

## Nuestros Eventos

Por Magali Ramirez

## Preguntas y Respuestas



Solo para cultura general, tal vez algunos de ustedes o la mayoría ya tengan conocimientos sobre los siguientes temas.

### 1. La dieta

La mayoría ha escuchado y/o dicho "esta vez suspenderé la dieta". Pues bien se ha comentado que la combinación de la dieta con la cerveza nos hace subir de peso, y más en esas fechas de festejo. Pero en realidad es la comida rica en grasas saturadas, la falta de ejercicio combinado con la cerveza, considerando, claro está, el no ser disciplinado con la dieta, podría resultar contraproducente, por lo que los invito a ejercitarse no solo después de las fiestas, también diariamente de 10 a 20 min.

### 2. El vino en las celebraciones

No todo lo que contiene alcohol es malo; El consumo moderado del vino, sobre todo del tinto, cuenta con múltiples ventajas para la salud del ser humano; ayuda a contrarrestar diversas enfermedades (especialmente las del **corazón**) y a mantener el cuerpo relajado, con una actitud positiva...ah y una buena digestión. **Pero recuerden, ¡NO abusar del alcohol!**

### 3. Para aquellos que no toleran la ingesta de algunos medicamentos

Nuestro organismo por llevar en algunos casos, un ritmo sedentario, es decir, no hacer ejercicio, mala alimentación, malos hábitos de alimentación, y la automedicación, ha provocado que nuestro órgano digestivo resienta el consumir alimentos altos en grasas, picantes, condimentos, etc. Lo que nos ocasiona indigestión y malestar estomacal. Para estos síntomas, si no toleras consumir medicamentos, hay te va un tip: es recomendable transformar la pastilla en polvo, diluirlo con agua en una cuchara sopera y tomarlo de un solo sorbo, o partir la tableta en 4 y tomar en pausas el medicamento, de esta manera nuestro estomago no resentirá.

### 4. El ahorro

Tal vez algunos, o la mayoría, fomentan el ahorro personal, por lo que es recomendable destinar el 60 % de los ingresos a gastos normales, el 20% para el ahorro y 20% para cubrir Deudas, y si no hay deudas mucho mejor el porcentaje de ahorro incrementa. O a su bien parecer contemplar para este 2012 un porcentaje para el ahorro, de esta manera estaremos cubiertos para cualquier contingencia y adquirimos el hábito del ahorro.

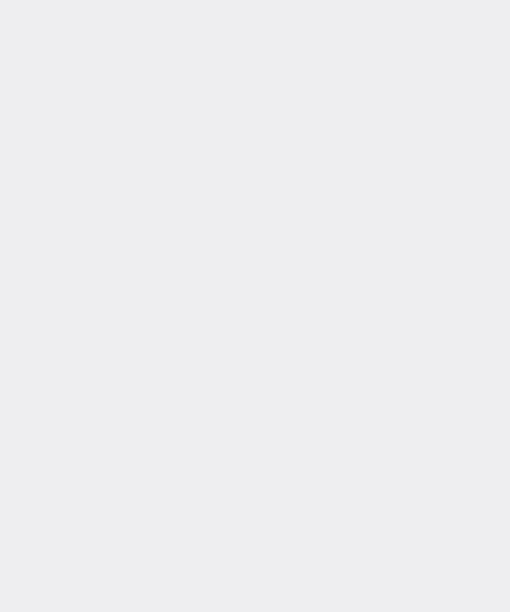
### 5. Un vaso de agua o una taza de café

Como la mayoría sabrá el café, aparte de ser delicioso, provoca placer, te da energía y una sensación de bienestar; comentan estudios médicos que aportan grandes beneficios, como la reducción del riesgo de padecer Alzheimer, Parkinson, Analgésico; sin embargo también conlleva riesgos tales como la ansiedad, colesterol, adicción y síndrome de abstinencia. Esto claro en base al consumo de café y a la reacción de cada persona.

Por otro lado un día sin agua potable es un caos; imagínese sin consumir agua para nuestro organismo; se pierde el equilibrio ya que las células del ser humano están compuestas en su mayoría de agua y su función gira en base a ella. Consumir agua nos ayuda a la disminución del colesterol sanguíneo y la regulación de la glucosa sanguínea, limpiar nuestros riñones y los mantiene en buen funcionamiento, limpia la vejiga (previene infecciones), Tiene un impacto positivo en el buen funcionamiento del sistema digestivo, pues está presente desde que la saliva ablanda y procesa ciertos alimentos hasta que son absorbidos y eliminados.

Los invito no solo a tomar una taza de café, también a mantenernos sanos cuidando el equilibrio en nuestro organismo.

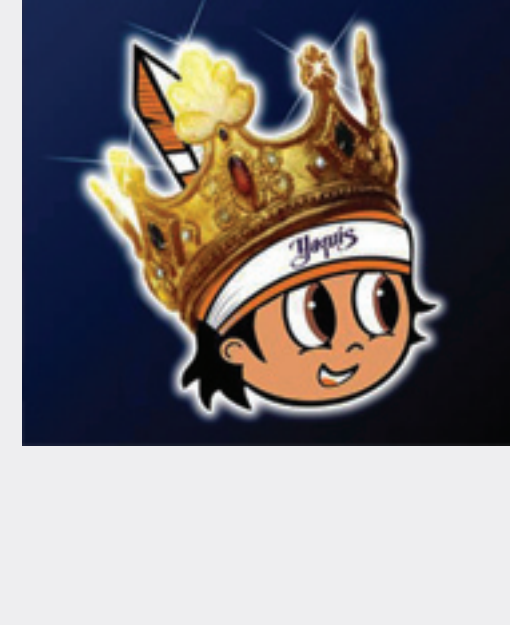
Recuerden "nuestra estancia en el mundo es fugaz, tú decides como pasártela".



## Deportes

Por Dinorah Orduño

## Yaquis: Campeones 2010-2011

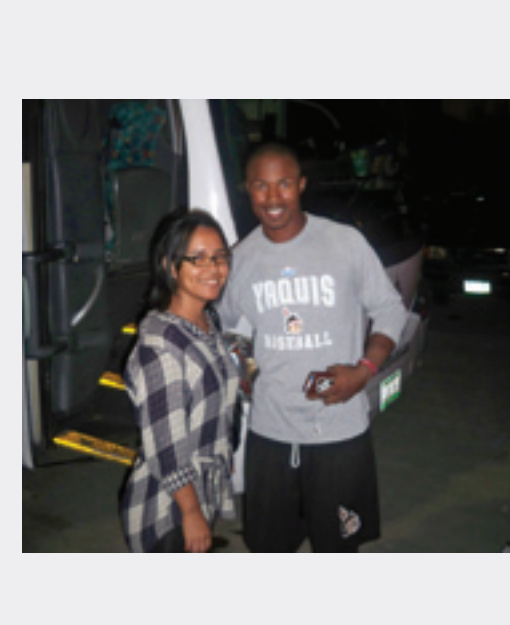


Hola compañeros:

En esta edición me tocó la sección de deportes, la verdad no sabía sobre qué tema hablarles, pensé en fútbol pero la verdad no me gusta, así que mejor decidí hablarles sobre otro deporte, **béisbol**:

El pasado 11 de Octubre dio inicio la temporada 2011-2012 de la Liga Mexicana del Pacífico (LMP), el rol consta de 68 encuentros por cada equipo, dividido en dos mitades, la primera mitad finalizó el 20 de Noviembre mientras que la segunda comenzó el 22 de noviembre para concluir este 30 de Diciembre.

Tras el término de la segunda vuelta, los seis equipos con mayor puntaje en base a las dos mitades de la temporada regular pasan a los *play-off* o *post-temporada*, en esta etapa, los equipos se enfrentan entre sí en una serie de siete juegos, los tres equipos con mejor posición en el standing de juegos ganados y perdidos más uno adicional que es denominado mejor perdedor son los que avanzan a semifinales, en esta ronda, el mejor perdedor se enfrenta como visitante al equipo mejor situado del standing en una serie, mientras que el segundo y el tercero hacen lo mismo a su vez siendo los ganadores de esta fase los que se disputan la gran final.



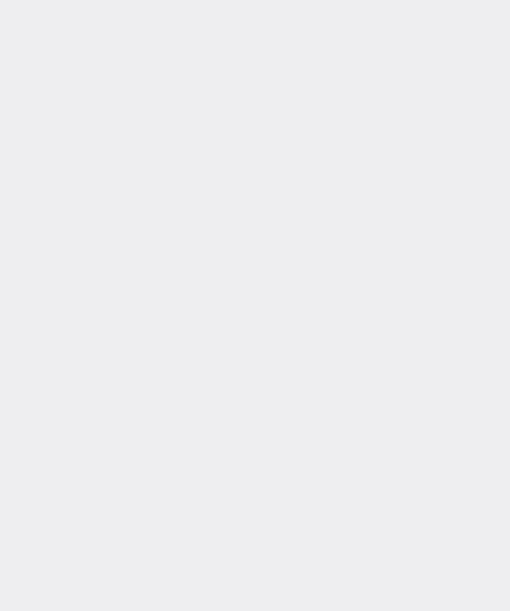
Hasta la fecha del 21 de Diciembre de 2011 las posiciones en el standing son las siguientes: Los Algodoneros de Guasave (18-9), Culiacán, (18-9), Obregón (15-12), Hermosillo (15-12), Mexicali (13-14), Navojoa (11-16), Los Mochis (10-17), y Mazatlán (8-19). (Vamos Yaquis de Obregón si se puede!!!!)

Para concluir, les comento brevemente, que en meses pasados tuve la oportunidad de asistir al béisbol fest 2011 que se llevo a cabo en la ciudad de Tijuana, los equipos que participaron fueron los Tomateros de Culiacán, Las Águilas de Mexicali, Los Yaquis de Cd. Obregón y Los Venados de Mazatlán siendo estos últimos los vencedores, desafortunadamente no gano mi equipo, pero no perdí la oportunidad de ir a echarles porras y de tomarme la foto del recuerdo con algunos de los jugadores.

## Mejora Continua

Por Fernanda Jimenez

## “Inocente Palomita te Dejaste Engañar el Día 28 en Nadie Debes Confiar”



En una época en la que lo único que se escucha y de lo que se habla es "Navidad" y "Año Nuevo", se me ocurrió comentarles sobre otra festividad, que se celebra en diciembre, pero que no se toma mucho en cuenta, El día de los Inocentes, o de los Santos Inocentes, si bien la mayoría sabe, es una celebración que en el fondo no representa algo agradable pero se ha ido adoptando por los diferentes continentes y transformando en una fiesta que es celebrada de distintas maneras y que en todos lados llegó a convertirse en algo grato para la comunidad.

En el día de los santos inocentes celebrado el 28 de diciembre se conmemora el día en que el Rey Herodes ordeno matar a todos los niños menores de dos años nacidos en Belén, con el objetivo de asesinar al Rey de los Judíos, (yo les comente que no era nada agradable), pero, ¿Por qué lo celebramos haciendo bromas? Una hipótesis dice que surgió del engaño que se le hizo al Rey Herodes al pensar haber matado a Jesús "El Mesías", otra dice que surgió en la Edad Media ya que se tenía la costumbre de elegir entre los niños del coro de las iglesias un niño cuya dignidad duraba hasta el 28 de diciembre.

Sea como sea la festividad ha ido evolucionando para convertirse en lo que es ahora, un día en el que todos se deben dedicar a hacer bromas. La broma más común en América Latina es pedir dinero prestado después del cual se escuchaba el tan conocido pero cada vez menos usado "Inocente palomita te dejaste engañar hoy por ser día 28 en nadie debes confiar".

Después de un poco de historia que a nadie le estorba, aquí les dejo las bromas más famosas del día de los inocentes..

**Nicolas Sarkozy se somete a una cirugía experimental para aumentar su altura.** El periódico británico The Sun reportó el 1 de Abril de 2008 que el presidente francés se había sometido a una riesgosa operación para aumentar 10 centímetros su estatura y quedar a la par de su esposa, Carla Bruni.

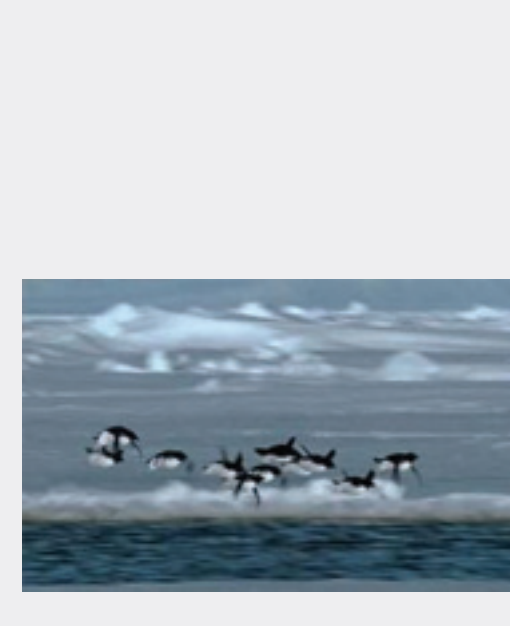
**Los pingüinos aprenden a volar:** En una astuta broma perpetrada conjuntamente por la BBC y el diario Telegraph, se creó un impresionante video que mostraba una bandada de pingüinos volando por sus propios medios. Se explicó que estos animales volaban durante el invierno polar a zonas tropicales para disfrutar del sol, creando uno de los videos más vistos del año en la web.

**Google traduce el idioma de los animales y se cambia el nombre.** No hizo un chiste, sino varios. Uno de ellos fue anunciar el lanzamiento de una aplicación para traducir el idioma de los animales a lenguaje humano. También se rebautizó por un día y dejó de ser Google para llamarse Topeka, que es el nombre de una ciudad en Estados Unidos que hace un tiempo atrás abandonó su nombre original para llamarse igual que la empresa.

**Cerati despierta.** Un simple rumor generado en Twitter bastó para ilusionar y después hacer enojar a miles de fanáticos de Gustavo Cerati, que creyeron que el músico había despertado debido a un mensaje que empezó a propagarse por la red social. (Cabe agregar que yo fui víctima de esa broma)

**¡Berlusconi gay!** Un periódico italiano tuvo la pincelada de publicar lo siguiente ¡Berlusconi salió del closet! El premier italiano desmintió que haya contratado prostitutas y aseguró que no sólo es gay, sino que hace años está enamorado de Ricky Martin.

Así que este 28 de diciembre en nadie debes de confiar...



## Sobresaliente

Por Nadia Denisse Sanchez

## Lista Personal De Propositos Para Este 2012

Año nuevo, vida nueva." Quien más y quien menos ha comenzado un nuevo año con ilusiones, deseos y metas por cumplir"

Es por eso que te comento, es recomendable hacer una lista de propósitos para recibir el año nuevo como se debe, **"con la mejor actitud"**, esperando así cumplir la mayoría si no es que todos nuestros propósitos para este año 2012 que esta por comenzar, para así poder llegar al siguiente año con una lista nueva y renovada, y por supuesto con la mayor satisfacción de haber concluido y cumplido tus metas trazadas del año anterior.

¿Tú ya comenzaste tu lista? Si no es así, te paso unos tips que te servirán para poder visualizar tus próximos objetivos, incluso más que una lista puedes también apoyarte de una cartulina plasmando ahí imágenes de todos los momentos, objetos y objetivos que deseas alcanzar. Lo podrás recordar si flaquean tus fuerzas en enero.

### Como podemos convertir esos propósitos en realidad?

#### 1ro. Mentalízate para el cambio

No importa cuál sea tu intención. Dale un significado ¿Por qué vas a hacerlo? ¿Para qué? Tu meta debe tener un significado para ti y no debe ser lo que la sociedad o tus familiares dicen que está bien. Tienes que estar muy convencido, convencidísimo diría yo. Tómate tu tiempo, quedan días suficientes para darle las vueltas que sean necesarias. Reflexiona sobre el asunto y madura la idea de tal forma que no te quede la menor duda de lo que quieres hacer y de las ventajas bien positivas que te acarreará el cambio.

#### 2do. Aprende todo lo que puedas acerca del propósito

Por ejemplo: Si te planteas bajar de peso, es el momento para aprender y decidir qué método seguirás. Si decides dejar de fumar, igual. Esto sirve para cualquier propósito que no te hayas planteado antes. Infórmate todo lo que puedas sobre cómo va a ser el camino y sobre el trabajo que te va a suponer, sin dejar a un lado (y esto es muy importante) las dificultades que previsiblemente encontrarás.

Conocer el proceso e identificar las dificultades evitará que tires la toalla en un momento de bajón o, al menos, será más difícil que lo hagas.

#### 3ro. Elimina actividades que no sirven

En muchas situaciones, el nuevo propósito va a ser incompatible con tus costumbres actuales. Puede haber razones de tiempo o quizás de salud que impliquen que tengas que deshacerte de algún hábito que ahora tienes. En lugar de eliminar esas costumbres drásticamente el 31 de diciembre, ¿qué tal si empiezas desde ahora a recortarles minutos?

Así vas a facilitar la transición entre "lo viejo" y "lo nuevo", haciendo un poco más fácil que lleves a cabo el propósito.

#### 4to. Traza metas realistas

Si, siguiendo el punto 2do., conoces en qué consiste el propósito, adáptalo a tu persona y a las circunstancias en las que te desenvuelvas. Esto viene a significar que concretes el propósito en objetivos graduales válidos exclusivamente para ti. Ejemplo: Si quieres dejar los dulces, no digas que nunca más comerás dulce, porque no será así, pero que los comerás una vez por semana.

No te guies por lo que hizo otro y le salió bien. Cada uno tiene su vida y su historia. Adaptar el propósito a ti (y no tú al propósito) te dará más papeletas para el éxito.

#### 5to. Busca apoyos

Sería genial que encontrases a alguien que se haya propuesto lo mismo que tú y que comparta la motivación por lograrlo. Aunque, si no es el caso, al menos busca alguna persona con la que puedas charlar sobre el proceso; alguien que te entienda y que se alegre con tu cambio.

Si, desafortunadamente, no es el caso y a la gente de tu entorno le importa muy poco tu cambio, tranquilo. Este paso ayuda pero no es tan determinante como los anteriores.

#### 6to. Empieza ahora mismo

La acción lleva a la motivación, no al revés. Comienza hoy, no a las cero horas del día 1 de enero no ocurrirá nada que por arte de magia te facilite todo el trabajo antes. aprender, planificar y buscar apoyos (si los hay) durante la marcha será más difícil que si comienzas un poco antes a preparar el cambio.

Tu primera acción no tiene que ser grande, con solo salir a caminar o ponerle una cuchara de azúcar a tu café en vez de tres, estás haciendo un cambio. Una vez que inicies la acción, aunque sea mínima, te darás cuenta que no es tan difícil como pensabas.

Algunos de los propósitos más comunes son:

1. Mejorar y progresar en mi trabajo
2. Colaborar en causas justas y ayudar más a los demás
3. Hacer ejercicio y deportes
4. Adelgazar
5. Alimentarme más saludablemente
6. Prestar atención a mi pareja o buscar pareja
7. Dedicar mucho más tiempo a mis hijos
8. Viajar más y aprender cosas del mundo
9. Cuidar más a mis amigos
10. Mejorar mi casa
11. Aprender cosas nuevas
12. Dejar de fumar
13. Ver menos la tele y leer más
14. Conducir prudentemente y con seguridad
15. Cuidar mi salud
16. Ser positivo

Atrévete a ponerle una palomita a varios de estos propósitos, claro siempre y cuando te apliquen, de otra forma no habría ningún cambio o diferencia.

Crece. Los errores son oportunidades para aprender. Si te estancas en el camino, pregúntate qué está mal y resuélvelo. Nunca vamos del punto A al B; marca un camino y periódicamente analiza tu posición y haz los ajustes necesarios para seguir.

Recuerda: "Una hoja sin dirección, va sin rumbo fijo y se deja llevar al antojo del viento".

Traza tus metas, planea cuales serán los medios y actividades que te llevaran a cumplirlas, acciona y disfruta del resultado. Deseo que tengas un Muy feliz año nuevo!

## Cumpleañeros del mes



**Estela Castillo Paleo**  
5 de Diciembre

**Cristian Andrade**  
9 de Diciembre

**Marcelino Fernández Lobatos**  
12 de Diciembre

**Abraham Garcia Pedroza**  
19 de Diciembre

**Valeria Cristiani**  
29 de Diciembre

**Muchas Felicidades!!!**