

Los hermanos Urías, al Clásico Mundial

Los hermanos Urías volverán a encender el diamante en Houston, aportando experiencia de Grandes Ligas y liderazgo a una selección que sueña en grande.

El tercer lugar conseguido por México en el Clásico Mundial de Beisbol representó un

parteaguas histórico para el representativo nacional. La Selección Mexicana dejó de ser una sorpresa y ahora compite de tú a tú con las potencias, posicionándose como un serio contendiente rumbo al Clásico Mundial 2026.

Los hermanos Urías, confirmados para Houston 2026
Con la mira puesta en el próximo torneo, la Novena México comenzó a revelar a sus figuras clave a través de redes sociales, enviando un mensaje contundente: el objetivo ya no es solo competir, sino volver a trascender en el escenario internacional y reafirmar el

crecimiento del beisbol mexicano.
Entre los nombres que más ilusión generan destacan Luis y Ramón Urías, quienes ya están confirmados para el Clásico Mundial de Beisbol 2026. Los hermanos Urías volverán a encender el diamante en Houston, aportando experiencia de Grandes Ligas y liderazgo a una selección que sueña en grande.

Luis Urías, versatilidad y poder en el infield
Se ha consolidado como uno de los infielders más versátiles con los San Diego Padres, mostrando solidez defensiva en segunda base, campocorto y tercera base. En la actualidad,

el pelotero mexicano milita con los Oakland Athletics, donde continúa afianzando su carrera en las Grandes Ligas.

Durante la temporada 2025, Luis Urías registra un promedio de bateo de .250, acompañado de 6 jonrones y 11 carreras impulsadas. Entre sus logros más destacados sobresale una hazaña histórica: conectar grand slams en turnos consecutivos.
Ramón Urías, pilar defensivo en la tercera base
Ramón Urías debutó en 2020 con los Baltimore Orioles y rápidamente se consolidó como un referente defensivo en la tercera base. Su

excelencia con el guante fue reconocida en 2022 con el Guante de Oro.
Durante la temporada 2025, Ramón Urías registró un promedio de bateo de .279, junto con 2 jonrones y 17 carreras impulsadas, demostrando su regularidad y aporte ofensivo.

Con ambos hermanos Urías en el roster, México refuerza su columna vertebral de cara al Clásico Mundial 2026, con la ilusión de superar el tercer lugar obtenido en 2023 y seguir haciendo historia en el beisbol internacional.

SECCIÓN B

MIÉRCOLES 7 DE ENERO DE 2026

Club América

Peligro para la Jornada 1

América enfrentará a Xolos de Tijuana este viernes 9 de enero en la Jornada 1 del Clausura 2026, y el técnico André Jardine podría tener hasta 4 bajas por lesión.

América iniciará su participación en el Clausura 2026 este viernes 9 de enero, enfrentando a Tijuana en el Estadio Caliente. Para este compromiso, el técnico André Jardine tendría hasta 4 bajas confirmadas por problemas físicos.

Tras un semestre marcado por lesiones constantes, el conjunto de Coapa continúa lidiando con problemas físicos que han limitado su rendimiento. El inicio del Clausura 2026 mantiene al equipo como un verdadero “hospital” dentro del futbol mexicano.

Los lesionados para su debut en el Clausura 2026

La incógnita de Rodrigo Dourado y la inminente baja de Igor Lichnovsky obligan a América a replantear su estrategia. El equipo busca un nuevo comienzo, luego de la dolorosa eliminación ante Tigres, donde perdieron un 3-0 a favor en el global.

Henry Martin

El capitán Henry Martin volvió a recaer en lesiones musculares, por lo que se perderá el debut en el Clausura 2026. Su presencia para la Jornada 2, apenas cinco días después, también es incierta, manteniendo en alerta al cuerpo técnico azulcrema.

Alejandro Zendejas

Otro de los jugadores afectados es Alejandro Zendejas, pieza clave en el esquema de André Jardine. Aunque sus molestias musculares son de menor grado, podrían impedirle tener minutos en el Estadio Caliente, afectando la ofensiva de las Águilas.

Érick Sánchez

El mediocampista Erick Sánchez, quien terminó lesionado la campaña pasada, aún no está listo para regresar al cien por ciento. El cuerpo técnico prefiere resguardar su recuperación antes de arriesgarlo en un debut complicado ante Xolos.

Isaías Violante

En la banda derecha, Isaías Violante también trabajó por separado debido a molestias musculares, lo que podría limitar sus minutos en la Jornada 1. Su evolución será clave para que el técnico pueda disponer de opciones ofensivas y defensivas en el primer partido.

Cruz Azul

Cruz Azul busca debilitar a Chivas

De acuerdo con múltiples reportes, la Máquina tiene en su radar a Alan Pulido como posible alternativa para fortalecer la delantera.

Menos de 4 días para que la acción de la Liga MX retorne, y las compras de último minuto que se vuelven cada vez más habituales. En la intención que a todos los equipos les envuelve por armar una mejor plantilla rumbo al arranque del Clausura 2026, es la Máquina quien tras cerrar a Agustín Palavecino como el que hasta ahora es su último refuerzo, parece empezar a buscar gente en

delantera que aporte desde el banquillo.

Tras desprenderse de Giorgos Giakoumakis el torneo anterior y de Ángel Sepúlveda durante este mercado invernal, Cruz Azul ha apuntado la mira al talento mexicano proveniente de las Chivas, mismas que si bien se hicieron con los servicios del Cuate, ahora también parecen buscarle acomodo a los sobrantes de ataque.

Alan Pulido en el radar

De acuerdo con información del periodista, David Faitelson, el conjunto Cementero ha dirigido sus esfuerzos rumbo a Alan Pulido, atacante de 34 años quien con el paso de los últimos torneos, se ha visto cada vez más relegado de la actividad con el Rebaño

Sagrado.

Sin entregar más detalles de momento, el rumor ha comenzado a circular por lo que representaría el movimiento. Pulido saldría de un equipo en donde no encuentra oportunidades, para llegar a otro en donde la competencia también es elevada (Gabriel Fernández y Miguel Borja); aunque eso sí, la necesidad de Cruz Azul por añadir elementos mexicanos, es vital.

En próximos días se dará a conocer la resolución de lo que hasta ahora es un rumor, pero por cómo se ha movido el mercado para los dos, las necesidades de ambos y lo sencillo que resultaría generar la transferencia, sería un movimiento fácil de predecir.



¡A SALTAR LA CUERDA!

Los niños brincan la cuerda sin otro motivo que el juego. Si la diversión no es suficiente para animar a los adultos a saltar, agréguenle los grandes beneficios: es barato, saludable y contribuye a mantener el peso ideal. ¡Salta sin parar!

Se queman **13 calorías** por minuto a intensidad moderada

10 minutos aporta beneficios similares que trotar por 30 minutos

BENEFICIOS FÍSICOS

Mejora actividad cardio y cerebrovascular; favorece equilibrio, coordinación

Trabaja la mayoría de los músculos del cuerpo

Reduce estrés y riesgo de diabetes, depresión, ansiedad y osteoporosis

SABÍAS QUE...

Grandes leyendas del boxeo como Muhammad Ali, han saltado la cuerda para aumentar la coordinación y velocidad en el movimiento de las piernas, lo que ayuda a ganar confianza en el ring, donde la agilidad es sumamente importante.

RECOMENDACIONES

Mantener relajados tobillos y rodillas, y éstas levemente flexionadas

Realizar estiramientos antes de saltar y brincar de puntillas

Altura ideal de la cuerda: pisándola a la mitad, estirla del pie a los pezones

VENTAJAS ECONÓMICAS

No es necesario pagar gimnasio; se puede utilizar cualquier espacio

Sólo se necesita ropa y tenis cómodos

Hay cuerdas de 50 a 150 pesos (las profesionales superan los mil)

Fuentes: El País, BBC, elsevier.es, ge-healthahead.com. Investigación y edición: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

la Mejor 96.5
¡AQUÍ NOMÁS!

ALICAMEDIOS
7 A 8 AM

Noticias por la Radio

NOTICIAS POR LA RADIO
CON ARIANNA OLVERA Y JOSÉ LUIS NARANJO

© LAMEJORDEIXTLÁN 96.5 FM LAMEJORDEIXTLÁN 96.5 FM

Pasos para principiantes

Ajusta tu cuerda: La cuerda debe llegar aproximadamente a tus axilas cuando pisas su centro. Practica el salto básico (sin cuerda): Junta los pies y salta un poquito, solo lo necesario para que algo imaginario pase por debajo (unos 3-4 cm). Mantén las rodillas ligeramente flexionadas y cae sobre la punta de los pies para amortiguar el impacto. Mantén los codos cerca del cuerpo y los antebrazos hacia afuera, girando desde las muñecas para mover la cuerda. Introduce la cuerda (un salto a la vez): Coloca la cuerda detrás de ti, hazla pasar por encima de tu cabeza y salta justo cuando pase por debajo de tus pies. Concéntrate en un solo salto, luego haz una pausa y repite. No te preocupes por la velocidad. Aumenta la fluidez: Una vez que domines el salto individual, intenta hacer dos saltos seguidos, luego tres, y así sucesivamente, hasta que puedas hacerlo de forma continua. Postura y sincronización: Mantén la mirada al frente y el cuerpo erguido, no te encorves. El movimiento principal viene de las muñecas, no de los brazos; esto te dará más control y resistencia.

PINSA.

CREANDO COMUNIDADES, CONSTRUYENDO CONFIANZA
SOMOS UNA EMPRESA DE RETOS

EJERCICIO FÍSICO DESESCALADA

COVID-19

RECOMENDACIONES GENERALES

- Buena **higiene de manos** con agua y jabón o solución hidroalcohólica antes, durante y al regresar
- Utilizar las **protecciones** indicadas para cada deporte y las **medidas de prevención** adecuadas
- Buena **hidratación**, **ropa** adecuada, **protección solar**...
- Utilizar **material propio** si es posible

AL VOLVER A CASA

- Dejar los **zapatos y objetos** en la entrada
- **Desinfectar** con agua y lejía (20 cc por litro) o alcohol de 70° para el móvil o las gafas
- **Rehidratación y estiramientos**

FASE 0

(Caminar, bici, correr, patinar...)

RECOMENDACIONES

- **¿Cómo?** De manera gradual para evitar lesiones
- **¿Con quién?** Individual, manteniendo una distancia mínima de 2 metros con el resto de deportistas, evitando ir uno detrás de otro
- **¿Cuándo?** A partir del 2 de mayo. En municipios de más de 5.000 hab. de 6.00 - 10.00 y 20.00 - 23.00 h. Menos de 5.000 habitantes, sin restricciones
- **¿Dónde?** Ejercicio: dentro del municipio. Paseos: máximo un acompañante de la misma vivienda en un radio de 1 km

FASE 1

(Deportes sin contacto como atletismo o tenis y actividades individuales con cita previa)

RECOMENDACIONES

- No está permitido el contacto físico en las instalaciones
- No acudir a centros deportivos sin cita
- Evitar el contacto con las superficies de las áreas comunes (barandillas, pasamanos, pomos, pulsadores de ascensores...)

FASES 2 Y 3

(2: Espectáculos al aire libre con aforo limitado y deportes sin contacto en espacios cerrados.
3: Espectáculos en espacios cerrados con público limitado, partidos y gimnasios con 1/3 del aforo)

RECOMENDACIONES

- Mantener la distancia con el resto de participantes
- Evitar contacto directo con las manos en material comunitario, utilizando un pañuelo, toalla o el codo (barandillas, pasamanos...)
- Mantener la distancia con los espectadores de las gradas

Recomendaciones a 1 de mayo de 2020

ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

INFOGRAFÍA: ANGEI M.C.

Liga Expansión

Pizzuto y la generación perdida

Eugenio Pizzuto llega al Atlante para el Clausura 2026. El Balón de Bronce del Mundial Sub-17 2019 refleja el declive de su generación.

El fichaje de Eugenio Pizzuto por Atlante para el Clausura 2026 no es un movimiento menor. Representa, en muchos sentidos, una postal del camino que ha seguido, y del que se ha desviado, la generación que llevó a México al subcampeonato del Mundial Sub-17 en Brasil 2019, una de las más prometedoras de los últimos años.

Pizzuto, capitán de aquel equipo y Balón de Bronce del torneo, fue visto entonces como uno de los futbolistas con mayor proyección internacional. Seis años después, su arribo a la Liga de Expansión MX abre nuevamente el debate sobre qué ocurrió con ese grupo que estuvo a un partido de ser campeón del mundo.

El caso Pizzuto: del Lille campeón al regreso a la Expansión. Tras el Mundial Sub-17, Pizzuto dio un salto poco común para un juvenil mexicano al firmar con el Lille OSC, con el que fue campeón de la Ligue 1 en la temporada 2020-21. Sin embargo, su paso por el fútbol francés fue más simbólico que deportivo: no sumó minutos oficiales y su desarrollo se vio frenado por una grave lesión y la falta de continuidad.

De regreso en México, su carrera tampoco logró estabilizarse. Pasó por Tigres y Pachuca, sin consolidarse como titular. Ahora, en 2026, Pizzuto encuentra en el Atlante una oportunidad para relanzar su trayectoria, aunque lejos del escenario que se proyectaba para él tras el Mundial juvenil.

Una generación que prometía marcar época

El Tricolor Sub-17 de 2019 no solo alcanzó la final del torneo; lo hizo con actuaciones sólidas ante selecciones históricamente fuertes y con futbolistas que, en ese momento, parecían destinados a la élite. El equipo dirigido por Marco Antonio Ruiz dejó sensaciones de madurez competitiva y personalidad.

No obstante, el paso del tiempo ha mostrado una realidad distinta. A seis años de distancia, solo un puñado de

jugadores ha logrado establecerse con regularidad en la Primera División, y ninguno se ha consolidado como figura internacional.

¿Dónde están hoy los subcampeones de 2019?

La actualidad del plantel refleja un contraste marcado con las expectativas iniciales. Víctor Guzmán es el caso más estable, con su debut en Xolos y continuidad en Monterrey. Emilio Lara ha tenido participación intermitente con América y Necaxa, mientras que futbolistas como Israel Luna y Bryan González alternan entre primeros equipos y categorías inferiores.

Otros nombres destacados en 2019 han quedado relegados a la Liga de Expansión, a equipos Sub-23 o incluso sin club. El caso de Santiago Muñoz, quien tuvo una experiencia en Inglaterra, tampoco logró consolidarse en la élite tras su regreso a México. También existen casos como el de Josué Martínez, quien al no lograr establecerse en Primera, probó suerte en la Canadian Premier League con el York United FC, hoy Inter Toronto Football Club.

El recorrido de aquella generación también está ligado al destino de su entrenador. Marco Antonio Ruiz, quien dirigió al Tricolor Sub-17 en el Mundial de 2019, tuvo posteriormente una oportunidad en la Liga MX como técnico interino de Tigres UANL, etapa que terminó de forma prematura tras una serie de malos resultados.

Lejos de desaparecer del radar, el estratega mexicano reconstruyó su carrera en la Liga de Expansión, donde actualmente dirige a la Jaiba Brava. Con el conjunto tamaulipeco, Ruiz encontró estabilidad y recientemente fue campeón del Apertura 2025, luego de imponerse al Irapuato en la final, consolidándose como uno de los técnicos nacionales con mayor crecimiento fuera del máximo

circuito. El subcampeonato del Mundial Sub-17 en 2019 sigue siendo uno de los logros recientes más importantes en categorías menores para México, sin embargo, seis años después, también funciona como recordatorio de que el éxito juvenil no garantiza carreras consolidadas.

Ahora con internet satelital

STARLINK



Venta de Estudiante

viaja del 18 diciembre 2025 al 12 enero 2026

50%*

Y

25%*

descuento estudiantes

descuento maestros





33 1526 6794



33 3111 8780

www.tepicplus.com



[1] Válido para viajar del 18 de diciembre 2025 al 12 de enero 2026. Limitado a 8 Estudiantes y 2 Maestros por autobús. [2] Adquiere tu combo flex del 1 al 17 de diciembre 2025. No aplican cambios de fecha y hora. No aplica en horarios extras. No reembolsable. No aplica en cambio de nombre. Aplica en compras en página web, App y terminales. Presentar credencial vigente de estudiante o Maestro avalada por la SEP o una Universidad Mexicana para hacer válido el descuento.

Valora
tu *Vida*


Álica®



¡TODO EL MES
DE ENERO!

Tenemos un Plan de Previsión
especial para el sector
seguridad.


JARDINES
DE SAN JUAN

02 ENERO

DÍA DEL POLICIA

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

 311 218 0557



Todas las buenas historias merecen una segunda parte.