

EL VALOR LATINSA

[LO DIVERTIDO DE LA VIDA]

DISCIPLINA ES VIDA

Muchas ocasiones se piensa que la disciplina es un castigo y por lo tanto es algo que va acompañada de un sufrimiento o inconformidad con el entorno.

Sin embargo, la disciplina es el orden que se lleva a lo largo del camino que es la vida misma y solo ese orden puede llevar a las personas a encontrar los objetivos o deseos.

Algo que es muy notorio es cuando los pequeños en general sonríen y muchas veces su gusto por participar en determinadas actividades los lleva a disfrutar gratamente los momentos diversos.

Y es justamente que cuando, una vez que las personas crecen, aparecen los prejuicios y los tormentos que muchas veces son imaginarios y constituyen el principal obstáculo para tener la plenitud en desarrollo.

Con el tiempo, las personas van dejando de lado la docilidad e incluso se vuelven agresivas derivado de la falta de empatía o comunicación efectiva porque se deja de escuchar y según la formación que cada persona tiene, principalmente en el enfoque único que es cuando siente que tiene la verdad única y absoluta.

Por lo tanto, solamente aplicando los principios de escucha, comunicación efectiva, empatía y adaptación podrán la personas tener mayores acercamientos en su entorno y será entonces cuando encuentren el desarrollo pleno, y es ahí donde se encuentra la verdadera felicidad.

Dichos principios constituyen un mar de sabiduría, que al ser compartida, no solamente hacen que el entorno sea empático, sino que al sentirse plenamente útiles y serviciales llenan el espíritu de aquella satisfacción por la que se justifica la vida plena..

Por tanto, apreciar a los demás, será siempre la mejor forma de ser felices.

Un abrazo de

Ricardo de León

PRINCIPIOS Y VALORES DE LATINSA

Responsabilidad
.- Obligación
de responder
de los actos que
alguien ejecuta
o que otros
hacen.

Honradez. -
Rectitud de
ánimo e
integridad en el
obrar.

Honestidad. -
Decente,
razonable,
justo.

Lealtad. -
Cumplimiento de
los que exigen
las leyes de la
fidelidad y las
del honor y
hombria de
bien.

Compromiso. -
Obligación
cotidiana,
palabra dada.

Motos: soluciones integrales y de género en autopistas

La tragedia del pasado domingo en la México-Cuernavaca pone sobre la mesa la urgencia de abordar el tema con perspectiva de género, pues en este tipo de accidentes las mujeres son las más vulnerables.

Salvador Guerrero Chiprés

En la CDMX comenzó a expedirse la licencia para conducir motocicleta, que requiere de un examen de pericia y conocimiento teórico. (Rogelio Morales/Cuartoscuro)

Dos mujeres, una de 23 y otra de 17 años, fallecieron trágicamente en la serie de accidentes que constituye el mayor saldo mortal de motociclistas desde que existe la autopista México-Cuernavaca, relanzada al finalizar la administración de Carlos Salinas de Gortari.

La tragedia visibiliza una serie de factores estructurales, de comportamiento y de género, que obligan a repensar la forma como son vistas las mujeres en este medio de transporte y deporte.

El motociclismo ha sido mal entendido como un espacio masculino. En México, según estimaciones del INEGI, el 20% de motociclistas son del sexo femenino. En su rol de acompañantes son referidas como “mochilas” o “bultos”, de maneras más amigables de lo que pareciera indicar el significado literal de esos vocablos.

En ese mismo sentido de minusvaloración del espacio que ocupan, lo cierto es que también viajan, con enorme frecuencia, con protección ausente o muy inferior a la de los tripulantes varones.

Estudios viales y médicos comprueban la eficacia de aditamentos de seguridad adecuados en la reducción de mortandad o en el grado de afectación ante un accidente en motocicleta.

El casco, por ejemplo, minimiza hasta en 50% los riesgos de muerte; pantalón y chaquetas de cuero o kevlar protegen en 31% más contra la fricción al momento de una caída que las prendas de algodón; guantes y botas reducen en 47% la posibilidad de pérdida de extremidades.

Legislaciones en diversos países los consideran obligatorios, tanto para conductores como para pasajeros. En Francia, desde 2016, es forzoso utilizar guantes.

Un estudio del Instituto de Seguros para la Seguridad en las Carreteras indica que las mujeres sufren 53.74% más lesiones graves al ir como acompañantes, pues tienen menos control sobre la relación cuerpo-vehículo y suelen portar menos equipo de protección.

Ante el impacto, el riesgo de fallecer es superior entre ellas que entre hombres.

En las imágenes de los tres accidentes de este domingo, que dejaron 6 motociclistas muertos en un tramo de 2 kilómetros, se puede apreciar que las jóvenes solo portaban casco como aditamento de seguridad; el resto de la vestimenta era la cotidiana: pantalones de mezclilla o látex, playeras de algodón, chamarras y tenis.

En los percances, el tipo de lesiones más comunes entre las pasajeras de motocicletas corroboran la necesidad y carencia de equipo: antebrazo, fémur, tibia y peroné y rótula.

El argumento de las motociclistas para no utilizar equipo —que representa un aspecto a revisar y replantear— es que la ropa es confeccionada pensando en hombres o llega a ser más estética, pero con escasa protección.

El género, evidentemente, define los niveles de riesgo y vulnerabilidad. Los hombres son más proclives a conductas de riesgo durante la conducción.

Entre algunos bikers existe una especie de pseudocultura machista que los lleva a retos o desafíos que conllevan exceso de velocidad o maniobras de inclinación audaces.

La autopista México-Cuernavaca es conocida por esas prácticas, entre ellas, obtener fotos espectaculares tomadas por ellos mismos o fotógrafos que se acercan a la autopista para vendérselas después por

internet; así habrán presumido su cercanía con los 250 kilómetros por hora, 140 kilómetros por hora más de los permitidos por la norma.

La tragedia abrió la oportunidad para dialogar sobre soluciones integrales que requieren de la participación de ciudadanos, organismos civiles, empresariales y autoridades, y forzosamente pasan por una perspectiva de género, que permita visibilizar a las mujeres como las más vulnerables.

La visión en conjunto debe partir del hecho de que todo accidente es prevenible y de que en otros países existen prácticas de éxito que han permitido reducir la siniestralidad y mortalidad.

Las regulaciones más avanzadas consideran que, en general, los nuevos motociclistas aprenden después de comprar el vehículo y una vez que empiezan a circular.

Países como Australia parten de que los motoristas novatos carecen de una percepción amplia de los riesgos y de pericia, por lo que exigen cursos de capacitación previos a la obtención de la licencia.

Chile, España o Reino Unido tienen estrictos controles en la expedición del documento. Estados Unidos emplea un sistema gradual: el tamaño de moto permitida para conducir crece conforme a la experiencia del motorista.

En la Ciudad de México comenzó a expedirse la licencia para conducir motocicleta, que requiere de un examen de pericia y conocimiento teórico. La Jefa de Gobierno, Claudia Sheinbaum, incluso consideró que, de ser necesario, podrían entablar diálogo para promover la práctica a nivel nacional.

Contar con reglas y respetarlas es fundamental, para eso están. También es central hacerlas cumplir, establecer puntos de alcoholemia en las carreteras o controles de velocidad con operativos de los llamados "carrusel".

La búsqueda de medidas y soluciones debe ser integral para frenar esa carrera que hoy causa muertes y daños permanentes.

¿Todos te odian? Aquí te decimos cómo lidiar con eso

Si crees que todos te odian, tenemos buenas noticias: lo más posible todo esté en tu mente.

mar 24 agosto 2021 06:00 AM

Redacción Life and Style

Sentir que todo el mundo te odia es una sensación común, especialmente cuando llegas a un nuevo círculo de personas, como un trabajo, una escuela o una fiesta con desconocidos. También es una sensación que se puede detonar cuando estás bajo mucho estrés. Y sin embargo, sea cual sea la razón, muy pocas veces es un sentimiento cierto.

¿Por qué siento que todos me odian?

Primero, relájate porque es muy seguro que sólo sea tu mente jugando contigo. Según la terapeuta Anita Chlipala, la gente tiende a concentrarse en lo negativo más que en lo positivo y encuentra formas de perpetuar pensamientos negativos sobre sí misma. A esto se le llama sesgo de confirmación, y nos hace creer en pensamientos que ni sabemos si son ciertos. Y esto, aunque al principio mencionamos los escenarios en los que es común, puede suceder en cualquier momento. Por ejemplo, cuando ves en redes sociales que tus amigos salieron sin ti o cuando no te llaman para salir en alguna foto grupal.

Todos alguna vez nos hemos sentido así, y en ese sentido, Chlipala señala que es importante reconocer distorsiones cognitivas. El problema es que la gente muchas veces no se da cuenta de que su pensamiento no es saludable. La lista de distorsiones cognitivas que mostramos a continuación es un buen punto de partida para hacernos más conscientes al respecto:

Todo o nada: Es polarizar todo al punto de que, si, por ejemplo, un amigo fue al cine a última hora, te malviajas pensando que seguro ya lo tenía planeado y no te quería invitar. Si tienes este tipo de sesgo, es

posible que pienses con palabras muy absolutas, como “siempre “ o “nunca”.

Catastrofizar: Esto es cuando haces un drama de cualquier cosita. Así, piensas que un amigo te odia porque se te olvidó su cumpleaños o porque te dijo “hola” en vez de “qué onda”.

Personalizar: Este sesgo es muy importante cuando crees que todos te odian, pues es cuando te tomas todo personal. Como cuando alguien dice que te iba a llamar por teléfono y no lo hace, y juras que es porque te odia cuando en realidad tuvo una situación que nada que ver contigo.

Filtros mentales: Cuando dejamos pasar las cosas buenas y nos concentramos en las malas. Son los sesgos que hacen, por ejemplo, que veamos a nuestras ex parejas como monstruos tiranos, en vez de personas comunes que cometen errores pero que también tienen virtudes.

¿Y cómo me deshago de esos pensamientos?

Lo primero es aprender a reconocerlos y pensar en los factores que contribuyen a esta línea de pensamiento. Aquí, Chilpala dice que hay que convertirnos en nuestros propios abogados del diablo y retornos a encontrar explicaciones e incluso pedir retroalimentación a nuestras personas cercanas. O bien, enfrentar a la persona que nos está haciendo sentir mal. Obviamente no le vas a preguntar si te odia, pero sí puedes preguntarle algo como: “He notado que si yo no te busco tú ya no me hablas. ¿Pasa algo? Quiero asegurarme de no haberte hecho enojar o haberte lastimado de alguna manera”.

Es importante aprender a detectar estos pensamientos antes de que se conviertan en un patrón mental común, y recordar que muchas veces la gente ni se da cuenta de los detalles

Estos sentimientos, además, son una señal de que debes concentrarte en si estás proyectando en tus amigos el mundo exterior problemas internos que estás arrastrando. Por ejemplo, si piensas esto cada vez que peleas con tu pareja, asegúrate de notarlo y de reenfocar tu pensamiento en formas saludables. Ahí es cuando hay que considerar

adoptar técnicas de mindfulness y relajación, y, obvio, terapia si sientes que necesitas ayuda de alguien más.

CONSTRUCCIÓN

La construcción no sigue la reactivación económica y desciende 0.9%

En junio de este año el valor de producción superó sólo en 4.3% a los resultados de junio de 2020, uno de los meses más bajos para la industria desde 2016.

mar 24 agosto 2021 09:51 AM

La caída fue empujada por un descenso en la construcción de obra pública. (lamontak590623/Getty Images/iStockphoto)

Redacción Obras

A pesar del avance de la vacunación y la reactivación económica, la industria de la construcción continúa en descenso.

En junio de este año, las empresas constructoras produjeron 0.9% menos que el mes anterior; no obstante, lo registrado representa 4.3% más a lo producido durante el año pasado, en uno de los dos meses con cifras más bajas registradas desde el 2016, indican datos del INEGI.

PUBLICIDAD

El subsector que tuvo mayor crecimiento durante este mes, fue el de trabajos especializados. Aumentó 22.1%, lo que empujó a que comparando todo el semestre, haya tenido un crecimiento de 1.7%. Desde este punto de vista, el resto de indicadores continúan con cifras negativas.

La actividad más perjudicada ha sido la construcción de obras de ingeniería civil, con un descenso de 4.1%, ya que durante junio se llevó a cabo la contienda electoral, durante la cuál desciende el ritmo de edificación de infraestructura.

Respecto a las construcciones llevadas a cabo por la industria privada, destacan los edificios industriales, comerciales y de servicios, que aportaron 20.6 puntos al valor producido por la edificación. En segundo lugar, se posicionó vivienda con 19.2 puntos.

Nuevo León continúa siendo el estado que más contribuye a la industria, con 12.1% del total. En segundo lugar se encuentra el Estado de México debido a la construcción del aeropuerto de Santa Lucía.

En cuanto al empleo, hubo 0.3% más personas ocupadas en la industria, en comparación con el mes que le precede. En las contrataciones, 0.4% más se llevó a cabo con personal no dependiente de razón social.

Las horas trabajadas también crecieron en 0.6%, mientras que las remuneraciones cayeron 0.4%.

CRÓNICA DE UNA MUERTE ANUNCIADA

Desde el principio de la obra queda claro que el hecho central es el asesinato de Santiago Nasar, joven dueño de hacienda en un pequeño pueblo. Santiago es asesinado a cuchilladas en la puerta de su casa por los hermanos gemelos Pedro y Pablo Vicario. El motivo, según los asesinos, era “un asunto de honor”.

A lo largo de la novela el autor deja varias señales que explican el título de la misma. En el pequeño pueblo donde se tiene lugar la acción, una gran cantidad de personas están al tanto de que Santiago Nasar sería asesinado, incluso sabían quiénes serían los asesinos. Pero ni la víctima, ni la madre de la víctima, pudieron enterarse a tiempo de la intención de los asesinos.

El motivo del asesinato era vengar el honor de Ángela Vicario, hermana de Pedro y Pablo. Ángela acababa de casarse con Bayardo San Román, un acaudalado ingeniero de trenes que había llegado al pueblo cerca de un año antes, y que había cortejado a Ángela con gran tenacidad. El día de la boda, Bayardo descubre que Ángela no es virgen, por lo que la devuelve a su familia. Pura Vicario, la madre, le propina una fuerte golpiza, y la familia la obliga a revelar el nombre de quien la ha deshonrado. Ángela señala a Santiago como el responsable.

Los hermanos Vicario asumen sin mucho entusiasmo la tarea de vengar el honor mancillado, ya que su padre es muy viejo y se ha quedado ciego. Con una asombrosa parsimonia, buscan los cuchillos y se dirigen al pueblo para afilarlos. Hacen un recorrido buscando a Santiago; y en cada uno de los sitios que visitan avisan a quién buscan y cuál es su intención. La fama de buenas personas que tenían los hermanos hace que la gran mayoría de quienes les escuchan no les crean. La manera en que proceden los hermanos Vicario parece ser la de quienes desean ser detenidos para que no cometan el crimen.



Autor: Gabriel García Márquez
(premio Nóbel de Literatura 1982)
Géneros: Novela
Editorial: La Oveja Negra

Trinidad Martínez

SEMARNAT ACTUALIZA NOM 001 SOBRE DESCARGAS DE AGUAS RESIDUALES, TRAS 25 AÑOS DE PARÁLISIS

- La secretaria María Luisa Albores urgió al sector ambiental para que se lleve a cabo este proceso, tras años de incumplimiento por parte de administraciones pasadas.
- De acuerdo con la Ley Federal Sobre Metrología y Normalización, las Normas se deben actualizar cada 5 años.



Imagen: PTAR Tenorio.

La Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales informa que el Comité Consultivo Nacional de Normalización de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Comarnat) aprobó el pasado 27 de agosto, con la mayoría de votos de sus miembros, la Norma Oficial Mexicana NOM-001-SEMARNAT-2021, que establece los límites permisibles de contaminantes en las descargas de aguas residuales en cuerpos receptores propiedad de la Nación, por lo que será publicada en el Diario Oficial de la Federación en los próximos días.

Dicha Norma sustituye a la emitida en 1996, la cual, durante 25 años no había sido actualizada, aun cuando los Límites Máximos Permisibles (LMP) y los parámetros establecidos habían probado ser insuficientes para controlar la contaminación en los cuerpos de agua. Además de que la Ley Federal Sobre Metrología y Normalización establece que las Normas se deben actualizar cada 5 años.

Las principales modificaciones de la NOM-001 se refieren a los parámetros de color verdadero, temperatura, demanda química de oxígeno y toxicidad.

En lo que se refiere a temperatura, la NOM-001-SEMARNAT-2021 establece 35 grados como temperatura máxima para las descargas en ríos, bajando cinco grados al parámetro que existía en la NOM de 1996.

Es importante señalar que con el tratamiento de aguas residuales se genera un ahorro considerable al liberar el agua de primer uso para actividades como limpieza y riego; se disminuye la presión hídrica y la sobreexplotación de los acuíferos, y se previene la contaminación de los cuerpos de agua y las enfermedades diarreicas, lo cual tiene un efecto positivo en el ambiente y en el bienestar de las comunidades.

Autor: Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales

Fecha de publicación: 29 de agosto de 2021

Categoría: Comunicado

Comparte: Eva Tejada.

NASA revela nuevas fotos de Júpiter tras masivo acercamiento de la nave Juno

La sonda solar Juno de la NASA, que orbita alrededor de Júpiter, acaba de enviar espectaculares imágenes tras un recorrido de polo a polo.



Con tres espadas gigantes que se extienden a unos 20 metros de su cuerpo cilíndrico de seis lados, la nave espacial Juno, que realiza órbitas ovaladas alrededor de Júpiter acaba de concretar su sobrevuelo número 35 y del cual la NASA ha revelado notable material fotográfico.

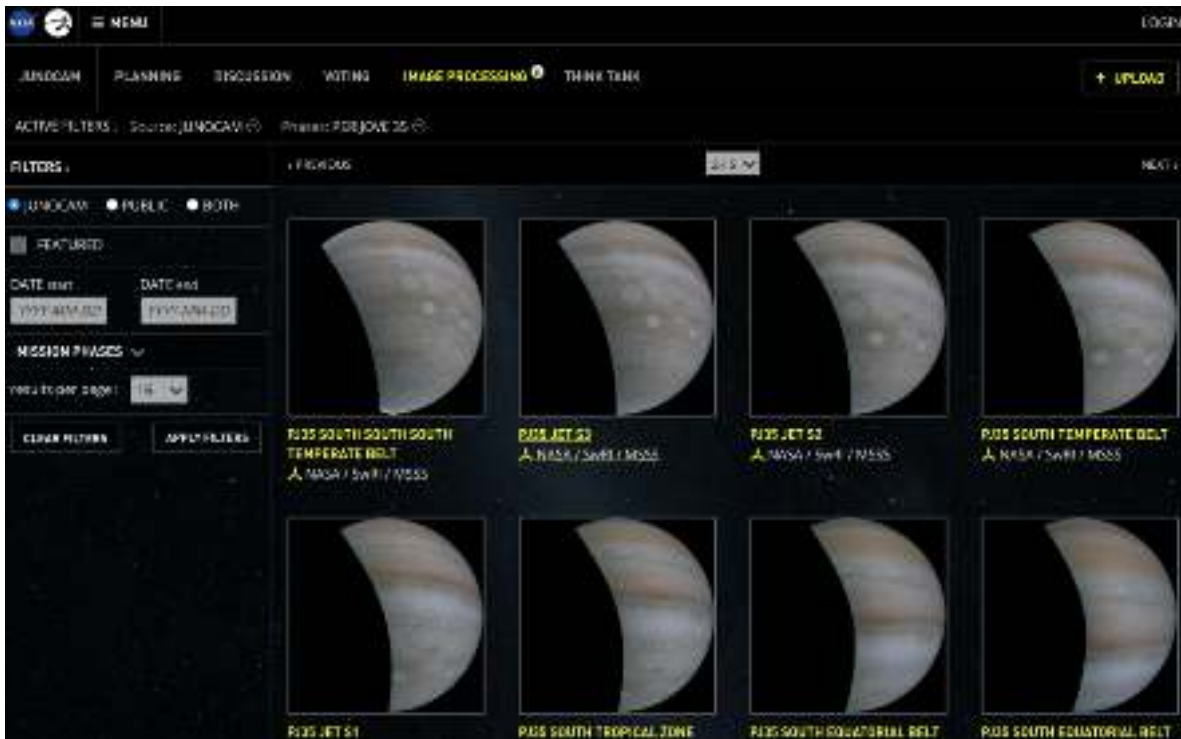
Antes que nada hay que decir que la Juno se encuentra en la actualidad a 628 millones de kilómetros de distancia, tras partir de la Tierra el 5 de agosto de 2011, desde la base de Cabo Cañaveral.

Por ahora usando su filtro verde, el generador de imágenes de luz visible JunoCam de la nave espacial capturó a través de la Red de Espacio Profundo de la NASA, 34 minutos de imágenes tras un recorrido de tres horas del sobrevuelo.

Las imágenes de la región tropical sur de Júpiter resultantes del sobrevuelo 35 (o #perijove35), publicadas por la NASA en la [web de la misión Juno](#), fueron procesadas diversos científicos ciudadanos y reveladas a través de Twitter.

Las fotos van en consonancia con el último hallazgo de la sonda solar, el desencadenante de las potentes emisiones de radio dentro del poderoso campo magnético del planeta, que es unas 20,000 veces más fuerte que el de la Tierra.

El instrumento Juno Waves registró emisiones de radio del campo magnético de Júpiter para encontrar sus ubicaciones precisas al escuchar la lluvia de electrones que fluyen hacia el planeta desde su luna volcánica Io.



Misión Juno de la NASA a su paso por Ganímedes

La [nave espacial Juno](#), a inicio de mes, voló cerca de Ganímedes, la luna más grande de Júpiter, y también ofreció numerosas imágenes de su dramática superficie helada.

“Esto es lo más cerca que ha llegado una nave espacial a esta luna gigantesca en una generación”, dijo el investigador principal de Juno, Scott Bolton, del Southwest Research Institute en San Antonio.

“Vamos a tomarnos nuestro tiempo antes de sacar conclusiones científicas, pero hasta entonces podemos simplemente maravillarnos”, añadió.

Por su parte, la Unidad de Referencia Estelar de Juno, una cámara de navegación que mantiene el rumbo de la nave, proporcionó una imagen en blanco y negro del lado oscuro de Ganímedes (el lado opuesto al Sol), con una resolución de 600 a 900 metros por píxel.

“Las condiciones en las que recolectamos la imagen del lado oscuro de Ganímedes fueron ideales para una cámara con poca luz como nuestra Unidad de Referencia Estelar”, dijo Heidi Becker, líder de monitoreo de radiación de Juno en el JPL.

EFEMERIDES DE AGOSTO 2021

17 de agosto

Día del Médico Veterinario



21 de agosto

Día del Trabajador Social



22 de agosto

Día del Bombero



24 de agosto

Día del socorrista



25 de agosto

San Luis Rey de Francia

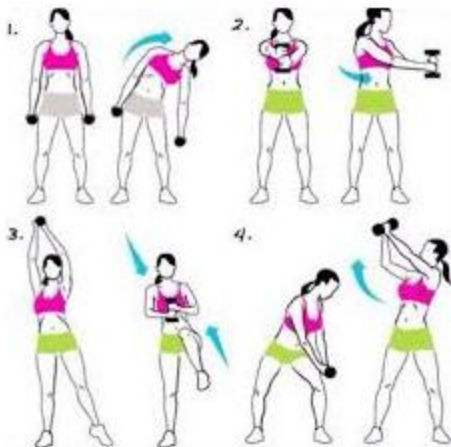


28 de agosto

Día del abuelo



Ejercicio para reducir cintura



RUTINA DE EJERCICIO

¡Empieza tus mañanas activándote!

1



Salto de tijera
50 saltos

2



Sentadillas
15 repeticiones

3



Elevación de rodilla
15 repeticiones
de cada lado

4



Desplantes
15 repeticiones
de cada lado

5



Lagartijas
20 repeticiones

6



Sentadilla estática
1 minuto



FELIZ CUMPLEAÑOS



5 DE AGOSTO



6 DE AGOSTO



28 AGOSTO

TE DESEA LATINSA