max como le gusta que le digan, quien recordó a su padre, contó la historia de cómo comenzó con su labor altruista y dejó claro que este legado es el más importante de la familia McKenney Castro.

“Estoy orgulloso de mi padre, porque logró pasar de nada a estar en el cielo y hoy en día estoy orgulloso de representar su nombre, así que quiero agradecer a todos los que están aquí, a nombre de mi papá”, dijo Max.

Finalmente, Lia Castro Díaz de León tomó la palabra para agradecer a todas las personas que



Con apoyo integral para familias

Llegó Mi Colonia Renace a la Magisterio

** Este próximo lunes 27 de enero la jornada social estará llegando a la plaza de Mojoneras*

MERIDIANO | Puerto Vallarta

Además, los asistentes pudieron registrarse en el programa *Mi Hogar Renace* y acceder a cortes de cabello gratuitos, asesoría legal y otros servicios. Los ciudadanos expresaron su gratitud hacia el alcalde Luis Munguía por acercar estos servicios a la comunidad.

La jornada social continuará este próximo lunes 27 de enero en la Plaza de Mojoneras, de 4:00 pm a 7:00 pm. Todos los ciudadanos están invitados a asistir y formar parte de este esfuerzo por renovar y mejorar la calidad de vida en Puerto Vallarta.

En un esfuerzo por mejorar la calidad de vida de los habitantes de Puerto Vallarta, la jornada social *Mi Colonia Renace* arribó a la colonia Magisterio, ofreciendo una variedad de servicios gratuitos proporcionados por el Ayuntamiento.

Decenas de familias se beneficiaron de esta iniciativa, que incluyó atención médica integral por parte del *Dr. Tucán*, la clínica médica de Puerto Vallarta, con servicios de consulta médica general, dentista, nutrición y farmacia.



Anuncia más beneficios para los uniformados

No voy a solapar a ningún policía, advierte Santana

** “Respeten a los ciudadanos, traten con dignidad a quien sea detenido, porque ellos son nuestra razón de ser,” hizo el llamado el presidente de Bahía de Banderas a las corporaciones policíacas*

MERIDIANO | Bahía de Banderas

presupuestados y serán renovados anualmente. Asimismo, atendió peticiones de los oficiales para mejorar sus condiciones laborales, comprometiéndose a evaluar un proyecto que permita otorgar días de descanso adicionales sin afectar las operaciones del municipio.

Para los elementos que realizan labores pie-tierra, Santana anunció la entrega de toldos y sillas para garantizar mejores condiciones durante las largas jornadas. “No quiero que estén bajo el sol ni de pie durante horas. Debemos cuidar su salud y bienestar”, destacó.

El alcalde también aseguró que quienes cumplan los requisitos podrán jubilarse en 2026 y que trabajará en la gestión de aumentos salariales significativos y oportunidades de acceso a vivienda para los elementos. “Garantizar estabilidad para ustedes y sus familias es mi prioridad”, subrayó.

En el cierre del evento, Héctor Santana otorgó un reconocimiento a la maestra Oralia Ceballos Hernández por impartir el curso “El conflicto y la anatomía de la ira”. Este taller, dirigido a los elementos de seguridad, se centró en el manejo de conflictos y el desarrollo de inteligencia emocional. “Ustedes son servidores públicos, y este curso refuerza su capacidad para atender de manera profesional y respetuosa a la ciudadanía”, expresó el alcalde.

Con estas acciones, el gobierno de Bahía de Banderas reafirma su compromiso de fortalecer la seguridad pública, combatir la corrupción y construir una relación de confianza y respeto entre la comunidad y sus cuerpos de seguridad.

En un evento realizado en la Academia de Policías de Valle Dorado, el presidente municipal Héctor Santana reafirmó su compromiso de dignificar y profesionalizar a los cuerpos de seguridad de Bahía de Banderas. Con un mensaje claro y contundente, el alcalde destacó la importancia de fortalecer la confianza ciudadana mediante una policía cercana, transparente y ejemplar.

“Respeten a los ciudadanos, traten con dignidad a quien sea detenido, porque ellos son nuestra razón de ser”, señaló Santana, al tiempo que llamó a los elementos a reforzar la inteligencia emocional y actuar siempre con cordura en cada intervención.

El presidente fue enfático al condenar cualquier acto de corrupción dentro de la corporación. “Identifiquen a los que se pasan de la raya, porque no voy a solapar a ningún elemento que use su uniforme para sacar ventaja personal. El respeto a los ciudadanos no es negociable”, aseguró, recordando que quien no cumpla con los protocolos enfrentará las consecuencias.

Además, Santana destacó los avances logrados en materia de seguridad, como la reducción de índices delictivos, la recuperación de vehículos robados y la detención de personas vinculadas a delitos. Sin embargo, exhortó a los elementos a seguir mejorando y a demostrar compromiso en todas sus tareas.

Entre las medidas anunciadas durante el evento, el alcalde confirmó que los uniformes ya están





La meta: 10 millones en el país

Arranca en Nayarit afiliación a Morena; encabeza reunión Andrés Manuel López

- * El esfuerzo que se realizará casa por casa, a cargo de una estructura debidamente identificada, lo lidera Elizabeth López Blanco
- * El siguiente objetivo será la creación de más de 70 mil comités seccionales para fortalecer y constituir la organización territorial de Morena en todo el país

Redacción

Morena se ha propuesto incrementar exponencialmente su registro de militantes. La campaña "Somos Millones. Súmate a Morena" buscará afiliar a 10 millones de mexicanos, con el propósito de consolidar un partido fuerte para la próxima generación.

Este fin de semana arrancó en Nayarit el programa de capacitación para la afiliación y credencialización, un acto encabezado por Andrés Manuel López Beltrán, secretario de Organización de Morena; Carlos Alcudia, coordinador Nacional de la Primera Circunscripción, y Elizabeth López Blanco, enlace estatal del Proceso de Afiliación y Credencialización.

En esta reunión se trabajó con los coordinadores operativos territoriales (COT) para resolver dudas, definir estrategias y fortalecer la estructura organizativa del partido. Este esfuerzo busca garantizar que miles de nayaritas que comparten los ideales de la

Cuarta Transformación se sumen formalmente al movimiento.

El Comité Ejecutivo Nacional (CEN) anuncia que la afiliación y credencialización se realizará casa por casa en toda la República Mexicana, a través de representantes del partido, quienes estarán identificados con uniforme y credencial oficial, para encontrar a aquellas mujeres y hombres comprometidos con la transformación pacífica del país.

El equipo en Nayarit está convencido de que, con unidad y compromiso, lograrán superar las metas establecidas y seguir impulsando el cambio en la entidad y en todo México. Morena reitera que todas y todos los ciudadanos que deseen contribuir al proceso de transformación del país son bienvenidos.

La dirigencia nacional ha informado que, al concluir con los trabajos de afiliación y credencialización, el siguiente objetivo será la creación de más de 70 mil comités seccionales para fortalecer y constituir la organización territorial de Morena en todo el país.



Suman más voces y propuestas

Avanzan foros de armonización de la Reforma Judicial en Jalisco

- * Las y los participantes en estos foros han manifestado respaldo al jurista Arturo Zamora Jiménez al contar con credibilidad y trayectoria profesional probada

MERIDIANO | Jalisco

Con buena convocatoria y respaldo social avanzan los foros ciudadanos, organizados por el Gobierno de Jalisco, para enriquecer la propuesta de reforma judicial que presentará el ejecutivo estatal, en los próximos días, al Congreso del Estado.

A fin de construir un documento bajo una perspectiva colectiva y plural, el viernes 24 y sábado 25 de enero se desarrollaron foros de consulta en las instalaciones de la Cámara Nacional de Comercio de Guadalajara —con la organización a cargo de la Asociación Nacional de Doctores en Derecho del Colegio de

Profesionistas Capítulo Jalisco—, así como estudiantes y docentes de la Universidad Enrique Díaz de León, respectivamente.

En el foro celebrado ayer en Canaco Guadalajara, Arturo Zamora Jiménez, coordinador de la Armonización de la Reforma al Poder Judicial en Jalisco, reiteró que todas las opiniones serán bien recibidas, sin censuras y con altura de miras ya que lo trascendente de estos diálogos es tener como eje central la salvaguarda y cuidado de las personas y su acceso a la justicia.

“Este trabajo se está haciendo con mucho amor al estado de Jalisco, se está haciendo con una gran responsabilidad por la población y la ciudadanía en general, porque la verdad de

las cosas es que nosotros solo vamos a hacer y seguiremos siendo instrumento de un valor bien importante que es la justicia”, comentó.

José Luis Álvarez Pulido, presidente del Poder Judicial del Estado, reconoció que el Supremo Tribunal de Justicia está ocupado en conocer y tener una retroalimentación de ideas, propuestas y opiniones que surjan en las jornadas de diálogo.

“Lo que veo aquí, bajo la convocatoria que realizó también nuestro amigo Arturo Zamora, que estamos atentos a seguir estos trabajos porque nos interesa, porque evidentemente va a impactar al Poder Judicial, pero a todo Jalisco, a toda la sociedad con lo que suceda con la reforma, y yo lo que veo aquí, son mentes brillantes, son personas preparadas”, dijo el presidente Magistrado.

Las y los participantes en estos foros han manifestado respaldo al jurista Arturo Zamora Jiménez al contar con credibilidad y trayectoria profesional probada, hecho que reconocieron al gobernador Pablo Lemus por haberlo tomado en cuenta para dirigir estos encuentros.



En la FITUR 2025

Brilla Jalisco como líder turístico y cultural de México

- * La delegación jalisciense, liderada por el gobernador Pablo Lemus Navarro, logró resultados y acuerdos significativos que fortalecerán el desarrollo económico y turístico de la entidad; sostuvieron 210 citas de trabajo con 179 empresas de 14 países

MERIDIANO | Jalisco

La participación de Jalisco en la Feria Internacional de Turismo (FITUR) 2025 —que se llevó a cabo del 22 al 26 de enero, en Madrid, España— consolidó la posición de la entidad como una de las principales potencias turísticas y culturales de México ante el mundo.

La delegación jalisciense logró resultados y acuerdos significativos que fortalecerán el desarrollo económico y turístico de la entidad.

La comitiva fue encabezada por Pablo Lemus Navarro, gobernador de Jalisco; Mauro Garza Marín, coordinador general estratégico de Crecimiento y Desarrollo Económico; y Michelle Fridman Hirsch, secretaria de Turismo.

Se llevó a cabo una intensa agenda de actividades que reforzaron el posicionamiento del estado como líder en turismo, cultura y desarrollo económico.

Entre estas actividades destacan la firma de dos acuerdos de colaboración bilateral, siendo la primera firma realizada con Espirituosas España, a fin de consolidar un vínculo estratégico que impulse la proyección internacional del tequila y otras bebidas icónicas del estado.

La segunda firma se realizó con la Asociación Española de Denominaciones de Origen (Origen España) para impulsar la promoción y protección de productos de calidad bajo esta distinción, compartiendo buenas prácticas

e impulsando un intercambio cultural y económico entre ambas regiones.

El gobernador Pablo Lemus también acudió al corte de listón del Pabellón México en FITUR, así como encabezó la presentación del stand de Jalisco en este recinto ferial.

En el Pabellón México se realizó la presentación de Guadalajara como una de las sedes de la Copa Mundial de la FIFA 2026, junto con Ciudad de México y Monterrey.

Con cuatro partidos confirmados en el Estadio Akron —incluido el segundo encuentro de la Selección Mexicana—, el gobernador Pablo Lemus subrayó la infraestructura, conectividad y oferta turística del estado como clave para un evento exitoso.

Lemus Navarro también participó en el anuncio de México como país socio de FITUR 2026, reconocimiento que potenciará la presencia global del país y consolidará a Jalisco como referente de hospitalidad y organización de eventos internacionales.

En esta gira, la delegación jalisciense sostuvo 210 citas de trabajo con 179 empresas de 14 países.

El gobernador Pablo Lemus sostuvo reuniones clave con figuras del fútbol español como Enrique Cerezo, presidente del Atlético de Madrid; Emilio Butragueño, director de Relaciones Institucionales del Real Madrid, así como Iker Casillas.



Frena los accidentes y maneja con seguridad

- Asegúrate de que tu casco funciona correctamente.
- La vida útil de un casco va desde los dos o tres años de un casco de gama básica, hasta los cinco, en modelos de gama alta.
- Si tuviste un accidente, es probable que el casco haya sufrido un impacto. Por esta razón, es recomendable comprar uno nuevo.

Ante cualquier situación de este tipo da aviso a la brevedad a la línea de emergencias 911.





En Bahía de Banderas

Marcan decisiones clave en la séptima Sesión Ordinaria de Cabildo

** Entre los acuerdos más destacados se encuentra la propuesta para reformar los artículos 121 y 123 del Reglamento de Tránsito municipal*

MERIDIANO | Bahía de Banderas

El doceavo Ayuntamiento de Bahía de Banderas llevó a cabo su Séptima Sesión Ordinaria de Cabildo donde se aprobaron iniciativas fundamentales para el desarrollo del municipio, bajo el liderazgo del presidente municipal Héctor Javier Santana García.

Entre los acuerdos más destacados se encuentra la propuesta para reformar los artículos 121 y 123 del Reglamento de Tránsito municipal. Esta iniciativa, turnada a comisiones edilicias, busca actualizar el marco normativo para garantizar mayor eficiencia, equidad y transparencia en la aplicación de las normas viales. “Con estas modificaciones buscamos ofrecer mayor certeza jurídica y soluciones ágiles para los incidentes viales que afectan a nuestra comunidad”, destacó el presidente

municipal.

También se aprobó la designación de los integrantes del Consejo Municipal de Seguridad mediante un proceso transparente de insaculación. Celio Gómez Jáuregui, de la localidad Fortuna de Vallejo, y Óscar Rodríguez Arce, de El Porvenir, fueron seleccionados como juez auxiliar y delegado municipal, respectivamente. “Este modelo de selección transparente fortalece la confianza entre el gobierno municipal y la comunidad”, señaló Héctor Santana.

Además, se autorizó a los regidores María Cristina Morán Alarcón, María del Carmen Valencia Soto y José Octavio Valencia Jiménez extender su ausencia del municipio hasta el 28 de enero para concluir su participación en la Feria Internacional de Turismo (FITUR) en Madrid, España,

fortaleciendo la proyección turística de Bahía de Banderas. “La participación en eventos internacionales como FITUR refuerza nuestro compromiso de posicionar al municipio como un destino de clase mundial”, afirmó el alcalde.

Finalmente, el Cabildo aprobó el uso de plataformas digitales, como Zoom, para garantizar la participación de regidores en sesiones extraordinarias, promoviendo la inclusión tecnológica. “La tecnología llegó para quedarse, y debemos aprovecharla para asegurar la continuidad en nuestros trabajos”, expresó Héctor Santana.

Con estas decisiones, el Ayuntamiento reafirma su compromiso con la modernización normativa, la participación ciudadana y el fortalecimiento del desarrollo local.



En tan sólo un día

Deporta Estados Unidos a 2 mil extranjeros a México

** La vocera de esa instancia, Tammy Bruce, calificó de fake news un reporte de la cadena NBC sobre que México se negó a aceptar vuelos con repatriados.*

MERIDIANO | Estados Unidos

El Departamento de Estado informó anoche que, con el reinicio de la política Quédete en México, el jueves deportó a nuestro país a dos mil migrantes extranjeros, tanto por tierra como por aire.

La vocera de esa instancia, Tammy Bruce, calificó de *fake news* un reporte de la cadena NBC sobre que México se negó a aceptar vuelos con repatriados.

Agregó que a México llegaron cuatro vuelos con migrantes, y dos aviones militares se enviaron a Guatemala “porque estaban llenos de guatemaltecos”.



Se acabó la búsqueda de Moisés Alejandro Localizan cuerpo tragado por el mar en Rincón de Guayabitos

** Sus familiares relataron que aquel día, lo habían visto en el agua cuando inesperadamente lo perdieron de vista, por lo que dieron aviso al servicio de emergencias*

MERIDIANO | Nayarit

Fue localizado sin vida el jalisciense Moisés Alejandro, quien era buscado desde el jueves 23 de enero luego de desaparecer mientras nadaba en el mar del Rincón de Guayabitos.

Sus familiares relataron que aquel día, lo habían visto en el

agua cuando inesperadamente lo perdieron de vista, por lo que dieron aviso al servicio de emergencias.

Fue hasta la madrugada de este sábado, que el cuerpo fue encontrado en la arena, frente al Hotel Quinta Velas, por lo que la escena fue acordonada para que peritos de la Fiscalía General de Nayarit tomaran nota de lo sucedido.



Por privación de la libertad personal Detiene Fiscalía a dos policías en Bahía de Banderas

** Los acusados de abuso de autoridad fueron puestos a disposición del Juez de Control de Primera Instancia del Sistema Acusatorio y Oral, con sede en Bucerías*

MERIDIANO | Nayarit

La Fiscalía General de Nayarit informó que la Agencia de Investigación Criminal (AIC) dieron cumplimiento de una orden de aprehensión en contra de dos policías.

Se trata de Jonathan Aarón y Luis Ángel, los cuales presuntamente cometieron los delitos de privación de la libertad personal,

lesiones calificadas y abuso de autoridad, cometidos en contra de dos personas de identidades reservadas.

“Los acusados fueron puestos a disposición del Juez de Control de Primera Instancia del Sistema Acusatorio y Oral, con sede en Bucerías, del mismo municipio para realizar los trámites por ley establecidos tras los cuales se determinará su condición jurídica”.



Protege justicia federal a otra ex agente ministerial por pensión disminuida

** Es algo que enfrentan los funcionarios que pasan al retiro y a quienes se niega, en el cálculo de pensión, incluir la compensación "estímulo eficiencia" recibida durante años*

Por OSCAR VERDÍN CAMACHO/
relatosnavarrit

Una ex agente del Ministerio Público de la Fiscalía General del Estado (FGE) obtuvo el amparo y protección de la justicia federal, lo que podría motivar que se analice la actualización de su pensión por edad y años de servicio, dado que en la misma no se contempló el concepto "estímulo eficiencia", lo anterior bajo el argumento, según el Fondo de Pensiones para los Trabajadores al Servicio del Estado de Nayarit, de que a la quejosa no se le realizó el descuento correspondiente.

Una sentencia similar dictada por el Segundo Tribunal Colegiado con oficinas en Tepic fue informada en este espacio a principios de enero, también de una ex agente ministerial, y es algo que enfrentan los funcionarios que pasan al retiro y a quienes se niega, en el cálculo de pensión, incluir la citada compensación recibida durante años, por lo que deben interponer una demanda ante el Tribunal de Justicia Administrativa (TJA) y luego, como en estos dos casos, recurrir a un amparo directo ante un Tribunal Colegiado del Poder Judicial Federal.

Para este nuevo asunto, con votación unánime de los magistrados del Tercer Tribunal Colegiado en Tepic, Daniel Jáuregui Quintero, Francisco Javier Rodríguez Huezo y la secretaria de Tribunal en funciones de magistrada Nadia Santos Ramírez, se concedió la protección de la justicia federal en contra de la Segunda Sala del TJA, que en su momento avaló lo resuelto por el Fondo de Pensiones.

En concreto, se ha pedido a la Segunda Sala que emita otra resolución "en la cual considerando lo interpretado en la presente sentencia, se pronuncie sobre la nulidad del oficio (...) de seis de junio de dos mil veintidós, por el cual (...) solicita la actualización en su dictamen de pensión por jubilación por retiro por edad y tiempo de servicios, de dieciséis de julio de dos mil veintuno, descartando que no es procedente recalcular el monto de la pensión bajo el argumento de que no aportó por concepto de Estímulo Eficiencia al Fondo de Pensiones para los Trabajadores al Servicio del Estado de Nayarit, al corresponder ello una percepción y no una deducción."

Y sigue anotando: "Lo anterior, como se dijo, pudiendo cobrar a la pensionada los adeudos por concepto de aportaciones omitidas de parte de la entonces trabajadora, en caso de que efectivamente no se hubieran realizado, lo cual se conocerá precisamente realizando los cálculos aritméticos necesarios para determinar si el porcentaje de descuento por concepto de fondo de pensiones corresponde al salario íntegro del trabajador o bien, solamente a una porción del mismo, en donde no haya sido considerado el estímulo eficiencia pluricitado..."

Cabe recordar que en el amparo directo del Segundo Tribunal, se precisó que la obligación de pagar las aportaciones al Fondo no es un acto que pueda imputarse al trabajador, sino que estas se deben deducir en automático del monto de sus remuneraciones por parte del patrón, quien estará obligado a enterarlas al Fondo de Pensiones.

** Esta información es publicada con autorización de su autor: Oscar Verdín Camacho publica sus notas en www.relatosnavarrit.com*



Liderados por Héctor Santana

Inician la construcción de un puente en Fortuna de Vallejo

** "Aquí venimos a dar resultados", destacó el presidente municipal de Bahía de Banderas al iniciar esta obra que garantizará que las familias crucen de forma segura y sobre todo que los niños asistan a la escuela*

MERIDIANO |
Bahía de Banderas

El presidente municipal Héctor Santana dio inicio a la construcción de un puente en Fortuna de Vallejo, una obra que garantizará la seguridad de las familias al cruzar el arroyo, especialmente para los niños que asisten a la escuela. Esta acción responde a una necesidad histórica de la comunidad y busca mejorar la calidad de vida en esta localidad de la sierra de Bahía de Banderas.

Con una inversión de 487 mil pesos, el puente conectará la calle Primavera con la calle Principal, beneficiando directamente a los 185 habitantes de la comunidad. La obra incluye concreto armado, acero de refuerzo y malla ciclónica, misma que quedará lista en cuatro meses.

Durante el evento, Héctor Santana destacó su compromiso con las comunidades más alejadas del municipio, asegurando que su gobierno se caracteriza por la transparencia y la entrega de obras que beneficien a la población de manera duradera. "Mientras yo sea presidente municipal, no les van a faltar las mejoras a este bonito pueblo de

Fortuna de Vallejo", afirmó.

El alcalde señaló que el puente no sólo ofrecerá un cruce seguro, sino que también es un símbolo del progreso que su administración busca llevar a cada rincón del municipio. "Hoy damos arranque a este puente que va a darles la tranquilidad de que sus hijos puedan pasar para ir a la escuela y que los adultos puedan cruzar sin arriesgar su vida o su salud," expresó.

Además, Santana anunció que se atenderán otras necesidades prioritarias, como la reparación del alumbrado público. "Voy a pedir que revisen todas las lámparas faltantes, porque todas las vamos a cambiar. Fortuna de Vallejo estará completamente iluminado," aseguró entre aplausos.

El presidente también fue contundente con el constructor encargado de la obra, exigiendo compromiso total. "Aquí no venimos a calentar obras, venimos a dar resultados. Obra que se emplea, obra que se termina, y bien hecha," sentenció, resaltando la importancia de entregar trabajos de calidad y en tiempo.

Finalmente, Héctor Santana destacó la importancia de la comunidad



de Fortuna de Vallejo en su gobierno, resaltando los avances logrados y el compromiso de seguir mejorando. "Fortuna de Vallejo es uno de los pueblos más bonitos de Bahía de Banderas, pero también era uno de los más olvidados. Hoy esta comunidad tiene presidente municipal, y mientras estemos aquí, nunca más será olvidada," concluyó.

Con este arranque, el gobierno municipal reafirma su compromiso de atender las necesidades de las comunidades más vulnerables, priorizando la seguridad, el desarrollo y la dignidad de los habitantes de Bahía de Banderas, especialmente en la sierra.



Alcanzó el 88 por ciento de su meta

Avanza obra de reencarpetamiento del libramiento de Tepic

** La obra incluye trabajos complementarios como la construcción de drenaje, rehabilitación de canal, instalación de tuberías, la creación de un andador peatonal, un puente y la colocación de señalización,*

Redacción

Este domingo, el gobernador de Nayarit, Miguel Ángel Navarro Quintero, supervisó diversos trabajos de infraestructura en dos puntos clave del estado: el Libramiento Carretero de Tepic y la localidad de Colonia Moderna, en el municipio de Santa María del Oro.

En el primero, el mandatario revisó los avances del reencarpetamiento en el carril de baja velocidad del Libramiento Carretero, el cual presenta un 88% de avance. Esta obra incluye trabajos complementarios como la construcción de drenaje, rehabilitación de

canal, instalación de tuberías, la creación de un andador peatonal, un puente y la colocación de señalización, entre otros elementos. Con una inversión de 6 millones de pesos, el objetivo es mejorar la seguridad y funcionalidad de esta vialidad, beneficiando tanto a quienes la transitan como a las familias que habitan en sus alrededores.

Más tarde, Navarro Quintero se trasladó a la localidad de Colonia Moderna, en Santa María del Oro, para supervisar la construcción de un drenaje sanitario y una planta de tratamiento de aguas residuales. Con una inversión estatal

cercana a los 15 millones de pesos, esta obra permitirá que el agua tratada sea utilizada para riego, beneficiando a los productores agrícolas de la región y fomentando un aprovechamiento más responsable del recurso hídrico.

El gobernador resaltó la importancia de estas acciones como resultado del manejo eficiente de los recursos del estado. "Estos esfuerzos son posibles gracias al manejo responsable que hacemos de sus aportaciones, lo que nos permite construir obras con verdadera utilidad social en cada uno de los municipios", afirmó Navarro Quintero.





NUEVA MODALIDAD DE EXTORSIÓN TELEFÓNICA A COMERCIANTES



Detecta al impostor.
A través de llamadas telefónicas, extorsionadores se hacen pasar por personal de la Secretaría de Salud.



No realices ningún pago
Piden revisar el negocio y posteriormente exigen un depósito bancario.



No caigas en pánico
Amenazan con que de no realizarlo, pasarán a cerrar el establecimiento.

Recuerda las brigadas de inspección no realizan llamadas a ningún negocio, ni solicitan dinero, y en caso de acudir, deberán presentarse con una identificación oficial.

Tu denuncia es muy importante para inhabilitar estos números y perseguir a los extorsionadores.



#ProtegerYServir



Ante deportaciones masivas

Habilita México nueve centros de atención a migrantes

* Comienza estrategia de repatriación “MÉXICO TE ABRAZA”

Redacción

Ante la eventual repatriación de mexicanas y mexicanos que se encuentran en Estados Unidos, el Gobierno de México tiene listos nueve centros de atención como parte de la Estrategia Efectiva de Recepción, MÉXICO TE ABRAZA.

Durante la Conferencia del Pueblo de la presidenta Claudia Sheinbaum, en Palacio Nacional, la secretaria de Gobernación, Rosa Icela Rodríguez, aseguró que el gobierno federal está listo para recibir con los brazos abiertos a las y los connacionales con calidez, humanismo y certeza de oportunidades para una vida digna en el país.

Informó que los tres componentes de la Estrategia Efectiva de Recepción, MÉXICO TE ABRAZA son:

- Asistencia y protección consular; y con el apoyo de las Agencias de Naciones Unidas y organizaciones garantizan los derechos de los connacionales.
- Recepción y apoyo en los estados fronterizos, donde se instalan centros de atención; y
- Reintegración para atender las necesidades básicas mediante jornadas de servicios sociales, así como la incorporación al empleo y a programas de bienestar.

Detalló que los centros de atención se ubicarán en municipios colindantes a los 11 puntos por los que se lleva a cabo el retorno de mexicanos, los cuales contarán con todos los servicios necesarios como luz, agua, internet, drenaje y vías de comunicación.

La secretaria Rodríguez acotó que la ubicación de estos centros fue acordada con la gobernadora y los gobernadores de los estados.

En Baja California se contará con dos centros de atención, uno en Tijuana y otro en Mexicali; en Sonora, en Nogales; en Chihuahua, uno en Ciudad Juárez; en Coahuila, en Nueva Rosita; en Nuevo León, en El Carmen; y en Tamaulipas, tres centros ubicados en Matamoros, Reynosa y Nuevo Laredo.

Añadió que los gobiernos de la frontera norte colaborarán con servicios de limpieza y sanitarios; recolección de basura; apoyo en la recepción y logística; suministro de agua potable y plantas de luz, y apoyarán en las labores de protección civil, así como seguridad perimetral y vial alrededor de estos centros.

Asimismo, se dispone de 189 autobuses para el traslado desde los puntos de repatriación fronterizos a los nueve centros de atención, y 100 unidades más para llevarlos a sus estados de origen.

Subrayó que por instrucción de la presidenta Claudia Sheinbaum, en los centros se llevará un registro de beneficiarios, a los que se les brindará artículos de higiene y uso personal, así como atención médica, servicios para la reintegración, alimentación, estancia y alojamiento.

La funcionaria federal resaltó que la Secretaría de la Defensa Nacional y la Secretaría de Marina apoyarán en el plan de alimentación con la instalación de cocinas móviles; y se cuenta con cinco diferentes menús para cada tiempo.

Señaló que en cada centro de atención 18 dependencias del gobierno federal realizarán Jornadas de Servicios Sociales para acompañar la Estrategia de Repatriación, MÉXICO TE ABRAZA.

La secretaria Rosa Icela Rodríguez aseguró que el pueblo de México es trabajador, honesto y solidario; las personas migrantes no son criminales.

“El Gobierno de México está listo para recibirlos con los brazos abiertos. El país que dejaron es diferente al que estamos construyendo, hoy es más justo e igualitario. Para nosotros la repatriación es un regreso al hogar, a nuestras raíces, a nuestra cultura y a la hermandad que nos une.

“Reafirmamos nuestra identidad como un pueblo que no solo acoge, sino que también protege y respeta los derechos y dignidad de quienes retornan”, señaló.

El muro continúa

Autoriza INAH tipo de piedra para reparar la Catedral

* “Tentativamente la primera torre de la Catedral de Tepic podría quedar concluida a finales del mes de febrero del año en curso”, dijo el obispo de la Diócesis de Tepic, Luis Artemio Flores Calzada

Óscar Gil

Todo apunta a que los trabajos de restauración de las torres de la Catedral en Tepic serán más ágiles y rápidos, ya que el Centro INAH Nayarit autorizó ya el tipo de piedra con el que se estarán labrando y reemplazando las piezas que fueron dañadas por los sismos en ambos cupulines, sostuvo en entrevista el obispo de la Diócesis de Tepic, Luis Artemio Flores Calzada.

Sostuvo que tentativamente la primera torre de la Catedral de Tepic podría quedar concluida a finales del mes de febrero del año en curso.

“Entonces ahora están trabajando ya sobre la piedra y una vez que ya esté lista, subirla y pegarla, la arquitectura nos dijo que será a finales del mes febrero y espero en Dios que se cumpla, pero hay cosas que de repente cambian pero al menos sabemos que están trabajando; la segunda torre creo yo que sería más fácil porque ya se tiene la estructura y está menos dañada, entonces



creo que la otra sería ya más rápido, así que no quiero comprometer nada porque no me toca a mí, así que habría que preguntarle a la arquitecta para cuando quedaría todo concluido; repito a mí me dijo que tentativamente a finales de febrero harina lo posible para terminar la primera torre y de ahí se pasarían a la otra”.

En este sentido el obispo de la Diócesis de Tepic confirmó que en tanto no concluyan los trabajos de restauración de ambas torres, el traslado de maniobras, es decir el muro o valla de acero continuará sobre uno de los carriles de la avenida México y perímetro de la Catedral.

“Mientras trabajan por el peligro, esa valla es por si cae alguna piedra daña a las personas que pasan o a un carro, o sea es simple protección no es otra cosa, ni berrinche de nadie, la vida vale más que todo el dinero del mundo. No hay que desesperar, Catedral es el símbolo más valioso de nuestro Nayarit y de nuestro Tepic es de todos cuidémosla, mujeres que marchan no destruyan lo que es un patrimonio, ustedes son muy valiosas, queremos defenderlas por supuesto pero tampoco no destruyamos lo que es un patrimonio de todos”.

Efectos y recomendaciones, según expertos

El impacto del consumo de alcohol en la calidad del sueño

* El alcohol puede alterar el sueño REM, causar despertares frecuentes y afectar los ritmos circadianos. Descubre cómo mejorar tu descanso sin alcohol

NotiPress

El consumo de alcohol, a menudo utilizado como un supuesto aliado para conciliar el sueño, podría estar generando más perjuicios que beneficios para la calidad del descanso nocturno. Aunque una copa antes de acostarse puede facilitar la sensación inicial de somnolencia, investigaciones recientes han demostrado que el alcohol afecta negativamente el sueño, especialmente en fases clave como el sueño REM, fundamental para la memoria y la regulación emocional.

Estudios indican que dosis elevadas de alcohol (equivalentes a 3-6 copas de vino, según la persona) pueden actuar como sedantes, acortando el tiempo necesario para quedarse dormido si se consumen dentro de las tres horas previas a acostarse. Sin embargo, incluso dosis bajas (alrededor de dos bebidas estándar) alteran la estructura del sueño durante la noche, reduciendo la duración y calidad del sueño REM. Esto

puede provocar despertares frecuentes, sueño más ligero y una sensación de cansancio al día siguiente.

Además, se ha observado que el consumo prolongado de alcohol durante varias noches puede prolongar las alteraciones del sueño incluso después de cesar la ingesta. Un estudio sugiere que el cuerpo podría tardar más de una noche en recuperar patrones normales de descanso tras periodos de consumo regular.

El impacto del alcohol en el sueño se relaciona con su interferencia en procesos fisiológicos como la producción de melatonina y el control de la temperatura corporal, ambos fundamentales para la regulación de los ritmos circadianos. Asimismo, el efecto diurético del alcohol incrementa las interrupciones nocturnas, mientras que su capacidad de relajar los músculos de las vías respiratorias puede exacerbar los ronquidos y otras condiciones como la apnea del sueño.

Recomendaciones para mejorar el sueño

Para evitar recurrir al alcohol como ayuda para dormir, los expertos sugieren:

Mantener horarios regulares: Acostarse y levantarse a la misma hora cada día.

Crear un ambiente propicio para dormir: Un espacio fresco, oscuro y tranquilo mejora el descanso.

Adoptar una rutina nocturna relajante: Leer o tomar un baño antes de dormir puede ser útil.

Limitar la cafeína por la tarde: Este estimulante puede afectar el sueño si se consume en horarios tardíos.

Realizar actividad física: Ejercitarse, preferiblemente en la mañana, ayuda a regular los ritmos circadianos.

Reducir o evitar el consumo de alcohol puede ser clave para quienes desean mejorar su calidad de sueño. Aunque los efectos negativos del alcohol sobre el descanso suelen ser transitorios, abstenerse o limitar su ingesta puede restaurar patrones normales de sueño y promover un mayor bienestar general.

Valora tu vida

¡TODO EL MES DE ENERO!

Tenemos un Plan de Prevención especial para el sector de seguridad.

02 DE ENERO

DÍA DEL POLICÍA

Reconocemos la valentía y el compromiso de aquellos que dedican sus vidas a proteger a nuestra comunidad.

322 211 0221

Alicia

Tu boleto tiene 1 año de vigencia

¡Cambios ilimitados de fecha y hora sin costo!

33 1526 6794 33 3111 8770

www.vallartaplus.com

*No válido para boletos de estudiante. INAPAM, menor, u otras promociones.

*1 año de vigencia válido a partir de la fecha de expedición del boleto.