





Día Mundial de la Tortilla de Patata

DIARIO DE PALENQUE

CHIAPAS - TABASCO



CLIMA
33 / 20

LUNES 9 DE MARZO DE 2026

NÚM. 5738

LA VOZ DEL SURESTE

 Diario de Palenque

 DiariodePalenqueOficial

AÑO:18 \$10.00



CIBERDELINCUENTES ACECHAN A ADULTOS MAYORES

Phishing, estafas románticas y fraudes técnicos, entre los delitos más comunes **contra personas mayores** CIUDAD >3



EL DR. ÓSCAR ALFARO NUEVO
DIRECCIÓN DEL HG DE PALENQUE
CIUDAD >3

HOY ESCRIBE:
QUÉ MÁS PUE...
POR CARLOS RAFAEL COUTIÑO CAMACHO CIUDAD >3



SOCIALES
NOCHE DE GALA CON CAUSA EN PALENQUE
P.4







Cartelera Palenque
ESTRENOS | PELÍCULAS | BOLETOS | HORARIOS



OCOSINGO FORTALECE TRANSPARENCIA EN SEGURIDAD

LA PRESIDENTA MUNICIPAL DE OCOSINGO, ANGÉLICA MÉNDEZ CRUZ, PARTICIPÓ EN LA CAPACITACIÓN INTEGRAL PARA EVALUACIONES DE CONTROL DE CONFIANZA Y DECLARACIONES PATRIMONIALES, UN ESPACIO DE FORMACIÓN ENFOCADO EN FORTALECER LA TRANSPARENCIA Y LA PROFESIONALIZACIÓN DENTRO DE LAS INSTITUCIONES DE SEGURIDAD PÚBLICA.



EL DR. ÓSCAR ALFARO ZEBADÚA, fue nombrado como nuevo director del Hospital General de Palenque.

CAMBIOS EN LA DIRECCIÓN DEL HOSPITAL GENERAL DE PALENQUE

•REDACCIÓN
PALENQUE

El Hospital General “Amigo del Niño y de la Madre” de esta ciudad registró cambios en su estructura directiva, luego de que autoridades del sector salud designaran al Dr. Óscar Alfaro Zebadúa como nuevo director del nosocomio.

Como parte de esta reestructuración administrativa, también fue nombrado como Subdirector Médico el Dr. José Alonso Pérez Hernández, quien tendrá entre sus responsabilidades coordinar las actividades del personal médico, así como organizar y autorizar permisos de especialistas, camilleros y coordinadores médicos que laboran en la unidad hospitalaria.

De acuerdo con información del propio sector salud, Óscar Alfaro Zebadúa ya había ocupado anteriormente la dirección del Hospital General de Palenque, cargo que desempeñó entre 2017 y marzo de 2019,

periodo en el que encabezó diversas acciones administrativas y operativas dentro de la institución.

Los recientes cambios en la dirección del hospital se dan en un contexto marcado por diversos señalamientos y quejas ciudadanas sobre el servicio que se brinda en el nosocomio. En los últimos meses, usuarios han denunciado presuntas deficiencias en la atención médica, maltrato y posibles actos de discriminación por parte de algunos trabajadores.

Ante este panorama, se espera que la nueva administración implemente medidas que permitan mejorar la calidad del servicio, fortalecer la organización interna y recuperar la confianza de la ciudadanía que acude a este hospital en busca de atención médica.

Con estos nuevos nombramientos, la población mantiene la expectativa de que se fortalezcan los servicios de salud y se garantice una atención digna y oportuna para los usuarios.



PHISHING, ESTAFAS románticas y fraudes técnicos, entre los delitos más comunes contra personas mayores.

Alertan por fraudes a adultos mayores

•AGENCIA:
MÉXICO

Debido a que los adultos mayores suelen ser víctimas frecuentes de ciberdelincuentes por su menor familiaridad con el entorno digital, la Policía Cibernética de la Secretaría de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México emitió una serie de recomendaciones para prevenir delitos en línea y proteger la información personal de este sector de la población.

Entre los delitos cibernéticos más comunes se encuentra el Phishing, que consiste en engañar a las víctimas mediante correos electrónicos, llamadas o mensajes que aparentan provenir de instituciones bancarias o dependencias oficiales con el objetivo de obtener datos personales o financieros.

También se han detectado estafas románticas en redes sociales o plataformas de citas, donde los delincuentes generan confianza emocional con la víctima durante semanas o meses antes de solicitar dinero por supuestas emergencias o problemas personales.

Otro método frecuente es el fraude técnico o soporte falso, en el cual la víctima recibe llamadas o mensajes que aseguran que su computa-

•Policía Cibernética emite recomendaciones para evitar fraudes y robo de información en internet



dora tiene un virus y la convencen de instalar programas que permiten al estafador tomar control del equipo. Asimismo, se reportan casos de secuestro de cuentas personales, mediante el acceso no autorizado a correos electrónicos, redes sociales o cuentas bancarias.

De acuerdo con reportes ciudadanos, los delitos más frecuentes contra adultos mayores incluyen fraude con un 40 por ciento de los casos, extorsión cibernética con 25 por ciento, ataques de fuerza bruta con 26 por ciento, acoso cibernético con cinco por ciento y robo de contraseñas con cuatro por ciento. Las plataformas más utilizadas para cometer estos delitos son ser-

vicios de mensajería instantánea, llamadas telefónicas, sitios web y redes sociales.

Ante este panorama, especialistas de la Policía Cibernética exhortaron a los adultos mayores a no compartir datos personales, contraseñas o información bancaria por mensajes o llamadas, verificar siempre la autenticidad de los enlaces y desconfiar de premios, herencias o sorteos inesperados. También recomendaron usar contraseñas seguras, mantener actualizados los dispositivos y, ante cualquier duda, consultar con familiares o personas de confianza antes de tomar decisiones relacionadas con dinero o información personal.

QUÉ MÁS PUE...

POR CARLOS RAFAEL COUTIÑO CAMACHO

En Chiapas, la agenda pública muestra señales claras de un compromiso firme con la protección de los derechos de las mujeres, por parte del gobierno de **Eduardo Ramírez Aguilar**, quien es un ferviente defensor de ellas, pero además no solo las visibiliza, sino las acompaña y las apoya.

Desde el 8 de diciembre que tomó posesión de la gubernatura, el mandatario ha sido puntual en este tema, por eso su interés en que ninguna mujer corra riesgos y de ahí los relojes digitales, de ahí que fortaleció la fiscalía de la mujer, de ahí que su gabinete cuente con mujeres capaces.

Pero no inicia como una política pública, **Eduardo Ramírez**, ha trabajado desde que era diputado local y presidente de esa legislatura, no permitió que nadie fuera violentada, generó condiciones como diputado para apoyar a sus compañeras tanto diputadas como trabajadoras, de quienes acudían.

Por eso mismo, **el estado ha fortalecido acciones orientadas a hacer valer la ley** frente a cualquier forma de violencia de género, enviando un mensaje contundente: en Chiapas, la seguridad y la dignidad de las mujeres no son negociables y lo ha dicho voz firme y fuerte.

Durante años, la **violencia contra las mujeres** ha sido uno de los grandes desafíos sociales y de justicia en el país. No se trata únicamente de un problema legal, sino también cultural y estructural. Por ello, la importancia de que desde el gobierno estatal se impulsen políticas claras, coordinadas y firmes para prevenir, atender y sancionar estos delitos.

Hay **grupos antagónicos** que quieren que no haya un solo feminicidio, como si el gobierno de **Sheinbaum**, el del estado o municipales, conocieran de antemano, quien, donde y a que hora va a cometerse un delito de tanto horror; lo cual no puede evitarse, porque ellos o ellas mismas no tienen en mente asesinar a alguien.

Lo que es una realidad del gobierno de **la nueva ERA**, es que la actual administración ha apostado por fortalecer las instituciones encargadas de proteger a las víctimas, mejorar los mecanismos de denuncia y garantizar que los casos de **violencia no queden impunes**.

La aplicación de la ley se vuelve entonces **un pilar fundamental para reconstruir la confianza ciudadana** y enviar una señal inequívoca de que el Estado está del lado de quienes más lo necesitan, como son ellas, pero también los niños, los migrantes, indígenas, hasta los que generan economía para que sigan adelante

Exitoso Séptimo Festival del Elote en Palenque

•REDACCIÓN
PALENQUE

En representación del presidente municipal de Palenque, Chiapas, Jorge Cabrera Aguilar, la síndica Guadalupe Cortés Jiménez asistió a la inauguración del Séptimo Festival del Elote, evento que se realiza en el Andador Hidalgo, Palenque.

Durante este festival, productores del programa Sembrando Vida, pertenecientes a la Ruta 11 de Julio, exponen



diversos productos elaborados a base de elote, mostrando la creatividad y el esfuerzo que surge del trabajo en el campo.

Los participantes comparten con orgullo la riqueza gastronómica derivada del maíz, ofreciendo a los visitantes una amplia variedad de alimentos tradicionales preparados con este ingrediente fundamental de la cocina mexicana.

CAMPAÑA VS SARAMPIÓN

•REDACCIÓN: PALENQUE

Autoridades de la Jurisdicción Sanitaria VI Palenque y del Servicio Nacional de Salud Pública de México sostuvieron una reunión de coordinación para implementar la campaña intensiva de vacunación de 10 semanas contra el Sarampión, con el objetivo de proteger a la población y prevenir brotes de esta enfermedad.

Durante el encuentro participaron representantes de IMSS Bienestar, IMSS Rural, ISSSTE e ISSTECH, quienes sumarán esfuerzos para vacunar a niñas y niños de 6 meses a 12 años, personas de 13 a 49 años, personal educativo, trabajadores de salud y jornaleros agrícolas en la región.





EL MANDATARIO señala que en la Nueva ERA se trabaja por un Chiapas más justo, con igualdad y libre de violencia.

Eduardo Ramírez reconoce lucha de las mujeres en Chiapas

•AGENCIA: TUXTLA GUTIÉRREZ

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el gobernador de Chiapas, Eduardo Ramírez Aguilar, reconoció la fuerza, la dignidad y la lucha de las mujeres que todos los días contribuyen al desarrollo del estado desde sus hogares, comunidades, escuelas, campos y espacios de trabajo.

El mandatario estatal destacó que las mujeres han abierto camino con valentía y determinación, demostrando que la transformación de la sociedad también se construye con su voz, su liderazgo y su ejemplo en todos los ámbitos de la vida pública y social.

Ramírez Aguilar subrayó que el respeto hacia las mujeres debe ser un principio fundamental en la sociedad. “Como siempre lo he dicho con convicción: a las mujeres no hay que cuidarlas, a las mujeres hay que respetarlas”, expresó al referirse a la importancia de reconocer plenamente sus derechos.

En ese sentido, puntualizó que el respeto significa garantizar condiciones de igual-

•El gobernador afirma que el respeto a las mujeres implica garantizar derechos, seguridad y oportunidades



dad, oportunidades, seguridad y una vida libre de violencia, mediante políticas públicas que fortalezcan su participación y bienestar.

El gobernador señaló que su administración impulsa acciones encaminadas a construir un entorno donde las mujeres puedan desarrollarse con dignidad y libertad, reafirmando el compromiso de avanzar hacia una sociedad más justa e incluyente.

Asimismo, destacó que dentro de la estrategia de gobier-

no denominada Nueva ERA se trabaja para consolidar un Chiapas con mayor igualdad, donde las mujeres tengan acceso a mejores oportunidades y se fortalezcan sus derechos.

Finalmente, el mandatario estatal reiteró que esta fecha representa un momento para honrar la lucha histórica de las mujeres y reconocer su grandeza, destacando que su participación es fundamental para seguir construyendo un estado con justicia, equidad y bienestar para todas y todos.

Pierden patria potestad por feminicidio: Congreso

•AGENCIA: MÉXICO

El Congreso del Estado de Chiapas aprobó una reforma al Código Civil que establece que cualquier persona condenada por feminicidio o tentativa de feminicidio contra la madre de sus hijas o hijos perderá automáticamente la patria potestad.

Con esta modificación legal se busca reforzar la protección de las niñas, niños y adolescentes, evitando que quienes hayan cometido actos de vio-



EL CONGRESO de Chiapas reforma el Código Civil para proteger a hijas e hijos de agresores que cometan feminicidio o su tentativa.

lencia extrema contra su pareja o expareja mantengan derechos legales sobre sus hijos.

Legisladores señalaron que la reforma representa un paso importante en la lucha contra la violencia de género, al priorizar la seguridad y el bienestar de las familias, especialmente de las mujeres

y de sus hijas e hijos.

Con esta medida, el Congreso del Estado reafirma su compromiso de impulsar leyes que garanticen la protección de las mujeres y de la niñez, reconociendo que proteger a las mujeres también significa proteger a sus hijas e hijos.

Reflexionan sobre derechos de las mujeres

•AGENCIA: SAN CRISTÓBAL

Estudiantes, docentes y personal del CECyT 20 de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas realizaron diversas actividades con el propósito de reflexionar sobre el valor, los derechos y las aportaciones de las mujeres en la sociedad.

Como parte de esta jornada, la comunidad educativa participó en la elaboración de carteles, la creación de un mural y la presentación de sketch y videos que promovieron mensajes de respeto, igualdad y reconocimiento hacia las mujeres.

Durante las actividades también se colocaron mo-

ños morados como símbolo de solidaridad y conciencia social, destacando la importancia de continuar promoviendo entornos libres de violencia y discriminación.

Con estas acciones, estu-

diantes y docentes del plantel reafirmaron su compromiso de fomentar valores que contribuyan a la construcción de una sociedad más justa, incluyente y respetuosa de los derechos de las mujeres.



COMUNIDAD EDUCATIVA del CECyT 20 de San Cristóbal realiza actividades en favor del respeto y la igualdad.

Promueven prevención de vectores

•AGENCIA: TAPACHULA

La Jurisdicción Sanitaria número VII participa en la Expo Feria 2026 de Tapachula con la instalación de un stand informativo en el pabellón institucional, donde se promueven acciones de prevención contra enfermedades transmitidas por vectores.

Durante esta actividad, personal del sector salud brinda orientación a los visitantes sobre las medidas necesarias para evitar la proliferación de mosquitos y otros vectores que pueden transmitir enfermedades como dengue, zika y chikungunya.

El espacio informativo tiene como objetivo sensibilizar a la población sobre la importancia de mantener patios y espacios limpios, eliminar recipientes que acumulen agua y adop-



LA JURISDICCIÓN Sanitaria VII instala un stand informativo en la Expo Feria 2026 de Tapachula para orientar a la población.

tar prácticas preventivas que contribuyan a reducir riesgos a la salud.

Con su participación en la Expo Feria 2026 de Tapachula, la Jurisdicción Sanitaria VII reafirma su compromiso de acercar información y servicios a la ciudadanía, fortaleciendo la cultura de la prevención y el cuidado de la salud en la región.



PROTECCIÓN CIVIL verifica trabajos de limpieza en tres ríos para prevenir inundaciones ante la próxima temporada de lluvias.

Supervisan desazolve de ríos

•AGENCIA: PIJJIAPAN

La Delegación Istmo-Costa de Protección Civil de Chiapas supervisó los trabajos de desazolve y bordeado que se realizan en los ríos Río Chemalema, Río Bobo y Río Margaritas, con el objetivo de prevenir posibles inundaciones en las comunidades cercanas.

Durante la verificación se constató el avance de aproximadamente dos kilómetros de limpieza, como parte de

un proyecto que contempla una meta total de ocho kilómetros de intervención, desde la zona de las pampas hasta el cauce del río Margaritas.

Las autoridades señalaron que estas acciones forman parte de las medidas preventivas que se implementan ante la próxima temporada de lluvias, con el fin de reducir riesgos y proteger a la población que habita en las zonas aledañas a estos afluentes.

Asimismo, destacaron que los trabajos se realizan de manera coordinada con el Ayuntamiento de Pijjiapan, el comisariado ejidal y los comités comunitarios, sumando esfuerzos para garantizar la seguridad y el bienestar de las familias de la región.





Noche de gala con causa en Palenque



•DIARIO DE PALENQUE

En un ambiente de alegría y solidaridad, el equipo de la Cruz Roja Mexicana delegación Palenque, celebró su tradicional Cena Baile, un evento que cada año reúne a ciudadanos comprometidos con apoyar la labor humanitaria de esta institución.

La velada fue posible gracias a la generosidad de quienes adquirieron uno o más boletos, así como de las personas que brindaron su apoyo para la organización del evento, demostrando una vez más el respaldo de la comunidad hacia las acciones que realiza la Cruz Roja en favor de quienes más lo necesitan.

Familiares, voluntarios y amigos compartieron una noche especial de convivencia y celebración, destacando el esfuerzo y dedicación de quienes integran esta institución. De manera especial, se reconoció el trabajo de la señora Rosita Correa y de toda la familia de la Cruz Roja Palenque, a quienes felicitaron por hacer posible un logro más en beneficio de la comunidad.



Región

LUNES 9 DE MARZO DE 2026



APREHENDEN A PRESUNTO PEDERASTA

La Fiscalía General del Estado y la Secretaría de Seguridad del Pueblo ejecutaron una orden de aprehensión en contra de Israel “N”, como presunto responsable del delito de pederastia, cometido en agravio de una adolescente de identidad reservada, por hechos ocurridos el 22 y 23 de noviembre de 2025 en el municipio de Las Margaritas.



DURANTE EL EVENTO se entregaron condecoraciones a integrantes del Ejército, Fuerza Aérea, Guardia Nacional y Marina por su labor destacada.

SHEINBAUM RECONOCE A MUJERES DE LAS FUERZAS ARMADAS

•AGENCIA: MÉXICO

En el marco del Día Internacional de la Mujer, la presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, encabezó una ceremonia en homenaje a las mujeres que integran las Fuerzas Armadas de México, destacando que el pueblo mexicano reconoce y respeta su labor, ya que su servicio contribuye al fortalecimiento del país y a la construcción de una nación más justa y soberana.

Durante su mensaje, la mandataria subrayó que cada paso que dan las mujeres en las instituciones militares abre camino para nuevas generaciones. Señaló que su dedicación y vocación son ejemplo de compromiso con la patria, recordando que detrás de cada avance existe el respaldo y agradecimiento del pueblo de México.

La primera mujer presidenta en más de dos siglos de vida republicana afirmó que este reconocimiento también repre-

La presidenta encabezó la conmemoración del Día Internacional de la Mujer y destacó el papel de las mujeres en la defensa y construcción del país



senta un compromiso para seguir construyendo instituciones más justas, incluyentes y libres de discriminación, acoso y violencia, donde las mujeres puedan desarrollarse plenamente.

Como Comandanta Suprema de las Fuerzas Armadas, destacó que México posee una historia profunda de mujeres que han sido protagonistas en la construcción del país. Recordó figuras históricas de la Independencia como Leona Vicario y Josefa Ortiz de

Domínguez, así como mujeres destacadas en la Reforma y la Revolución Mexicana que contribuyeron a forjar la nación.

La presidenta señaló que el avance de las mujeres en las Fuerzas Armadas ha roto barreras y abierto oportunidades para que niñas y jóvenes sepan que pueden pilotar aeronaves, dirigir unidades, participar en labores de protección civil y asumir responsabilidades estratégicas dentro de las instituciones.

FGE reafirma compromiso con mujeres

•AGENCIA: TUXTLA GUTIÉRREZ

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el fiscal general del estado, Jorge Luis Llaven Abarca, encabezó el inicio de la Segunda Sesión Plenaria 2026 de la Fiscalía General del Estado de Chiapas, donde se destacó la importancia de reconocer la lucha histórica de las mujeres por la igualdad y el respeto a sus derechos.

Durante el encuentro, fiscales, directoras y directores de las distintas áreas de la institución reiteraron su compromiso de respaldar la valiosa participación de las mujeres dentro de la procuración de justicia, así como de fortalecer las acciones encaminadas a garantizar su protección.

El fiscal general señaló que la institución mantiene como prioridad impulsar políticas



EN LA SEGUNDA sesión plenaria de 2026, el fiscal Jorge Luis Llaven Abarca destacó la participación de las mujeres en la procuración de justicia.

y estrategias que contribuyan a erradicar la violencia de género, promoviendo al mismo tiempo la igualdad de derechos y oportunidades para las mujeres dentro y fuera del ámbito institucional.

Asimismo, subrayó que el trabajo coordinado de todas las áreas de la Fiscalía es fundamental para avanzar en la construcción de una sociedad más justa, donde las mujeres puedan vivir con dignidad, seguridad y libres de cualquier tipo de violencia.



Humberto Sánchez inaugura obra en San Miguel

•SALTO DE AGUA DP

El Honorable Ayuntamiento de Salto de Agua, encabezado por el presidente municipal, Humberto Sánchez Díaz, acudió a la comunidad de San Miguel, para llevar a cabo la inauguración de la obra “Apertura y zanjeo de camino al panteón ejidal”, una acción que busca mejorar la infraestructura y la movilidad en la zona.

Autoridades municipales señalaron que esta obra representa un beneficio directo para las familias de la comunidad, ya que anteriormente no se contaba con un acceso viable hacia el panteón ejidal, lo que dificultaba el tránsito de los habitantes, especialmente en temporadas de lluvia.

Durante el acto inaugural, el alcalde destacó que la apertura y mejoramiento del ca-



EL AYUNTAMIENTO de Salto de Agua entrega obra que mejora el acceso y beneficia a familias de la comunidad.

mino permitirá un traslado más seguro y digno para los pobladores, además de facilitar el acceso durante actividades comunitarias y visitas al camposanto.

El Ayuntamiento de Salto de Agua, Chiapas reiteró que continuará trabajando con compromiso para impulsar obras que contribuyan al desarrollo y bienestar de las comunidades, atendiendo necesidades prioritarias de la población.



Marchan por el Día de la Mujer en Altamirano

•ALTAMIRANO DP

En el marco del Día Internacional de la Mujer, el Gobierno Municipal de Altamirano, Chiapas, presidido por Gaspar Sántiz Jiménez, a través de la Coordinación de la Instancia de la Mujer, llevó a cabo una marcha conmemorativa para reconocer la lucha, el esfuerzo y la importancia de las mujeres en la sociedad.

Durante la actividad, mujeres, autoridades municipales y ciudadanía participaron en este recorrido con el propósito de visibilizar el papel fundamental que desempeñan las mujeres tanto en la familia como en el desarrollo de las comunidades.



En el evento también se compartieron mensajes alusivos al valor, la fortaleza y la perseverancia de las mujeres, desta-

cando su contribución en distintos ámbitos de la vida social, económica y cultural del municipio.

Autoridades municipales señalaron que este tipo de actividades buscan fomentar la reflexión y seguir promoviendo acciones que fortalezcan el respeto, la igualdad y las oportunidades para todas las mujeres, reafirmando el compromiso de construir una sociedad

Porfirio Correa participa en acción de gracias

•LA LIBERTAD DP

El presidente municipal de La Libertad, Chiapas, Porfirio Correa López, asistió como invitado especial a la comunidad de Estrella de Belén 2da (comunidad de La Libertad, Chiapas), donde habitantes realizaron una acción de gracias a la madre naturaleza por el be-



PORFIRIO CORREA López acompaña a habitantes de Estrella de Belén 2da en ceremonia de agradecimiento por el agua.

El edil aprovechó la ocasión para convivir con las familias de la comunidad, saludando a amigos y conocidos que se dieron cita en el lugar, y reconociendo la importancia de preservar las tradiciones que fortalecen la identidad



y la convivencia comunitaria. Autoridades municipales destacaron que este tipo de encuentros reflejan el valor cultural y espiritual de las comunidades, así como el respeto hacia la naturaleza y los recursos que permiten el bienestar de las familias.





Cuidado de las uñas

•El estado de tus uñas dice mucho de ti, por ello, es fundamental cuidarlas bien y hacerse manicuras periódicas

•AGENCIA: MÉXICO

Además de cuidar las manos es importante que prestes atención a la salud de tus uñas. A continuación te contamos cómo mantener su nivel de hidratación y belleza natural:

- Lo más sencillo: cuando te des crema en las manos no olvides aplicarla también en las uñas con un leve masaje. Puedes utilizar también utensilios especiales para cutículas impregnados de aceite para uñas.

•También puedes recurrir a soluciones caseras:

- Aplica aceite de oliva, idealmente tibio, con un suave masaje sobre las uñas. También puedes mezclarlo con zumo de limón para mejorar sus beneficios (una cucharada de aceite y dos de limón) dejándolo actuar 5 minutos; aclara a continuación.

•Si quieres una mascarilla hidratante para tus uñas, mezcla una cucharada de aceite de oliva con una cucharada de miel con un masaje también sobre las cutículas. Deja la mascarilla actuar durante 10 minutos, aclara a continuación. Te recomendamos que lo hagas una vez a la semana.

•Si quieres aclarar y recuperar el brillo de tus uñas, sumérgelas en vinagre blanco unos minutos.

Y si tienes las uñas decoradas, recuerda seguir nuestros consejos para que tengas las manos y uñas perfectas

La principal ventaja es que de esta forma las cutículas no se endurecen tanto, por lo que te ayudarán a ahorrar tiempo en manicuras y pedicuras.

•No abuses de la acetona: es una solución rápida y eficaz, pero intenta evitar tenerla mucho tiempo sobre

la uña, utilizando un algodón con la cantidad justa.

- Usa una lima suave: lo sabemos, las limas duras pueden parecer más atractivas a simple vista, y son más fáciles de limpiar, pero pueden ser muy agresivas. Opta por una lima suave y evita los movimientos hacia adelante y hacia atrás para evitar que las uñas se abran a capas. Lima siempre en una sola dirección, desde el borde hacia el centro, por cada lado.

- No cortes tus cutículas: es muy tentador, pero no es lo más recomendable. Cortar tus cutículas no solo puede irritarlas, sino que también expone tus uñas a infecciones.

Cuando tus cutículas están dañadas, uñas pueden ser más propensas a sufrir infecciones. Y además, unas uñas fuertes y largas lucen mucho mejor acompañadas de unas cutículas bien cuidadas.

LAS UÑAS, AL IGUAL QUE LA PIEL, NECESITAN NUTRIENTES

Somos lo que comemos, y esto también se aplica a la salud de tus manos. Desde vitaminas hasta minerales, tu dieta juega un papel fundamental en cómo se ven tus uñas.



SUDOKU

	7					3	5
5			7				
8	3		5	6		4	
	5			7	4	8	
	8			6			2
7			3				9
2	1			3			
	6	5	2		8	9	3
					2		6

El sudoku es un juego de rompecabezas que ha ganado popularidad en todo el mundo. Es un juego que consiste en llenar una cuadrícula de 9×9 con números del 1 al 9 sin repetir el mismo número en una fila, columna o sub-cuadrícula de 3×3.

9	1	2	5	4	8	7	6	3
3	6	8	1	7	2	5	9	4
4	5	7	3	6	9	8	1	2
6	9	5	8	1	3	4	2	7
2	7	3	9	5	4	6	8	1
1	8	4	2	6	3	5	9	7
7	4	6	2	9	5	1	3	8
8	2	1	6	3	7	9	4	5
5	3	9	4	8	1	2	7	6

SOPA DE LETRAS

M	M	P	A	B	T	A	G	R	A	D	O	N	S	J	B	A	U	A	M
B	W	G	E	N	E	R	A	D	O	R	S	A	D	A	O	Y	M	K	A
P	K	R	O	I	D	P	N	I	J	N	Z	C	G	I	C	T	N	C	F
O	S	O	R	L	E	B	O	D	W	O	S	O	L	E	O	Ñ	O	A	H
U	G	J	O	A	S	S	K	S	N	K	L	O	A	G	H	B	L	V	L
A	A	O	D	V	V	E	W	A	E	O	D	S	A	O	K	S	Y	K	B
Z	A	I	H	A	A	E	R	T	I	S	O	V	O	P	I	G	K	F	F
Y	M	R	O	D	N	H	N	D	R	U	A	V	I	F	I	X	A	R	C
M	S	S	Z	U	E	A	A	T	M	A	N	I	I	G	W	P	S	U	I
F	R	V	E	R	C	R	B	I	R	H	Z	C	E	B	I	V	L	R	J
R	N	E	G	A	I	A	S	V	H	I	A	I	J	M	W	R	Ñ	U	T
N	E	N	R	U	M	B	X	O	Z	D	L	M	L	S	T	A	F	G	B
O	I	C	A	O	I	E	A	A	O	U	U	O	C	A	U	Z	O	U	A
O	Y	I	N	Q	E	C	C	R	X	E	D	S	E	Q	U	N	J	A	E
T	D	A	U	K	E	N	X	O	E	D	U	E	T	O	U	N	A	C	Y
Ñ	D	S	J	A	T	D	V	R	R	T	G	I	E	L	I	E	C	O	I
O	B	E	A	Y	O	A	A	M	J	L	Z	Q	D	D	U	A	G	A	W
C	C	E	B	E	U	R	F	L	M	R	P	R	O	M	L	L	Z	E	Ñ
E	Z	U	Ñ	X	E	I	V	L	L	S	I	R	G	E	Q	V	A	P	E
G	R	Z	W	Y	E	O	O	A	A	E	P	E	T	A	U	O	J	R	O

Abecedario
Agrado
Canalizar
Desvanecimiento
Encía
Falsificador
Generador
Granuja
Gris
Lavadura
Oca
Pipa
Posesa
Radióloga
Rojo
Sazonar
Ulular
Uruguayo
Usted
Ventriloquia

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

HORIZONTALES

1: Que contienen azúcar, en femenino. 2: Cien en numeración romana. Hábito, costumbre. Dominio de Internet de Ecuador. 3: Código postal. Sabiondo. 4: Te desplazarás a otro lugar. Quered con amor. Octava letra del abecedario español. 5: Expresaría. Pobre, indigente. 6: La que está ahí. Unión General de Trabajadores. Hogar. 7: Practiquen natación. Persiga. 8: Símbolo de la tonelada. Que se manifiesta o produce con la boca. Horneen. 9: Irritarían, enfurecerían. Lengua que antiguamente se hablaba en el mediodía de Francia. 10: Cincuenta y cinco. Alabamos, elogiamos. Uno en numeración romana. 11: Descuidada, desidiosa.

VERTICALES

1: Circunstancial. 2: En química, representación del número atómico. Urgencia, premura. Impuesto sobre el valor añadido. 3: Antigua ciudad del sur de Mesopotamia. Que ara o labra la tierra abriendo surcos en ella con el arado. Boro. 4: Que pretende ser elegante o refinado sin serlo, resultando ridículo. Ternera. 5: Sujeté con ligaduras. Unificaron. 6: Sonido que se hace al reír. Gramo. Embarullad. 7: Natural de Anam. Persona que posee criados. 8: Golpeaban. Tubo por donde sale el proyectil de un arma de fuego. 9: Alteza. Personas muy admiradas. Sociedad anónima. 10: Deseo ardiente de una cosa. Acción de pasear. Día. 11: Actitud lógica y consecuente

HOROSCOPOS

ARIES
(marzo 21 - abril 20)

Te encuentras bajo la influencia de Saturno, y a partir de ahora debes hacer lo posible por no correr riesgos innecesarios. No dejes que los impulsos y emociones controlen tu vida, ahora te conviene tener los pies más sobre la tierra y moverte con más prudencia; de lo contrario, esta va a ser una semana más problemática.

LIBRA
(septiembre 23 - octubre 22)

Hoy comienza para ti una semana que viene con excelentes posibilidades para el trabajo, las finanzas y otros asuntos de tipo mundano, que serán los ámbitos hacia donde más te conviene dirigir tus iniciativas y energías, y que mejores frutos te darán. Sin embargo, debes tener precaución con traiciones o ataques por la espalda.

TAURO
(abril 21 - mayo 20)

Esta semana te trae algo más de lucha y las cosas no serán tan fáciles, aunque esto no significa que vaya a ser desafortunada, porque ese no será el caso. Sin embargo, ahora te conviene pensar más con la cabeza y dejar un poco de lado los impulsos, o de lo contrario, te espera un camino salteado por numerosos obstáculos.

ESCORPIO
(octubre 24 - noviembre 22)

Las excelentes influencias del Sol y Júpiter te van a traer una semana afortunada, tanto en los asuntos materiales y el trabajo, como también en la vida íntima o familiar. Pero, al mismo tiempo, también será una semana llena de esfuerzos y sacrificios; los éxitos y las alegrías llegarán, pero a un precio más alto del que esperabas.

GÉMINIS
(mayo 21 - junio 21)

En esta semana, las magníficas influencias del Sol y Júpiter te van a traer suerte y oportunidades en el trabajo y los asuntos financieros, que serán los ámbitos hacia los que más te conviene dirigir tu actividad e iniciativas. Lograrás imponerte sobre adversarios o enemigos solapados que te habían intentado cerrar el paso.

SAGITARIO
(noviembre 23 - diciembre 21)

Hoy se iniciará para ti un tránsito muy afortunado de Venus, por la casa quinta de Sagitario, y que va a durar todo este mes de marzo. Es una posición muy favorable para el amor y los placeres, y te podría traer un romance especialmente feliz e intenso. Pero también va a favorecer mucho la relación con tus hijos y otros seres queridos.

CÁNCER
(junio 22 - julio 22)

Vas a percibir esta semana que hoy comienza llena de agotadoras dificultades, como si estuvieras subiendo una montaña. Sin embargo, pocas veces la realidad contradice tanto a las apariencias, porque en el fondo no solo va a ser positiva, sino que va a traerte algún éxito importante, o de carácter material o en la vida íntima.

CAPRICORNIO
(diciembre 23 - enero 21)

Esta semana aún continuarán, aunque algo más atenuadas, las influencias benéficas del Sol y Júpiter; por tanto, continuará siendo un buen momento para ti de cara a tomar iniciativas, o desplegar una intensa actividad, especialmente si tienes algún trabajo de ventas, o cara al público. Bueno para viajar o hacer nuevos amigos.

LEO
(julio 23 - agosto 23)

Este será uno de los mejores signos en la semana que empieza, y es que es hora de recoger el fruto de muchas cosas por la que llevas ya tiempo luchando y sacrificándote. Algo muy bueno te espera en estos días, y que va a afectar por igual a tu trabajo y asuntos mundanos, como a tu vida íntima. Muy afortunada para los viajes.

ACUARIO
(enero 21 - febrero 19)

Te espera una nueva semana de tendencias igualmente favorables, como la anterior, aunque algo más intensa, o con mayores tensiones. Continuará siendo un buen momento para ti, especialmente de cara al trabajo, las finanzas y otros asuntos de tipo material o mundano, aunque todo ello con más batalla y obstáculos a superar.

VIRGO
(agosto 24 - septiembre 22)

Comienza una semana muy favorable para ti, desde el punto de vista del trabajo y los asuntos mundanos o materiales. Pero mucho de ello va a depender de las decisiones que tomes, porque se te presentarán varias opciones, o los colaboradores que elijas. Pero debes estar tranquilo, los astros están en tu favor. Todo irá bien.

PISCIS
(febrero 20 - marzo 20)

Aunque, en estos momentos, tienen a los mejores planetas gobernando tu destino y abriéndote muchas puertas que estaban cerradas, sin embargo, esta semana debes ser prudente en todo lo que se relacione con el dinero o tu patrimonio, sobre todo si tienes que hacer alguna inversión o negocio importantes. Piensa antes de actuar.



DÍA MUNDIAL DE LA TORTILLA DE PATATA

El 09 de marzo se celebra esta maravillosa receta, la tortilla de patata es considerada uno de los platos fundamentales de la gastronomía española. Para los amantes de este suculento plato o tapa existe una variedad enorme de recetas para su preparación. Con cebolla, chorizo, trufada y otras opciones gourmet, son una auténtica exquisitez para el paladar más refinado: sola, como tapa o servida como acompañante o guarnición en las comidas.

TILA SE ILUMINA POR LA IGUALDAD

•TILA
DP

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el Ayuntamiento Constitucional de Tila se sumó al proyecto “Chiapas se ilumina por la Igualdad”, una iniciativa que busca visibilizar la importancia de promover la equidad de género y el respeto a los derechos de las mujeres en la sociedad.

Con esta acción simbólica, el gobierno municipal refrenda su compromiso de impulsar políticas y actividades que contribuyan a fortalecer la igualdad entre mujeres y hombres, además de fomentar una cultura de respeto, inclusión y justicia en el municipio.

Autoridades municipales señalaron que esta iniciativa forma parte de las actividades que se realizan para re-



EL AYUNTAMIENTO se suma al proyecto “Chiapas se ilumina por la Igualdad” en el marco del Día Internacional de la Mujer.

conocer la lucha histórica de las mujeres por la defensa de sus derechos, así como para sensibilizar a la población sobre la importancia de erradicar todo tipo de violencia y discriminación.

El Ayuntamiento de Tila reiteró su disposición de seguir trabajando de manera coordinada con instituciones y la sociedad para construir un municipio más justo, incluyente y libre de violencia, donde se garanticen los derechos y oportunidades para todas las mujeres.



LA ACCIÓN busca fortalecer la movilidad y garantizar mayor seguridad para peatones y automovilistas.

REFUERZAN SEGURIDAD VIAL EN YAJALÓN

•YAJALÓN
DP

Con el objetivo de fortalecer la seguridad vial y mejorar la movilidad en el municipio, el presidente municipal de Yajalón, Juan Alberto Utrilla López, realizó la entrega de equipo especializado, uniformes y motopatrullas a elementos de Tránsito Municipal, como parte de las acciones encaminadas a brindar un servicio más eficiente a la ciudadanía.

Durante el acto de entrega, el edil destacó que la seguridad y el orden en las vialidades son prioridades de su administración, por lo que se continúa invirtiendo en herramientas y equipamiento que permitan a los elementos desempeñar mejor su labor en beneficio de la población.

Señaló que la dotación de motopatrullas permitirá a los agentes de tránsito tener mayor capacidad de respuesta ante cualquier incidente vial, además de facilitar la vigilancia en calles y avenidas del municipio, contribuyendo así a una circulación más segura.

•El alcalde Juan Alberto Utrilla López entrega equipo, uniformes y motopatrullas a Tránsito Municipal



Asimismo, los uniformes y el equipo especializado fortalecerán la presencia institucional de los elementos, quienes diariamente trabajan para garantizar el respeto al reglamento de tránsito y promover una cultura vial responsable entre conductores y peatones.

El presidente municipal reconoció el compromiso de los agentes de tránsito, quienes desempeñan una labor funda-

mental para mantener el orden en las vialidades y prevenir accidentes, especialmente en zonas de mayor flujo vehicular.

Autoridades municipales señalaron que estas acciones forman parte de una estrategia integral orientada a mejorar la seguridad pública y la movilidad urbana, generando condiciones que favorezcan la convivencia y el desarrollo del municipio.

Mario Hernández entrega apoyos para familias

•CHILÓN
DP

Con el objetivo de respaldar la economía familiar y fortalecer las actividades productivas en las comunidades, el presidente municipal de Chilón, Mario Hernández Aguilar, encabezó un evento masivo en la región Guatequepec, donde se reunió con hombres y mujeres de diversas localidades para hacer entrega de apoyos.

Durante la actividad, y con la presencia de autoridades locales, el edil realizó la entrega de molinos eléctricos destinados a grupos de mujeres, molinos manuales para uso personal y diversas herramientas de trabajo para campesinos, con la finalidad de incentivar su labor diaria y apoyar a las familias de escasos recursos.

Mario Hernández Aguilar destacó que estos apoyos buscan reconocer el esfuerzo que realizan diariamente las amas



MARIO HERNÁNDEZ Aguilar, entrega molinos y herramientas para fortalecer la economía familiar y el trabajo del campo.

de casa y los productores del campo, quienes con su trabajo contribuyen al sustento de sus hogares y al desarrollo de las comunidades.

El presidente municipal reiteró que su administración mantiene el compromiso de seguir impulsando acciones que promuevan el bienestar social y el desarrollo de las comunidades de la región Guatequepec, brindando herramientas que permitan mejorar las condiciones de vida de sus habitantes.

Invitan a campaña de descacharrización en Tumbalá

•TUMBALÁ
DP

El Honorable Ayuntamiento de Tumbalá invitó a la población a participar en la Campaña de Descacharrización que se llevará a cabo el próximo 10 de marzo, como parte de las acciones encaminadas a mantener un entorno limpio y seguro para las familias del municipio.

Autoridades municipales informaron que la jornada iniciará a partir de las 08:00 de la mañana, por lo que

exhortaron a la ciudadanía a sacar con anticipación sus cacharros y objetos en desuso para facilitar las labores de recolección por parte del personal encargado.

La campaña tiene como objetivo retirar recipientes, muebles viejos, llantas y otros artículos que puedan acumular agua o generar focos de infección, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y a mejorar las condiciones de salud pública en la comunidad.



OCOSINGO FORTALECE TRANSPARENCIA EN SEGURIDAD

•OCOSINGO: DP

La presidenta municipal de Ocosingo, Angélica Méndez Cruz, participó en la Capacitación Integral para Evaluaciones de Control de Confianza y Declaraciones Patrimoniales, un espacio de formación enfocado en fortalecer la transparencia y la profesionalización dentro de las instituciones de seguridad pública.

El encuentro fue encabezado por Fernando Bermúdez Velasco, jefe de la Ofi-



ANGÉLICA MÉNDEZ, participa en capacitación sobre control de confianza y declaraciones patrimoniales.

cina de Gubernatura, en representación del gobernador Eduardo Ramírez Aguilar, así como por José Domingo Bezarez Vázquez, titular del Secretariado Ejecu-

tivo del Sistema Estatal de Seguridad Pública de Chiapas.

Durante la jornada se abordaron temas relacionados con las evaluaciones de control de confianza, así como la correcta presentación de las declaraciones patrimoniales, herramientas fundamentales para fortalecer la rendición de cuentas y la confianza de la ciudadanía en las instituciones encargadas de la seguridad.

La alcaldesa destacó que estas acciones permiten seguir fortaleciendo las herramientas, habilidades y la formación del Consejo Municipal de Seguridad y de los cuerpos policiales, con el objetivo de garantizar instituciones cada vez más confiables, profesionales y cercanas a la ciudadanía.

