

Javier Aquino ya encontró equipo

Después de su larga etapa en Tigres, el campeón olímpico encontró un nuevo club en la Liga MX.

El delantero mexicano Javier Aquino encontró un nuevo destino en su carrera deportiva, el campeón olímpico en Londres 2012, formará parte del conjunto de Bravos de Ciudad Juárez; el oaxaqueño formó parte de los Tigres de la UANL en los últimos 10 años, en

total ganó 5 torneos de la Liga MX en 2015, 2016, 2017, 2020 y 2023. Ahora se integrará al cuadro fronterizo para el Clausura 2026 con Pedro Caixinha como director técnico.

Aquino Carmona, ha jugado para Cruz Azul, Villarreal y Rayo Vallecano de España, además del conjunto de la sultana del norte, del cual salió debido a que no entró en los planes del estratega y su ex compañero Guido Pizarro. Todo indica que el también mundialista mexicano estará arreglándose con el

cuadro fronterizo por un año, el jugador realizará exámenes médicos y ya fue recibido por la directiva del equipo.

FC Juárez inicia este viernes su aventura en el Clausura 2026 ante Mazatlán FC en el Estadio El Encanto; después en la jornada doble recibirá a las Chivas y el fin de semana irá a Torreón para chocar con el equipo de Santos Laguna; los Bravos, son un equipo que intentará calificar a la liguilla, ha estado en zona de Play-In y le ha costado trabajo encontrar regularidad ya que estaba acostumbrado

a pagar las multas por ser de los últimos lugares en la tabla de cocientes.

Denzell García de 22 años será la competencia directa del experimentado Javier Aquino; el ex de Tigres de la UANL, cuenta con 35 años, pero mantiene ritmo, explosión y experiencia que podrían ayudar al equipo de Ciudad Juárez a ser una escuadra que complique la existencia a todos los clubes de la Liga MX. Incluso la mascota del equipo fronterizo fue al aeropuerto de Ciudad Juárez a recibir a Javier Aquino.

SECCIÓN B

MIÉRCOLES 14 DE ENERO DE 2026

Bravos - Chivas



Agónico triunfo y liderato para Chivas

El cuadro dirigido por Gabriel Milito sumó dos victorias de manera consecutiva.

Con todo y eso, Chivas generó una opción importante al minuto 3. Tras una jugada en su área que Juárez discutía era penal, vino un contragolpe. El trazo largo lanzó por izquierda al campeón de goleó, Armando González. La Hormiga tocó de primera. Puso la redonda al otro lado. Por derecha apareció sin marca Richard Ledezma. Dentro del área, cruzó demasiado su disparo y pasó por un costado. Se escapó la oportunidad.

Los Bravos tenían poca claridad, pero con la pelota en los pies, anulaban al rival. Al '13, el portugués Ricardinho disparó de fuera del área, pero el Tala Raúl Rangel logró contener. Guadalajara respondió con Daniel Aguirre agregado al ataque para lanzar un centro que Bryan González remató, pero desviado del arco local, al '21.

El primer tiempo transcurría y la claridad no aparecía en ninguno de los dos arcos. Los visitantes probaron al '40, con un disparo de Efraín Álvarez, desde fuera del área, que se fue desviado. Tres minutos después, Oscar Estupiñán respondió por los locales, con un zurdazo que salió con potencia, pero sin dirección y se fue por un costado.

Agonizaba el lapso inicial cuando Armando González picó al espacio. Dentro del área, recibió el contacto de Moisés Castillo. El árbitro Adonai Escobedo señaló penal, al '44, en medio de protestas. El VAR entró en acción. También la nueva tecnología. Los jugadores de Juárez alegaban que no había falta. El cuerpo arbitral no se retractó de eso.

Pero el el fuera de lugar semiautomático, se detectó que la Hormiga había partido adelantado al picar en busca del balón. Así, la decisión inicial se echó atrás. No hubo pena máxima para el Guadalajara. Armando González, que ya se preparaba para cobrar, se quedó con las ganas. El encuentro seguía igualado sin anotaciones.

Todavía en el tiempo agregado de la primera parte, los Bravos tocaron la puerta con peligrosidad. Oscar Estupiñán alcanzó un buen pase profundo. Dentro del área, definió de primera con un zurdazo potente y cruzado. Raúl Rangel reaccionó con un estupendo achique y así logró tapar el disparo para evitar el tanto de los locales.

En el complemento, Ciudad Juárez empezó a sufrir cansancio. Chivas aprovechó y se vio mejor sobre la cancha. Generó más oportunidades que en el arranque. Apenas al '46, Omar Govea tocó para Bryan González. El Cotorro cedió al centro para Roberto Alvarado. El Piojo no quedó cómodo con el control, pero alcanzó a disparar, pero Sebastián Jurado detuvo.

Fue el aviso de que el arquero comenzaría a ser exigido. Una jugada trabajada, nacida desde el banderín de tiro de esquina, terminó con el balón fuera del área de frente al arco. Brian Gutiérrez sacó un enorme disparo que prometía mucho. Sebastián Jurado voló y a mano cambiada desvió el esférico para evitar el gol rojiblanco, al '57.

Más tarde, se agregó nuevamente al ataque. De zurda, lanzó un muy buen centro. A quemarropa, apareció Bryan González. El cabezazo picado del Cotorro parecía gol, pero entonces apareció milagrosamente sobre la línea Sebastián Jurado. El arquero tapó y evitó así que el Guadalajara se pusiera en ventaja, al minuto 64. Pedro Caixinha se dio cuenta del agotamiento de su

equipo. Ordenó cambios con los que logró equilibrar de nuevo. Los rojiblancos dejaron pasar su mejor momento. Ya no llegó con la misma frecuencia, ni claridad. Al '70, Luis Romo se sumó al frente y tomó la pelota fuera del área. Tenía más opciones, pero optó por disparar de lejos. El portero atrapó sin complicaciones.

El tiempo se diluía y parecía que el encuentro terminaría empatado. Hasta los futbolistas locales lo pensaron. Grave error. Al minuto 94, Ricardo Marín peleó la pelota por alto y peinó para habilitar de gran manera a Yael Padilla. El joven rojiblanco midió bien el bote del esférico. En la orilla del área lo prendió de pierna izquierda, cruzado y pegado al poste. Imposible para Sebastián Jurado. Golazo del Guadalajara para el 1-0.

No hubo tiempo de más. En la agonía del encuentro, Chivas pegó con fuerza. Triunfo bien trabajado. Con paciencia. Con insistencia. Seis puntos de oro para el equipo de Gabriel Milito, que mantiene paso perfecto: dos triunfos en dos jornadas, con tres goles a favor y todavía ninguno en contra. Hoy el Rebaño Sagrado es líder del naciente Torneo Clausura 2026 de la Liga MX.

Club América

La problemática que vive Jardine en el América

Las Águilas han mostrado una clara dependencia ofensiva de mediocampistas y extremos, dejando en evidencia la falta de contundencia de sus atacantes nominales.

Luego de alcanzar la gloria y consagrarse tricampeón con el América, el técnico André Jardine vive un momento complicado, ya que pese a las lesiones y ajustes en el plantel, el equipo no ha logrado encontrar a un delantero confiable que asuma la responsabilidad ofensiva en los momentos clave.

Desde el torneo pasado, las Águilas han mostrado una clara dependencia ofensiva de mediocampistas y extremos, dejando en evidencia la falta de

contundencia de sus atacantes nominales. Nombres como Alejandro Zendejas, Brian Rodríguez y Allan Saint-Maximin se han convertido en los principales generadores de goles.

Las estadísticas confirman esta tendencia: en la temporada pasada, Brian Rodríguez marcó siete goles, Saint-Maximin aportó tres y Zendejas sumó uno, cifras que superan a las de los delanteros del equipo. Esto refleja que el gol en el América nace mayoritariamente desde la segunda línea.

Zendejas, el más efectivo en el último año En el año 2025, el jugador más productivo fue Alejandro Zendejas, quien anotó un total de 15 goles entre el Clausura y el Apertura, pero Brian Rodríguez le siguió de cerca con 14 tantos, siendo ellos dos los que más goles anotaron desde el medio campo, pero el que

juega para Estados Unidos se llevó las palmas.

Las altas y bajas del América para la Jornada 2 del Clausura 2026 De cara a la Jornada 2 del Clausura 2026, todo indica que Henry Martín será la única baja confirmada del América. El capitán azulcrema aún requiere entre tres y cuatro semanas más de recuperación, por lo que su regreso tendrá que esperar.

En contraste, el panorama es más alentador para Alejandro Zendejas, Erick Sánchez y Fernando Tapia, quienes ya presentan avances importantes en su recuperación.

Aunque es poco probable que inicien como titulares, el cuerpo técnico los contempla como opciones reales desde la banca para reforzar al equipo.



Conoce las modalidades del ATLETISMO

Surgió en la antigua Grecia (776 a.C.), sin embargo, fue hasta el siglo XIX cuando se establecieron las reglas y disciplinas que aún hoy rigen este deporte de competición individual o grupal. Conoce sus clasificaciones.

CARRERAS



Velocidad

El objetivo es llegar a la meta rápidamente; recorrido de 60 m a 400 m.



Vallas

Se saltan varios obstáculos de distintos tamaños en el trayecto.



Relevo

En equipo, cada participante recorre una distancia determinada y da una barra rígida de metal (testigo) al que continúa.



Fondo

Resistencia y velocidad; recorridos de 800 a 10 mil m.



MARATÓN

Carrera de larga distancia: 42 km 195 m, desarrollada en distintos escenarios y con diferentes pistas.



SALTOS



Con pértiga

El salto es apoyado por una barra de fibra de vidrio.



De altura

Superar una barra colocada a diferentes alturas.



De longitud

Se corre una distancia y se lanza desde una línea delimitada.



Triple

Variante del salto de longitud, se debe cubrir la máxima distancia a través de tres saltos secuenciales.



DECATLÓN

10 pruebas desarrolladas durante dos días, incluye saltos, carreras y lanzamientos en su recorrido.

LANZAMIENTOS

Hasta seis oportunidades para lanzar un objeto lo más lejos posible.



Bala o peso

Se arroja una bola de metal; el peso para hombres es de 7 kg y para mujeres de 4 kg.



Martillo

Se lanza una bola de metal unida con un alambre y un asa en el extremo con un peso de 7 kg y 1.2 m de largo.



Jabalina

Se avienta un instrumento de forma cilíndrica, largo y delgado con una punta de hierro pesada en un extremo.



Disco

Se lanza un objeto pesado de corte circular.

NTX
NOTICIAS

Fuentes: NTX Deportes, conceptodefinicion.de, endondecorrer.com. Investigación y redacción: Marisela Barrón Arellano y Juan Luis Hernández García. Edición: Julia Castillo. Arte y Diseños: Alberto Nava Consultoría.

la
Mejor
FM
96.5
¡AQUÍ
NOMÁS!

ALICAMEDIOS

7 A 8 AM

Noticias
por la Radio

NOTICIAS POR LA RADIO
CON ARIANNA OLVERA Y
JOSÉ LUIS NARANJO

LA MEJOR 96.5 FM LA MEJOR 96.5 FM LA MEJOR 96.5 FM

Durante el entrenamiento

Calentamiento y enfriamiento: Realiza calentamientos dinámicos (caminata, trote suave) y estira después de correr. Método CaCo (Caminar-Correr): Alterna periodos cortos de trote suave (30 segundos) con caminata (1 minuto) y aumenta gradualmente el tiempo de trote para desarrollar resistencia. Ritmo conversacional: Al principio, corre a un ritmo que te permita

mantener una conversación para no exigirse demasiado. Postura y respiración: Mantén la cara relajada, los hombros hacia atrás y practica una respiración correcta, profunda y diafragmática. Progresión gradual: Incrementa el volumen y la intensidad poco a poco. No intentes correr más rápido o lejos cada día para prevenir lesiones.

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: un radio de 1 km, durante una hora

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: ANGEL H.G.

Ya hay tiempo de recuperación para Alexis Vega

El jugador del Toluca está fuera de cuatro a seis semanas, por lo que regresaría antes de la mitad del torneo.

Ya era un hecho que Alexis Vega se perdería el inicio del torneo Clausura 2026, pero no se conocía el tiempo de recuperación y mucho menos el procedimiento al que se sometería, por lo que el Deportivo Toluca lanzó un comunicado donde informó sobre la situación de su jugador.

“El Deportivo Toluca informa que a nuestro jugador Alexis Vega se le realizará una limpieza articular mediante procedimiento artroscópico.

“El tiempo de recuperación estimado es de cuatro a seis semanas.

“El club estará atento a su progreso y le desea una pronta y exitosa recuperación”, se puede leer en el comunicado de los Diablos Rojos.

Con lo anterior, Alexis Vega se perderá parte del torneo regular y podría regresar para la jornada 7 u 8 cuando enfrenten al Necaxa o a Chivas, aunado, a que no podrá ser convocado por Javier Aguirre para la fecha FIFA del mes de enero en la que se tendrán un par de partidos amistosos.

Por lo pronto, Antonio Mohamed tendrá que encontrar un reemplazo que le ayude a ocupar el lugar que deje en el campo Alexis Vega, por lo menos

en lo que está a tono para su regreso a las canchas y cerrar lo mejor posible un torneo que se realiza previo a la Copa del Mundo.

“Volveré más fuerte”

A través de su cuenta de Instagram, Alexis Vega compartió una foto después de ser intervenido y aprovechó para compartir un mensaje con sus seguidores: “Todo salió muy bien, volveré más fuerte. Gracias por todos sus mensajes y buenos deseos”.

Obtén

5% + 10%

descuento en tu boleto de ida

descuento en tu boleto de regreso

comprando en web y app*

33 1526 6794 33 3111 8780

www.tepicplus.com

*Promoción válida hasta el 31 de enero 2026 *El descuento se aplica sobre la tarifa de adulto vigente. *5% de descuento aplica comprando viaje sencillo *10% de descuento aplica en tu boleto de regreso. *No válido para boletos de estudiante, INAPAM, menor, infante u otras promociones.

Valora tu Vida

BONO DE DESCUENTO

Aplicable a **TODOS** los trabajadores del sector salud.

Tenemos un **PLAN DE PREVISIÓN ESPECIAL** para ti

Conmemoramos el Día de la Enfermera Y el Enfermero.

¡Queremos darte las gracias!

Valido hasta el 31 de Enero 2026. Aplican restricciones

311 218 0557



Todas las buenas historias merecen una segunda parte.