

# SINDIKL®

POR LA TRANSFORMACIÓN DE MÉXICO



**COVID-19**  
**LA AMENAZA QUE**  
**DOBLEGÓ AL MUNDO**

**#Suterm** PORMÉXICO

MAYO 2020 REVISTA 3

W W W . S U T E R M . M X

*“NADA PUEDE DETENER A UN HOMBRE  
COMPROMETIDO CON SU TRABAJO”*

**#Suterm** PORMÉXICO



# SINDIKL<sup>®</sup>

EDITORIAL

POR LA TRANSFORMACIÓN DE MÉXICO

**D**espués de un largo pero necesario confinamiento, parece que estamos a punto de regresar a nuestras labores; sin embargo, es una situación que exige precisión, ya que aún existen dudas en torno a los tiempos y formas para el regreso a lo que desde el gobierno se ha llamado la “nueva normalidad”.

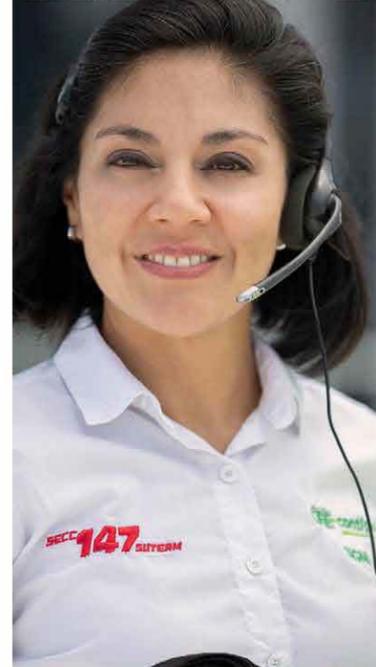
Aunque existen señales alentadoras de que la crisis está controlada, las restricciones impuestas por las autoridades sanitarias del país, habrán de extenderse por lo menos un par de semanas más. Se trata de una situación que por nuestro bien todos debemos acatar; al mismo tiempo, procede seguir exhortando a las autoridades correspondientes a que mantengan especial atención en la cobertura de las necesidades médicas y hospitalarias; por nuestra parte, redoblabremos la disciplina mostrada hasta ahora, ya que en las condiciones mundiales actuales sólo así podrá impedirse que lo que hasta ahora se ha conseguido se vea revertido. No olvidemos que sin vacuna no habrá normalidad real. Para que la haya, los expertos dicen que se requiere una inoculación a gran escala contra el virus, como un bien público mundial.

Ahora bien, a los cambios que ha sufrido nuestra vida diaria y al peligro del contagio, debemos sumar nuevos sobresaltos a la vida nacional; tal es el caso de las condiciones políticas y económicas postcovid.

De acuerdo a lo anterior, procede retomar el análisis de algunos temas importantes que tenemos en el ámbito del sindicato:

## **Regreso a labores.**

Sobre el regreso a las labores en todas las instalaciones de la CFE, de acuerdo con la instrucción gubernamental girada a los centros de trabajo e instituciones, éstas deben preparar los protocolos para el regreso a las actividades, mismos que deben ser enviados para su aprobación a las instancias correspondientes. Le compete a la CFE emitir el protocolo mencionado, dando atención especial a todas aquellas zonas del país donde exista mayor incidencia de la Covid-19. Si fuera posible, el SUTERM debería emitir opiniones acerca del protocolo, pero éste debe ser emitido por la CFE, quien será responsable de todo. Corresponde al CEN del SUTERM solicitar toda la información que exista; así lo hemos hecho. En el oficio de solicitud de información, también estoy solicitando los siguientes aspectos. Primero: Analizar la



situación de los trabajadores sindicalizados ante los impactos que han sufrido por los riesgos de la pandemia, principalmente para quienes han estado al frente en esta contingencia. Segundo: Establecer una campaña permanente de sanitación de todas las áreas de trabajo, así como el establecimiento de normas acordadas para prevenir posibles contagios. Tercero: Buscar la máxima protección médica para el personal que pudiera resultar afectado en el ejercicio de sus funciones.

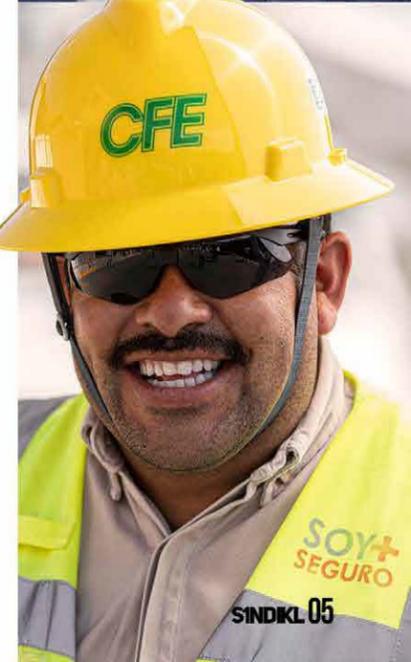
## **Revisión del CCT CFE-SUTERM 2020 - 2022.**

Sobre este importante tema, oportunamente les informé que por acuerdo entre las partes se difirió la revisión de nuestro CCT que regirá para el periodo 2020 – 2022. Ante el nuevo escenario de regreso a labores, las pláticas de conciliación se retomarán a partir del próximo 15 de junio. El SUTERM mantiene el pliego de peticiones que se integró con todas las propuestas de la base. En tiempo y forma les haré saber las propuestas que presente la CFE. Les aclaro que podría ser previsible que en función de las condiciones sanitarias el proceso de revisión contractual se alargue; si ello ocurre, pondré la máxima atención en los mecanismos que me permitirán mantenerlos informados. En nuestra revisión contractual no debe pactarse con resultados inferiores a lo logrado por los sectores que pudieron culminar sus procesos correspondientes e invariablemente lo que se consiga debe ser retroactivo al primero de mayo.

## **Próximas elecciones sindicales seccionales y delegacionales.**

En los últimos meses del año en curso, el SUTERM, de acuerdo a lo dispuesto en sus estatutos y en la Ley Federal del Trabajo (LFT) vigentes, realizará los procesos electorales correspondientes para ratificar o rectificar a los actuales comités ejecutivos seccionales, así como a los delegados sindicales correspondientes. Como se sabe, los actuales representantes terminarán su gestión sindical el 4 de enero de 2021. Los nuevos representantes sindicales que resulten electos, iniciarán su gestión el 5 de enero de 2021. El proceso electoral se realizará en las 216 secciones, así como en todas las delegaciones sindicales.

Para cumplir con lo señalado por nuestros Estatutos, por la LFT y con ello legitimar el procedimiento, el CEN ha iniciado el proceso integrando el “Padrón Electoral”, mismo que contendrá a todos los trabajadores





sindicalizados que tendrán derecho a voto, siempre y cuando cumplan con lo dispuesto por nuestra normativa interna. En forma progresiva iremos avanzando. Aprovecho la ocasión para recordar a todos los representantes sindicales, las obligaciones que deben cumplir estricta y oportunamente en el acto de entrega – recepción; al mismo tiempo, invito a todos a fortalecer al SUTERM.

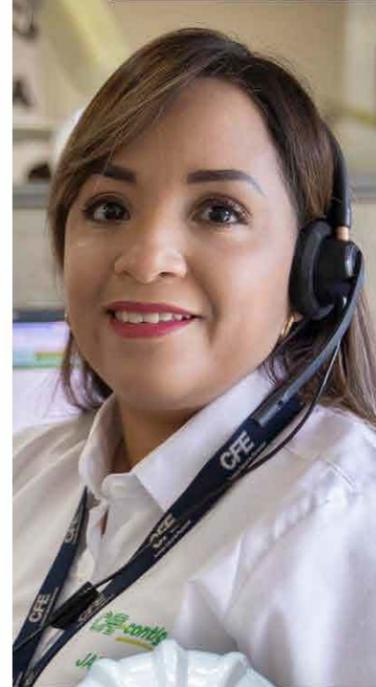
### Reunión Nacional de Huracanes 2020

En la segunda quincena de mayo de cada año inicia la temporada de huracanes y ciclones. Por encontrarse entre los océanos Pacífico y Atlántico, nuestro país es muy vulnerable a estos huracanes. En esta ocasión y una vez más, los trabajadores sindicalizados demostrarán su capacidad para restablecer y mantener la continuidad del suministro de energía, cuando la infraestructura eléctrica pudiera ser impactada por estos fenómenos meteorológicos. Así lo hemos hecho siempre, con resultados victoriosos. En esta ocasión, los trabajadores verán incrementada su responsabilidad porque la época de huracanes coincide con la expansión del coronavirus. Esta situación implicará reducir al mínimo posible el tiempo de restablecimiento del suministro eléctrico que resulte afectado; al mismo tiempo, debe asegurarse mantener el nivel de confiabilidad y calidad del servicio. Ningún hospital puede quedarse sin luz. ¿Qué ocurriría con los equipos médicos? ¿Qué ocurriría con los ventiladores? ¿Qué ocurriría en los quirófanos? Muchas vidas dependerán del trabajo de nuestros esforzados compañeros.

Ante tal reto se han precisado las acciones que nuestra empresa llevará a cabo por medio de ustedes. Todo ha quedado listo. Les expreso mi total reconocimiento y agradecimiento por entender que con su trabajo muchas vidas podrán salvarse.

### Reconocimiento al trabajo ejemplar y heroico

Desde el pasado primero de mayo hemos estado aplaudiendo a nuestros compañeros de trabajo que se han encargado de atender todas las actividades sustantivas de nuestra empresa. Su objetivo consistía en mantener la seguridad eléctrica del país. Así lo hicieron y así lo siguen haciendo.



Al igual que los médicos, nuestros compañeros forman parte de los sectores de primera línea. Ellos prestan una labor esencial para salvar vidas, para suministrar productos y servicios vitales, poniendo con ello en peligro su propia salud. Con su trabajo han demostrado que el antídoto a la crisis está en la solidaridad.

Una pandemia aumenta la pobreza y las desigualdades, el costo social y humano pueden ser desestabilizantes y muy prolongados; sin embargo, nuestros compañeros que han estado muy expuestos a la infección han demostrado con su trabajo que es posible reducir los efectos. Con Electricidad el país avanza. Sin Electricidad el país se hunde.

Nuestros compañeros también han demostrado que los trabajadores tienen el papel decisivo en la lucha contra el brote, puesto que ellos velan por la seguridad de las personas y del país.

De acuerdo a lo anterior, puedo afirmar que en esta pandemia los trabajadores son la vanguardia de los cambios. Sin ellos nada es posible. Son los trabajadores los constructores de las sociedades más justas y también son la clase social más capacitada para comprender lo que es la necesidad de establecer la justicia.

Nuestros compañeros están mostrando a otros trabajadores el camino, el único camino por el que debe luchar un ser humano.

Compañeras y compañeros: a ustedes se les eligió por ser de conciencia recta, por ser honestos y por tener un gran sentido del deber.

Ustedes han demostrado que son el pilar de la economía y el pilar de la producción. Ustedes están trabajando por el mañana.

**¡Gracias por ayudar a salvar vidas, gracias por permitirnos tener electricidad, gracias por permitirnos tener país!**

**Víctor Fuentes del Villar**  
Secretario General del SUTERM





**VÍCTOR FUENTES DEL VILLAR**  
SECRETARIO GENERAL

**MARIO ERNESTO GONZÁLEZ NÚÑEZ**  
SECRETARIO DEL INTERIOR

**VINICIO LIMÓN RIVERA**  
SECRETARIO DE ORGANIZACIÓN

**NEREO VARGAS VELÁZQUEZ**  
SECRETARIO DE TRABAJO

**EFRÉN FUENTES OCHOA**  
SECRETARIO DE RELACIONES

**DANIEL PEÑA TREVIÑO**  
SECRETARIO DE ACCIÓN POLÍTICA

**CARLOS ORTEGA CALATAYUD**  
SECRETARIO DE EDUCACIÓN

**RUBÉN MARTÍN GARCÍA CASTELÁN**  
SECRETARIO DE FINANZAS

**EZEQUIEL MEIXUEIRO VELÁZQUEZ**  
SECRETARIO DE ASUNTOS ECONÓMICOS

**JOSÉ TOBÓN MARTÍNEZ**  
SECRETARIO DE FOMENTO Y DESARROLLO DEL SECTOR SOCIAL

**MARÍA DEL CARMEN ORTEGA ZÚÑIGA**  
SECRETARIA DE PREVISIÓN SOCIAL

**CARLOS V. M. CARRETO Y FERNÁNDEZ DE LARA**  
SECRETARIO DE GESTIÓN INDUSTRIAL

**LIZANDRO LIZAMA GARMA**  
SECRETARIO DE COMUNICACIÓN SOCIAL

**ALFREDO MOLINA COTARELO**  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN NACIONAL DE JUSTICIA

**SERVANDO DÍAZ SUÁREZ**  
VOCAL

**VÍCTOR MANUEL GARCÍA TRUJEQUE**  
SECRETARIO

**LUIS DÍAZ VARGAS**  
VOCAL



**DIRECTOR,** VÍCTOR FUENTES DEL VILLAR. **SECRETARIO DE COMUNICACIÓN SOCIAL,** LIZANDRO LIZAMA GARMA. **COORDINADOR DEL CONSEJO EDITORIAL,** MARIO ERNESTO GONZÁLEZ NÚÑEZ. **CONSEJO EDITORIAL:** LEONARDO RODRÍGUEZ STRAUSS, ULISES RUIZ MARÍN, HECTOR CUAPIO ORTIZ, ALEJANDRO ÁLVAREZ SÁNCHEZ, MIRIAM SOSA CASTILLO, CAROLINA FLORES GAYTAN, MARIO ALBERTO CANO LARA, DAVID MELO GUEVARA, DAVID ESPARZA CASTILLO, IVES AMAURY TINOCO MARTÍNEZ, GABRIELA WARTENWEILER PAVÓN, ELISA MONTIEL TAPIA, DOLORES ERIKCA JIMÉNEZ ÁLVAREZ, LUCÍA OSTOS GAITAN. **CORRECTOR DE ESTILO Y REVISIÓN,** CRISTINA TEJEDA VERA. **IMAGEN Y DIFUSIÓN SUTERM:** LEONARDO RODRÍGUEZ STRAUSS, ULISES RUIZ MARÍN, MARIO ALBERTO CANO LARA. **DISEÑO EDITORIAL:** DAVID MELO GUEVARA. **FOTOGRAFÍA:** MARIO ALBERTO CANO LARA, DAVID MELO GUEVARA, IVES AMAURY TINOCO MARTÍNEZ. **COLABORADORES EN ESTE NÚMERO:** JUAN CARLOS ALANÍS RODRÍGUEZ, MARIANO BOTÉY, CAROLINA FLORES GAYTAN. **MEDIOS DIGITALES,** JORGE ALEJANDRO ESPINOSA AYALA. **RESPONSABLE DEL PORTAL SUTERM,** SOPHIA OROZCO SALDÍVAR.

SINDIKL ES UNA PUBLICACIÓN DEL **SINDICATO ÚNICO DE TRABAJADORES ELECTRICISTAS DE LA REPÚBLICA MEXICANA** EDITADA Y PUBLICADA POR **GRUPO EDITORIAL SUTERM** CON DOMICILIO EN CALLE RÍO GUADALQUIVIR 106, COL. CUAUHTEMOC, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 06500. CERTIFICADO DE RESERVA DE DERECHO AL USO EXCLUSIVO DEL TÍTULO SINDIKL OTORGADO POR LA DIRECCIÓN DE RESERVAS DE DERECHOS DE INSTITUTO NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR. CERTIFICADO DE LICITUD DE TÍTULO Y CERTIFICADO EN TRÁMITE AMBOS OTORGADOS POR LA COMISIÓN CALIFICADORA DE PUBLICACIONES Y REVISTAS ILUSTRADAS DE LA SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN, EDITOR RESPONSABLE: MARIO ERNESTO GONZÁLEZ NÚÑEZ. DISTRIBUIDO POR GRUPO EDITORIAL SUTERM. FECHA DE IMPRESIÓN DEL EJEMPLAR **NÚMERO 3:** 29 DE MAYO DE 2020. LOS ARTÍCULOS FIRMADOS POR LOS COLUMNISTAS NO NECESARIAMENTE REFLEJAN LA OPINIÓN DE LOS EDITORES. LOS LISTADOS Y DEMÁS DATOS COMERCIALES Y/O DE LOS CONTENIDOS EN ESTA PUBLICACIÓN SON SÓLO DE CARÁCTER INFORMATIVO Y LOS EDITORES NO ASUMEN NINGUNA RESPONSABILIDAD RESPECTO DE ELLOS. DEL MISMO MODO, LOS EDITORES NO SE RESPONSABILIZAN POR LA CALIDAD, CONFIABILIDAD, VERACIDAD O CUALQUIER OTRA CARACTERÍSTICA DE LOS PRODUCTOS, ARTÍCULOS O SERVICIOS ANUNCIADOS Y/O PUBLICADOS. TODOS LOS **DERECHOS RESERVADOS 2020.** PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, ASÍ COMO CUALQUIER FORMA DE ALMACENAMIENTO O TRANSMISIÓN POR NINGUNA FORMA O POR NINGÚN MEDIO QUE NO TENGA EL PERMISO EXPRESO DEL **SUTERM.** EL USO DE UN LENGUAJE QUE NO DISCRIMINE NI MARQUE DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES ES UNA DE LAS PREOCUPACIONES DEL **SUTERM.** SIN EMBARGO, SU UTILIZACIÓN EN NUESTRA LENGUA PLANTEA SOLUCIONES MUY DISTINTAS, SOBRE LAS QUE LOS LINGÜISTAS AÚN NO HAN CONSEGUIDO ACUERDO. EN TAL SENTIDO Y CON EL FIN DE EVITAR LA SOBRECARGA GRÁFICA QUE SUPONDRÍA UTILIZAR EN ESPAÑOL O/A PARA MARCAR LA EXISTENCIA DE AMBOS SEXOS, HE MOS OPTADO POR UTILIZAR EL CLÁSICO MASCULINO GENÉRICO, EN EL ENTENDIDO DE QUE TODAS LAS MENCIONES EN TAL GÉNERO REPRESENTAN A TODOS/AS, HOMBRES Y MUJERES DE NUESTRA COMUNIDAD SINDICAL ABARCANDO CLARAMENTE A AMBOS SEXOS.

**#SUTERMENLARED**  
¡UNIDOS SOMOS MÁS FUERTES!



Te gusta Siguiendo Compartir

**Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana**  
Publicado por Jorge Alex Espinosa [?] · 1 de mayo a las 09:11 ·  
1 de Mayo, Día del Trabajo.



**Suterm Por México**  
Ayer a las 12:27 ·  
Hoy más que nunca nuestros clientes nos necesitan, somos el enlace para la solución de sus necesidades. Martha Vargas, Ejecutivo de Atención Comercial Suterm Coordinación Golfo Norte Suterm Sección 147 Oficinas Divisionales, CAR y Almacén Divisional #SUTERMporMEXICO #SiempreSUTERM #YoSoySUTERM



**Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana**  
6 de marzo ·  
Día Internacional de la Mujer



@SUTERMNACIONAL

@SUTERM\_NACIONAL

SUTERM\_NACIONAL

# ÍNDICE

**04** EDITORIAL  
PRUDENCIA AL REGRESAR

**09** SUTERM  
PRESENCIA EN INTERNET

**12** PENSIONES  
EN TIEMPOS DEL COVID-19

ESTATUTOS  
DEL SUTERM **20**

VIOLENCIA  
INTRA FAMILIAR **28**

LA LIBERTAD  
DE SER HUMANO **30**

# Pensiones en México

## Las plusvalías y minusvalías en la inversión

Por: Manuel Lepe Pineda

En México, las pensiones son parte de los beneficios proporcionados por la seguridad social. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), otorga un esquema de pensiones denominado de Contribución Definida (CD), a los trabajadores que comenzaron a cotizar al IMSS a partir del 1 de julio de 1997.

El esquema de CD, tiene la característica de que el ahorro será la base que sustentará el pago de la pensión. El ahorro está formado por dos componentes: las aportaciones y los rendimientos obtenidos a través de su inversión.

Las aportaciones son administradas e invertidas por una Administradora de Fondos para el Retiro (AFORE), elegida por el trabajador, en un fondo de inversión. Dicho fondo, se denomina Sociedad de Inversión de Fondos para el Retiro (SIEFORE); antes de diciembre del año 2019 existían 5 SIEFORE, y el dinero del trabajador era depositado en alguna de ellas, dependiendo de su edad; por consiguiente, de los años que le faltan para su retiro.

Al paso del tiempo, cuando el trabajador llegaba a cierta edad, el dinero era traspasado a la SIEFORE inmediata siguiente para que el ahorro del trabajador fuera invertido con reglas más conservadoras, hasta llegar a la SIEFORE Básica 0, donde el perfil de inversión era el más conservador.

A partir de diciembre de 2019, se cambia a un esquema generacional; es decir, que el fondo de inversión está conformado por el dinero de trabajadores que hayan nacido en cierto periodo; por ejemplo, los nacidos

entre 1975 y 1979 forman la denominada "SIEFORE Básica 75-79".

Ahora se tienen 10 SIEFORE, de las cuales 8 son generacionales (quinquenos desde 1955-1959 hasta 1990-1994), una Básica Inicial donde están las personas menores de 25 años de edad y una Básica de Pensiones donde está el ahorro de las personas cuya edad es de 65 años o más.

Un aspecto importante de la SIEFORE generacional, es que el dinero no se traspasará a otra SIEFORE al paso del tiempo (como sucedía anteriormente), lo que cambiará paulatinamente será el perfil de inversión de la misma SIEFORE, siendo cada vez más conservador. Con esto, se tiene el objetivo de obtener las mayores ganancias posibles para el ahorro del trabajador, bajo las medidas de supervisión de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (CONSAR), organismo regulador del Sistema de Ahorro para el Retiro.

Conforme a lo establecido en la Ley del Seguro Social, a través de un esquema tripartita se realizan aportaciones por parte del trabajador, del patrón y del Estado.

Las aportaciones se depositan en la SIEFORE correspondiente al trabajador y son invertidas en diversos instrumentos y mercados financieros, buscando la mejor combinación para tener un riesgo y un rendimiento tales que; en el largo plazo, otorguen el mejor ahorro posible al trabajador (buscando que los rendimientos crezcan por encima





de la inflación), bajo estrictas medidas prudenciales y de supervisión.

Es importante señalar que la inversión que se realiza de las aportaciones es en un horizonte de largo plazo; es decir, no se va a retirar el dinero en un plazo corto, salvo aquellos casos en los que los trabajadores estén cerca de la edad de retiro (65 años).

¿Cómo se realiza la inversión? Comprando títulos financieros con el dinero de los trabajadores, los cuales tienen un movimiento natural a través del tiempo en su valor y que puede ser hacia el alza o hacia la baja.

La minusvalía no es una pérdida. La minusvalía se convierte en pérdida sólo cuando se retira el dinero de la inversión; es decir, que se venden los títulos financieros (que ahora valen menos que antes) para tener el dinero para ser entregado al trabajador, asumiendo así una pérdida.

El horizonte de inversión del ahorro para el retiro es de largo plazo, por lo que las fluctuaciones desfavorables que se pudieran presentar en algún momento particular no afectan al ahorro final porque estos movimientos son naturales en la inversión y están presentes en los mercados financieros de todo el mundo.

## **Como sucede en cualquier inversión financiera, el dinero está sujeto al comportamiento de los mercados financieros; y a lo largo del tiempo, puede registrar plusvalías y minusvalías.**

Como sucede en cualquier inversión financiera, el dinero está sujeto al comportamiento de los mercados financieros; y a lo largo del tiempo, puede registrar plusvalías y minusvalías.

Cuando se tiene un movimiento al alza de los títulos financieros se obtiene una plusvalía. El saldo de nuestra cuenta individual de AFORE se verá incrementado, puesto que el diferencial en los precios de los títulos financieros representa el rendimiento: antes valían menos y ahora valen más.

La plusvalía no es una ganancia. La plusvalía se convierte en ganancia sólo cuando se retira el dinero de la inversión; es decir, que se venden los títulos financieros para contar con el dinero y ser entregado al trabajador.

De forma similar, pero a la inversa, puede haber momentos en que se tenga un movimiento a la baja de los títulos financieros; en ese caso, se obtiene una minusvalía. El saldo de nuestra cuenta de AFORE se verá disminuido, puesto que el diferencial en los precios de los títulos es a la baja: antes valían más y ahora valen menos.

Con la experiencia que se tiene dentro del Sistema de Ahorro para el Retiro (SAR), se ha comprobado que el crecimiento del ahorro para el retiro mantiene una tendencia ascendente: el 5 de marzo de 2020, la CONSAR publicó en su página de Internet que "Las AFORE han ofrecido a los ahorradores rendimientos históricos de 11.17% nominal y 5.37% real, un nivel que las ubica como una de las mejores alternativas de inversión en México."

Ciertamente, ante la coyuntura actual de la pandemia por el coronavirus SARS-CoV-2 causante de la enfermedad COVID-19, la economía global se ha visto afectada seriamente; por consiguiente, los mercados financieros.

Lo anterior, ha traído minusvalías a las AFORE, pero reiterando lo mencionado, las minusvalías son transitorias y vienen seguidas de plusvalías; mismas que a lo largo de la existencia del SAR, han sido mayores a las minusvalías, razón por la cual se tiene un rendimiento histórico positivo.

**Correo electrónico: [manuel.lepe@cfe.gob.mx](mailto:manuel.lepe@cfe.gob.mx)**

# Estrés y Ansiedad

en los tiempos del coronavirus

*En los últimos días y por casi todos los medios estamos recibiendo diversas caras de las noticias sobre la pandemia. Si pudiéramos hacer una pausa y recapacitar ¿De dónde es que estamos recibiendo ese bombardeo de estímulos? ¿En qué momento estamos filtrando lo que entra a nuestra mente? Tal vez con esfuerzo controlamos lo que entra a nuestro estómago, pero... ¿Nuestros pensamientos? ¿Nuestro sentir?*

Autor: Michell Palacios Hernández. Psicólogo Terapeuta Cognitivo Conductual.



Como parte del apoyo para los primeros auxilios emocionales (PAPS), dentro del primer paso es necesario observar y mantenernos alerta; esto nos guiará a iniciar un proceso de conciencia que nos ayude a identificar qué es en realidad lo que estamos viviendo como individuos.

Esto debido, a que dentro de las distintas fases sociales que nos toque vivir esta pandemia, nos estaremos llenando de pensamientos de los cuales la mayoría por naturaleza pueden ser negativos; esto con mayor razón, debido a que tenemos diferentes reforzadores que no ayuden a tener una adecuada higiene mental. Provocando que caigamos en momentos de ansiedad, tristeza, molestia o incluso depresión.

Tal vez en medio de todo este caos, es bueno reconocer que en especial los mexicanos somos personas táctiles, y que nos gusta a muchos dar o recibir esos cálidos abrazos; mismos, que por la naturaleza de los contagios han quedado prohibidos. El dejar de hacerlo e incluso el dejar de saludar de mano a nuestros amigos, familia y conocidos también puede llevarnos a sensaciones que no sean agradables.

Sin embargo, también es una oportunidad para ver lo bueno que somos para adaptarnos a los cambios. Podemos recapacitar un poco sobre las personas a las que nos estamos acercando, las que tal vez no teníamos tan presentes pero que son importantes.

**Si bien es cierto que estamos atravesando por una etapa histórica a nivel mundial, tal vez también sería importante que nuestro actuar como adultos sea histórico.**

Es un buen momento para hacer un análisis de conciencia, y poder identificar qué es lo que estamos sintiendo y qué nos representa.

Es muy importante tener presente que nosotros como seres racionales, tenemos la capacidad de poder controlar nuestros pensamientos y nuestras reacciones. Tal vez en un inicio no es fácil, necesitamos ir practicando poco a poco hasta dominar nuestra mente.

Es normal y natural sentir miedo, recordemos que todo lo desconocido puede causarnos temor; y que ante el temor, podemos tener una mala reacción. Por esto y muchas razones me gustaría invitarlos a que realicemos a diario unos momentos de pausa.

Lo más recomendable para estos casos, es hacer pausas en los momentos donde podamos identificar que algún sentimiento o emoción comienza a rebasar nuestro control de equilibrio (sea cual sea). Hacer ejercicios de respiración.

Un gran punto de apoyo para mantenernos en equilibrio, es concentrarnos en lo que podemos llamar nuestro "aquí y ahora"; pensar qué es lo que está ocurriendo en este momento, ¿qué percibo? ¿dónde estoy sentado? ¿cómo estoy respirando? Ya que logramos regresar poco a poco a nuestro punto de equilibrio podremos sentirnos más tranquilos.

Veamos en esto, una ocasión de mejorar nuestras relaciones interpersonales y de poder reparar poco a poco los pequeños espacios emocionales que no han estado al 100.

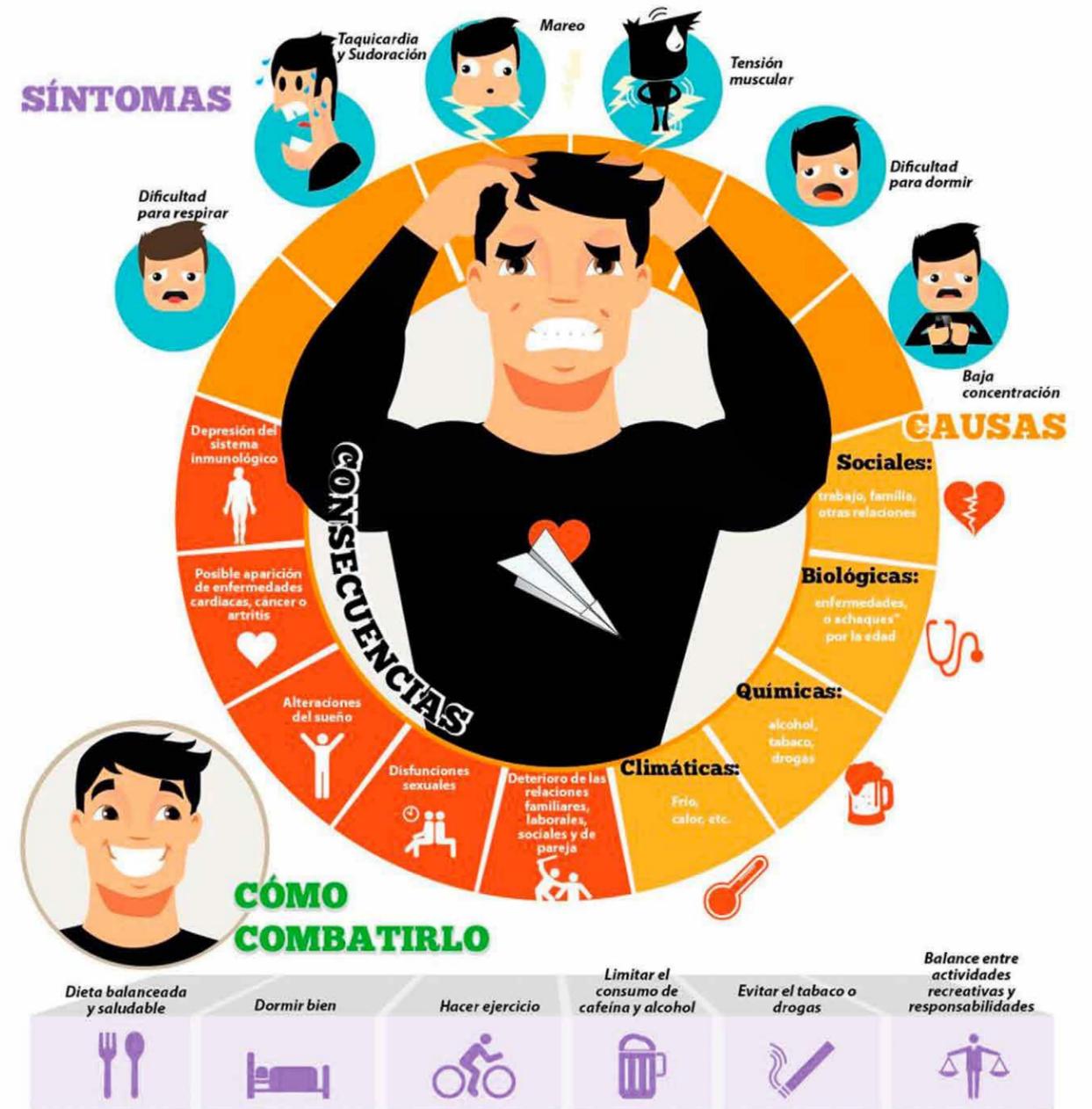
Este año 2020, será en particular una nueva dirección en nuestro aspecto emocional, los cumpleaños, nacimientos, festividades e incluso las fiestas decembrinas, no serán lo mismo. Los invito de la manera más cordial, a que aprovechemos estos momentos complejos para sabernos virtuosos, vivos y sobre todo con la capacidad de mejorar en conciencia plena y con la certeza de que al día que pase todo esto, podremos salir a retomar nuestra normalidad siendo mejores personas. Más sanas y dispuestas a escuchar y atender nuestras emociones.

Que nos regalemos la gran oportunidad de conocernos un poco más, ya que a diario convivimos el 100% de nuestro tiempo con alguien que no conocemos por completo "nuestro yo", ese que conoce nuestros mayores secretos, pero también podemos desconocer lo grandioso que puede llegar a ser.

Es muy importante rebasar día a día nuestros logros para ir acercándonos a nuestras metas, así que en estos momentos de contingencia, no podremos detenernos. Tal vez lo hagamos de nuevas formas, pero seguro es que lo lograremos.

# Ocasiona enfermedades graves DAÑOS DEL ESTRÉS

¿Siente demasiada tensión emocional? ¿No duerme bien preocupado por el trabajo o tareas escolares? ¿Come de prisa porque está demasiado ocupado? Entonces padece de estrés, que es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. En niveles bajos es benéfico porque motiva a ser más productivo, pero en exceso causa importantes daños físicos y psicológicos



## MEXICANOS ESTRESADOS

México es el país con mayor porcentaje de estrés vinculado al trabajo, pues 75 por ciento de los empleados lo padecen y 25 por ciento de los infartos derivan de una enfermedad relacionada con el estrés, de acuerdo con encuestas realizadas por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

Fuente: Educación Médica Continua, Enciclopedia de la Salud y la Seguridad Ocupacional, IMSS



# *Estatutos* *del SUTERM*

## *Segunda Parte*

*Por: Humberto Fuentes Lerín.*

En nuestra primera entrega, demostramos que lo “nuevo” para la Ley Federal del Trabajo, en su reforma del 2019, realmente no lo es, para los sutermitas. Y que la transformación del Sindicato responde a ciclos internos, el último claramente visible en tres momentos del período 2012-2019. No se trata de aparentar modernidades vacías, sino verdades democráticas en donde conste que la votación personal, libre, directa y secreta, de muchos años atrás, ya la veníamos ejerciendo en las más de doscientas secciones y casi cien delegaciones que estructuran al SUTERM.

Más bien, llamamos la atención sobre el hecho de que lo verdaderamente nuevo, responde al proceso interno de transformación que impulsa el CEN, desde el año 2005. A continuación damos cuenta apretada de las novedades aprobadas por el XIX Congreso del SUTERM. (Cancún: 2019)

**1.**El radio de acción del Sindicato, pese a estar ampliamente definido en el Estatuto de 1986, fue objeto de una profunda resistemización. El nuevo artículo 4, como nunca antes, detalla las actividades integrantes del sector-industria de la energía. Aquí aparecen unificadas las acciones desde estudios de impacto ambiental, hasta todo tipo de generación energética, pasando por minería de combustibles pétreos, agua, metalurgia, propiedad intelectual, manufacturas electrónicas, metal-mecánica y todas aquellas actividades conexas y, en términos generales, convergentes a la materia principal de trabajo de los sutermitas.

Fue de tal naturaleza su puntualidad que, si algo llamó la atención a la autoridad registral federal, fue precisamente el redimensionamiento de la materia de trabajo y la capacidad sindical para reentender su actividad, a la luz de las nuevas realidades de una industria esencial para el mundo globalizado de nuestros tiempos.

Aún más, frente a las preconcepciones de algunas autoridades administrativas del trabajo, que no de las registrales y jurisdiccionales, fue de tal naturaleza consistente el planteamiento sutermita, que no hubo más que expedir toma de nota por la reforma estatutaria 2019. La resistemización de la materia de trabajo capitalizó algunas ventajas de la reforma constitucional del 2013, en materia de energía, por eso, entre otras, tenemos presencia en hidrocarburos, gas y telecomunicaciones.

**2.**La Reforma 2019, también, resolvió en definitiva los órganos de dirección sindical y de representación para el Corporativo de CFE y sus desconcentradas; lo mismo que para las Divisiones de Distribución del Valle de México, mismas que incorporan los procesos de transmisión y suministro; y muy pequeñas unidades de generación. Es de tal importancia el garantizar el fluido eléctrico a la capital de la república que el nuevo artículo once define, con entera transparencia, el papel que asumirá el CEN frente a esta vitalidad estratégica; lo mismo que frente al conjunto de filiales y subsidiarias que integran el sistema de empresas CFE. De una vez por todas, se resuelve el falso dilema democrático de la

representación en la Ciudad Capital: el CEN lo hará directamente, con toda la legitimidad que le seguirá brindando el ser electo en votación universal, directa, personal, libre y secreta de todos sus asociados de base o permanentes.

**3.** Por su parte, se replantean los capítulos cuarto y quinto, referidos a las asambleas nacionales del SUTERM (Congresos y Consejos). Uno, para dar representatividad y voto efectivo a todos los Delegados de las subagrupaciones que no han alcanzado el nivel de Secciones; y Dos, para fortalecer su carácter como órganos de dirección, con capacidades superiores al Comité Nacional.

Congresos y Consejos pasarán a integrarse por tres Delegados Efectivos por cada Sección con registro legal, variando entre uno y dos, los que para cada ASAMBLEA serán electos por la base. En ambos casos, el Secretario General ocupa un lugar "exoficio", habida cuenta de su representatividad original fundada en el voto de la membresía a la que representa.

Los Congresos se dedicarán, a profundidad, a la revisión estatutaria; al diseño de programas sexenales de trabajo; a las acciones que garanticen el uso transparente de recursos; así como a las demás de consulta y dirección que sean necesarias. Su tarea central anterior, que era la elección del CEN, pasa directamente a la base, con motivo de la reforma electoral ya definida en la primera parte.

Por cuanto a los Consejos, continuarán como el órgano de dirección colegiada, inmediato-superior al Comité Nacional. Sus anteriores tareas de revisión y aprobación de la Cuenta Sindical, pasan a las asambleas de base, en donde se dará cuenta semestral del ejercicio de recursos, conforme a la reforma fiscalizadora referida en el artículo anterior.

**4.** El capítulo 6, referido al Comité Ejecutivo Nacional, a lo largo de su articulado (del 33 al 58) es motivo de una profunda reestructuración. Los nombres de las

Secretarías permanecen, pero su materia de trabajo se enriquece, en la más profunda reforma administrativa de que se tenga referencia.

Se acota la reelección. Independientemente de lo acertado o no, de las tareas desempeñadas: ningún dirigente podrá tener más de dos reelecciones. (Art.40) Adicionalmente, se mantiene en seis años la antigüedad reconocida para formar parte de Comités Seccionales y del mismo CEN. (Arts.41 y 118)

Las funciones de la Secretaría General (A46) integran las nuevas responsabilidades que le confiere el Congreso, mientras se fortalecen sus atribuciones en materia de control y fiscalización sobre el patrimonio sindical.

Las secretarías del Frente de Acción Interno: Interior, Organización y Finanzas, incorporan normativamente funciones que ya venían desempeñando, ante el desarrollo de la estructura funcional del Sindicato; pero que no estaban detalladas. La del Interior,(A47) explícitamente incorpora la dirección de Transparencia, Redes Sociales, Modernización Tecnológica, Acuerdos de los Consejos de Administración del Sistema de Filiales y Subsidiarias de CFE; las de próximo advenimiento con las reformas legales en materia de Archivos, así como las asociadas a las consultas a la base sobre nuevos contratos colectivos y sus revisiones.

Organización (A48) reordena sus funciones desde el ámbito de la promoción sindical; e incorpora las funciones que le son inherentes por cuanto a la reforma electoral, la reforma fiscalizadora de recursos; las asociadas a la consulta a la base en materia de nuevos y revisados Contratos Colectivos; y las de transparencia, en donde son concurrentes sus responsabilidades. Asume, también, las de elaboración de material instruccional sobre sus tareas, para la formación de cuadros y directivos sindicales.

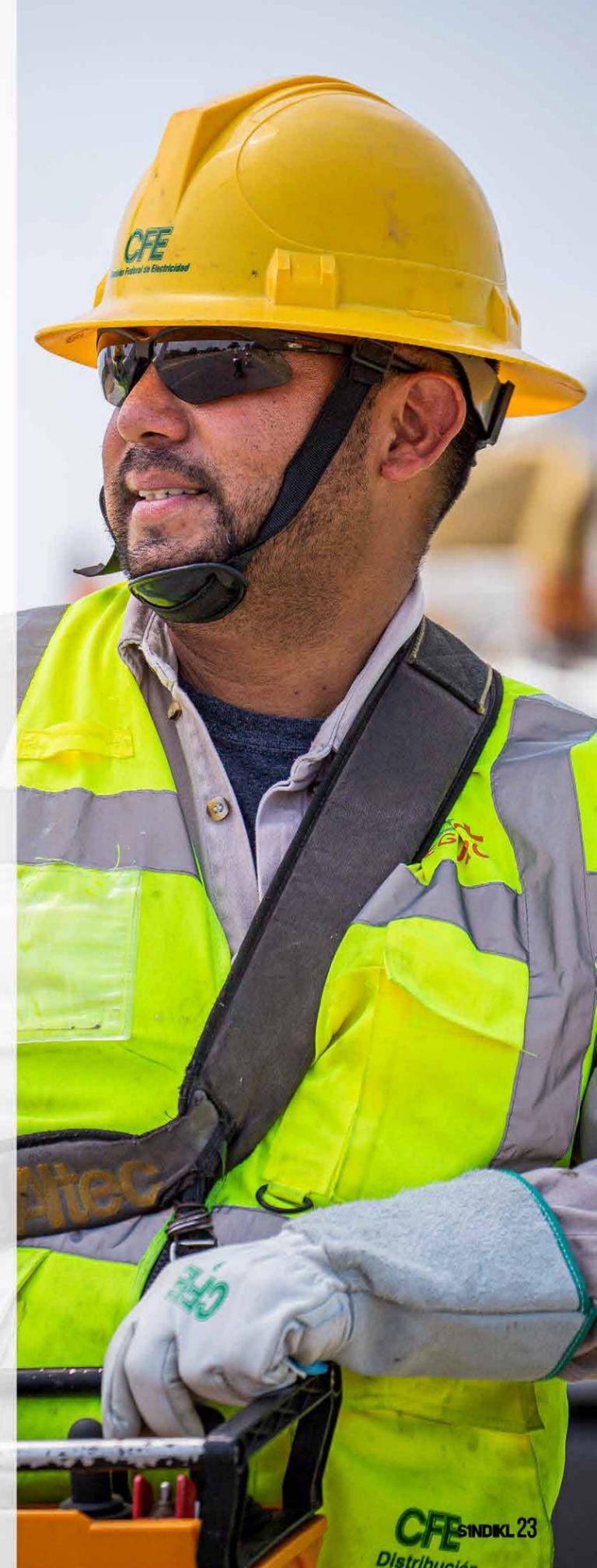
Finanzas (A53) explicita su papel en Transparencia, en control y supervisión de recursos sindicales: nacionales y seccionales; contabilidad del CEN; y las suyas propias, en cuanto a las dos reformas en las que participa. En lo electoral, los procesos de entrega-recepción a quienes resulten electos (A154) y (A53-k); en la fiscalización: (A53A y B) presentación de informes financieros.

Las tareas de investigación integran nuevos apartados en Asuntos Económicos y en Sector Social, dando un nuevo papel al cooperativismo, a las empresas sindicales y a la formulación de las políticas energética y eléctrica del SUTERM.

Finalmente: Gestión Industrial, Educación y Acción Política, redistribuyen tareas para efficientar resultados. Gestión se especializa en Higiene y Seguridad; Capacitación se concreta en Capacitación y Adiestramiento; y Formación Sindical, junto con políticas de Género se reubican en Acción Política.

Como puede notarse, la reforma administrativa está abierta a generar un nuevo proyecto que garantice la reproducción del pensamiento auténticamente sindical, comprometido con las mejores causas de la clase obrera y del pueblo mexicano. Estos años serán para fortalecer internamente a la organización, para garantizar su vida democrática, para preparar a los nuevos cuadros del segundo cuarto del siglo veintiuno y, desde luego, para que la organización obrera pueda transitar a nuevos estadios de existencia, independientemente de los riesgos, contradicciones y veleidades de la formación de gobiernos.

Queda pendiente para una tercera y última entrega, la gran reforma en materia de justicia, que abordaremos como la QUINTA materia realmente nueva en el Estatuto; en donde nuevos órganos, procedimientos y faltas sindicales, definidas en detalle, vienen a erradicar, para siempre, espacios vacíos, en donde eventualmente pudieran gestarse arbitrariedades y decisiones discrecionales.



# LOS DATOS PERSONALES

Los datos personales pueden ser recabados en cualquier forma, sea alfabética, numérica, gráfica, fotográfica, sonora, biométrica; por citar algunas, y pueden estar contenidos en cualquier soporte, como en papel, en la memoria de un equipo informático, en una cinta de video o en un medio digital.

Autor: Dolores Erikca Jiménez Álvarez



Actualmente, es importante reconocer cuáles son nuestros datos personales, el uso que les damos y cómo podemos protegerlos; entre las leyes que los regulan, encontramos a la Ley General de Transparencia y Acceso a la Información Pública y a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, que los definen como toda aquella información que se relaciona con nuestra persona y que nos identifica o nos hace identificables, nos dan identidad, nos describen y precisan, existen varios tipos de datos personales:

**De tu identidad:** Nombre, origen étnico y racial, lengua materna, domicilio, teléfono, correo electrónico, firma, contraseñas, RFC, CURP, fecha de nacimiento, edad, nacionalidad, estado civil.

**De tu trabajo:** Institución o empresa donde trabajas, cargo, domicilio, correo electrónico institucional o empresarial, teléfono del trabajo (no aplican si eres servidor público).

**De tu patrimonio:** Sueldo o salario, impuestos (estos primeros no aplican si eres servidor público), cualquier tipo de crédito, tarjetas de débito, cheques, inversiones, Afore.

**De tu identidad:** Escuelas, calificaciones, títulos, cédulas, certificados, diplomas (algunos de éstos no aplican si eres servidor público).

**De tu ideología:** Religión, afiliación o preferencia política, sindical, participación en organizaciones civiles.

**De tu salud:** Estado de salud, historial y estudios clínicos, enfermedades, tratamientos médicos, medicamentos, alergias, embarazos, condición psicológica y/o psiquiátrica.

**De tus características físicas:** Tipo de sangre, ADN, huella digital, registro de voz, imagen, registro dental, color de piel, iris, cabello, lunares, cicatrices y otras señas particulares.

**De tu intimidad:** Preferencias y hábitos sexuales, entre otros.

El uso de nuestros datos personales, ha tomado relevancia a medida que la tecnología avanza y demanda de nosotros una mayor información, es necesario ir a la vanguardia, formar parte de las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, Messenger, etc., hacer uso del internet para realizar consultas, transacciones, la adquisición de productos y servicios a través del registro de membresías a clubes, tiendas departamentales o de autoservicio, centros culturales y restaurantes.

De manera común, a particulares (médicos, bancos, hoteles, empresas de telefonía móvil, aseguradoras, etc.), como a sujetos obligados

(oficinas de tránsito, catastro, escuelas y hospitales públicos, tribunales, procuradurías, entre otros); a todos ellos les entregamos nuestra información más íntima y personal, sin ningún control, quedando expuestos al uso inadecuado de nuestros datos.

Los datos personales pueden ser recabados en cualquier forma, sea alfabética, numérica, gráfica, fotográfica, sonora, biométrica; por citar algunas, y pueden estar contenidos en cualquier soporte, como en papel, en la memoria de un equipo informático, en una cinta de video o en un DVD.

Toma en cuenta que los datos personales siempre son tuyos; tú decides a quién entregarlos, cuándo y para qué; si das información, debes saber qué datos requieren de ti, para qué los quieren, quién o quiénes son los responsables de resguardarlos, cómo los protegerán, quiénes tendrán acceso a ellos y cuánto tiempo los tendrán. Si ignoras lo anterior, las consecuencias pueden ser graves, te arriesgas a ser marginado, discriminado, ridiculizado; o en el peor de los casos, al robo de identidad, al fraude y al secuestro.

Entregar nuestros datos personales no es malo, sólo hay que aprender cómo usarlos y cómo protegerlos; hoy en día, contamos con leyes que los regulan (Ley General de Transparencia y Acceso a la Información Pública, Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de

los Particulares, Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública y Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de los Sujetos Obligados, entre otras); y organismos que los protegen como el Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI) y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH).

También contamos con una herramienta muy útil para proteger nuestra información, se trata del aviso de privacidad, cuando te lo proporcionen, procura leerlo, debes saber que datos requieren de ti, cómo van a usarlos y cómo van a protegerlos, si no cuentan con uno, piénsalo bien antes de entregar tu información.

**El aviso de privacidad con el que cuenta el SUTERM, lo puedes consultar en el siguiente link: <http://www.suterm.mx/es/privacidad>**



# NADIE PUEDE EXPONER TU INFORMACIÓN SIN TU CONSENTIMIENTO

## ACTORES PRINCIPALES en el derecho a la protección de datos personales

### TÚ, EL TITULAR DE LOS DATOS PERSONALES



La persona física a quien pertenecen y refieren los datos personales, aunque éstos los tenga un tercero.



### EL RESPONSABLE DE LA PROTECCIÓN Y USO DE LOS DATOS PERSONALES

Persona física o moral, o institución de gobierno, que decide sobre el tratamiento de los datos personales, establece finalidades y condiciones del uso que les dará, tipo de datos que se requieren, a quién y para qué se comparten.

### EL ENCARGADO DEL USO DE LOS DATOS PERSONALES



Persona física o moral, ajena a la organización del responsable del tratamiento de los datos personales. El encargado no decide qué hacer y cómo usar los datos personales, sino que los emplea siguiendo las instrucciones del responsable a su nombre y cuenta.

Para proteger tu vida, tienes que preguntar #AcércatealINAI



## LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR DURANTE LA COVID-19.

Autor: Gabriela Wartenweiler Pavón

El confinamiento y el aislamiento por la crisis COVID-19, han disparado aún más los niveles de violencia dentro de los hogares y profundizan la brecha de la desigualdad entre hombres y mujeres, al experimentar muchas emociones frente a la incertidumbre, la inestabilidad laboral y económica.

En México, desde que iniciaron los llamados a permanecer en casa para evitar los contagios por COVID-19, aumentaron las llamadas por violencia de género en un 60% y la solicitud de asilo a refugios en un 30%, según manifiesta la Red Nacional de Refugios. Los refugios están al 80% y 110% de su capacidad.

Ante la contingencia actual, no podemos permitir que aumenten la violencia. En este sentido, el cuidado emocional cobra una relevancia fundamental para la construcción de espacios libres de tensiones innecesarias. Como hombres, podemos y tenemos que contri-

buir a que el hogar que habitamos, sea un espacio libre de violencia y un entorno más solidario e igualitario para nuestras familias.

Es muy importante crear hogares más igualitarios; porque en promedio, las mujeres tienen una carga de trabajo superior a la realizada por los hombres; además de realizar labores por las que no reciben remuneración alguna, muchas mujeres se encargan de llevar dinero e ingresos a los hogares.

Asumir la corresponsabilidad en las labores del hogar, representa una acción contundente para reducir la brecha de la desigualdad entre hombres y mujeres.

El construir hogares y familias más igualitarias, beneficia mucho a los hombres, porque una familia en la que el padre y la madre trabajan, es menos vulnerable ante despidos o crisis económicas. Las relaciones familiares son mejores.

Un estudio de la Universidad de Harvard, indica que las posibilidades de divorcio, se incrementan con una mala repartición de las tareas del hogar, que son más determinantes incluso que la situación económica que prevalece en la pareja.

Con estos beneficios, dejemos de pensar que las tareas domésticas son exclusivas de un género. No digamos que las tareas del hogar no tienen valor porque no se pagan. No digamos "ella lo hace mejor que yo", no digamos "esto es cosa de mujeres", no digamos "yo traigo dinero a la casa", para justificarnos y no hacer lo que nos corresponde.

Presentamos algunas acciones muy concretas con las que puedes involucrarte en el cuidado de las personas que viven en tu casa, para construir relaciones más igualitarias.

Involúcrate en las labores del hogar. La situación de confinamiento puede ser una oportunidad para construir relaciones más justas, basadas en el bienestar de todos en la familia. Si tú eres corresponsable con el hogar, tu relación de pareja puede ser más armónica y mejorar la vida emocional de ambas partes; incluso, el autoestima de las niñas y niños, puede fortalecerse si participas en la crianza y su cuidado.

Asume tu responsabilidad en las labores domésticas. Divide las tareas con tu pareja de manera equitativa, para favorecer que ella goce de tiempo para sí misma. Organiza tu tiempo para colaborar en la limpieza, las reparaciones domésticas, la preparación de la comida, las compras y el cuidado a los demás.

Participa activamente en el cuidado y la rutina de tus hijos. Encárgate de las necesidades básicas, dependiendo de su

*"El hogar no es de nadie sino tarea de todos."*

Antes que nada, cuida de ti mismo. Organiza el tiempo laboral y toma pausas durante la jornada para descansar y convivir con los demás. Busca información en momentos específicos del día; principalmente, sobre medidas prácticas para protegerte a ti y a tu familia. Reflexiona, cómo te hace sentir esta situación. Expresa tus emociones y compártelas, con tu familia y amigos.

Escucha a las personas que viven en tu hogar, propicia espacios de conversación para saber cómo se sienten, escucha de manera activa para que se sientan comprendidos y con libertad de expresarse. Utiliza un lenguaje no violento, habla en primera persona sobre cómo te sientes y qué piensas para evitar tensiones innecesarias.

Equilibra las tareas y diseña un plan en común. Reparte las tareas de manera equilibrada, para que ninguna se sienta en deuda o en un sobreesfuerzo, recuerda que las actividades de tu pareja y demás miembros de tu hogar, son tan importantes y necesarias como las tuyas.

Toma responsabilidad en el cuidado de tus hijas e hijos. Ayúdalos a encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza, a través del juego o de actividades artísticas. Habla con ellos del COVID-19 de forma honesta, sencilla y apropiada. Ayuda a mantener las rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible, o crear nuevas rutinas si deben quedarse en casa. Asume la tarea de realizar actividades atractivas y apropiadas para su edad.

edad: vestido, limpieza, alimentación, sueño. Convive con ellos y participa en las actividades que ellos decidan realizar.

Conversa con ellos, pregúntales todos los días cómo se encuentran. Escucha cómo se sienten y cuáles son sus necesidades.

Cuida de las personas adultas mayores, son una población especialmente vulnerable en esta cuarentena, por eso es muy importante cuidar de ellos. Debido al aislamiento, podrían sentirse ansiosos, enojados, estresados y preocupados. Ayuda a mantener rutinas y horarios regulares o apóyalos para crear nuevos, incluye el ejercicio regular, la limpieza y las tareas diarias.

Procura también un tiempo para el esparcimiento y la recreación: el canto, la pintura u otras actividades de su interés.

Comunica con ellos, solamente información verificada y confiable, explica de manera simple, qué es lo que está pasando y comparte información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección. Evita producir en ellas pánico, porque podría afectarlos emocionalmente de manera innecesaria.

**Ayuda a mantener un contacto regular con sus seres queridos, facilita la comunicación mediante teléfono, correo electrónico, redes sociales o videoconferencia.**

# LA LIBERTAD DE SER

POR: MONTSERRAT HURTADO CASTILLO

El 28 de junio se celebra el día internacional del Orgullo LGBTQ+ y durante el mes, se espera una serie de actividades conmemorativas; como marchas, festejos y actividades culturales alrededor de todo el mundo.

El recibir la invitación de escribir este artículo para nuestra revista SINDIKL, me dio mucha emoción, porque es una clara señal de que a nivel laboral, hay una apertura a hablar del tema, que por muchos años en organizaciones, sobretodo gubernamentales, ha sido algo de lo que no se habla: la existencia de grupos diversos dentro de las organizaciones laborales, en específico me refiero al colectivo LGBTQ+, que es un grupo presente en nuestra realidad laboral en todo el mundo.

Primero, hablemos de uno de los grandes desafíos en este contexto: La homofobia, y para entenderlo veamos su definición:

Se entiende como homofobia al comportamiento humano que se manifiesta a través de odio, rechazo, aversión, prejuicio y discriminación contra las personas que tienen orientaciones sexuales diferentes a la heterosexual. Se asocia principalmente a las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero. (LGBTQ+ por sus siglas).

**¿Por qué el ser humano tiende a juzgar, enjuiciar o rechazar aquello que no conoce?**

Prejuizar, según la RAE, se define como: "Juzgar una cosa o a una persona antes del tiempo oportuno, o sin tener de ella completo conocimiento".

En concreto, es emitir un juicio apresurado, elaborar una opinión de algo o alguien, sin tener suficientes elementos previos que argumenten dicho concepto. La mayoría de las veces tiene una connotación negativa.

Todos hemos juzgado en algún momento, ya que nos hace la vida más fácil. Es mucho más cómodo ver a una persona en determinado grupo, y establecer que dicha persona tiene determinadas características únicas y exclusivamente por pertenecer a ese grupo, que tomarnos el tiempo de conocer, pensar, y analizar conscientemente, lo que realmente pensamos sobre esa persona.

Tómate un minuto, y piensa en algún momento en el que hayas hecho un juicio de alguien sin conocer a la persona.

**¿Te das cuenta cuántas veces lo has hecho?**

El problema con esto, es que lo tenemos incorporado y que lo realizamos casi sin darnos cuenta, porque se nos ha enseñado así, y

porque siempre hemos vivido en una sociedad donde el prejuicio, es lo más fácil de hacer.

Este comportamiento se considera una actitud negativa, tiene mucho que ver con la intolerancia. Si nos ponemos a pensar: ¿cuántas veces el prejuicio te ha privado de conocer a una persona que te podría haber aportado mucho a tu vida? Y sin mencionar, que estás negando la diversidad y cerrándote a la posibilidad de la existencia de algo diferente a lo que conoces, otros grupos sociales, otras ideas morales, incluso otra religión o región u otras preferencias sexuales, etcétera.

Los elementos que usamos para juzgar, suelen ser tan superficiales, que a veces es hasta vergonzoso reconocerlos: ¿Cómo hemos sido capaces de crearnos una idea o concepto de alguien por cómo se viste, por cómo se peina, por su acento al hablar, por su edad, por la religión que practica, o por un sinfín de características que no son parámetros de absolutamente nada?

Todos estos juicios, no nos cuentan nada trascendente de la persona, o nada de lo que realmente debería importarnos, pero vayamos un poco más profundo:

A menudo, los seres humanos sólo podemos ver una parte del espectro de posibilidades que tenemos delante; aferrarnos a ello, e intentar ponernos por encima de las razones de los demás no sólo es absurdo, sino que nos impide escuchar y beneficiarnos de distintos puntos de vista y formas de vida.

Pero no se trata de buscar solo explicaciones científicas o fundamentos, basados en opiniones religiosas para justificar el respeto a las personas, "se trata del respeto incondicional a todas las personas y de su dignidad, conforme está escrito en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Incluso, no encontrando explicaciones para determinadas características o comportamientos, es fundamental respetar la dignidad de todos, su libertad y autonomía, dentro de un espíritu de fraternidad y de los valores universales que amparan la convivencia en la sociedad".

Es aquí, donde se vuelve indispensable la responsabilidad por parte del empleador de fomentar el respeto y la no discriminación entre sus trabajadores; y más importante aún, ser la propia empresa ejemplo de esto mediante sus líderes y directivos.

Gracias a la mentalidad contemporánea, el ambiente libre de discriminación en materia de empleo y ocupación, forman

parte de la misión de los sindicatos; además de favorecer las prácticas de respeto hacia todas las personas en su diversidad, lo cual obliga a las empresas a enfrentar la realidad de los grupos actuales donde operan.

Ante todo lo expuesto, no debería afectar la preferencia sexual de una persona en su ámbito laboral, y si vamos cada día dando un paso hacia la igualdad, se vislumbra más próximo una normalización del tema dentro de nuestro sindicato y empresa.

Las personas con preferencias homosexuales, llevamos una vida absolutamente normal, el hecho de que no sea algo cotidiano, o no se dé visibilidad, no significa que no sea normal.

Alguna vez, una persona dentro de la empresa me dijo: "Yo no saludo a los gays de mano porque eso se pega" (con expresión de asco), por lo que decidí hablar lo absolutamente indispensable con esa persona, pero ¿qué creen? Era el jefe del área, donde yo laboraba.

Una persona homosexual, no aceptada en su ambiente laboral, tiene más dificultades para socializar con colegas y compañeros; y a su vez, establecer redes informales de amistad profesional en su entorno.

Es muy común ver fotos en el escritorio u oficina de tu compañero de trabajo heterosexual con su familia. En un ambiente donde el respeto y la no discriminación sea un hábito ya aprendido, un trabajador@ gay/lesbiana, se debería de sentir con la misma tranquilidad al colocar una foto de su novia/novio/esposa/esposo o familia.

Te invito a concientizar sobre este tema, tú que lees esto, quizá haz escuchado muchas veces expresiones homófobas o las usas incluso, date cuenta que es un acto que en lugar de hacerte crecer; te contrae, te encierra en un pensamiento limitante, donde no es válido absolutamente nada más allá de lo que tu crees.

**Trabajemos juntos para garantizar prácticas de prevención y atención hacia las víctimas de discriminación, siempre teniendo como fin la erradicación de la discriminación en el ámbito de las relaciones de trabajo.**

# REFORMA LABORAL

## APOSTANDO A LA CONCILIACIÓN

Por: Alejandro Álvarez Sánchez



**H**an pasado muchos años y como institución laboral, no habíamos visto una reforma laboral tan a fondo como la presenta el Gobierno Federal a través de la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, encabezada por la Maestra Luisa María Alcalde Lujan, cumpliendo a su vez con un fuerte compromiso con los principales socios comerciales de México, Estados Unidos y Canadá, por la urgencia de la firma de T-MEC.

En este número de la revista SINDIKL, proporcionaremos al lector un análisis sencillo de una de las ramas de este proyecto que es el nuevo modelo de conciliación, parte esencial de los nuevos Centros Federales de Conciliación y Registro Laboral (CFCRL); quienes finalmente, serán los encargados para resolver los conflictos laborales que lleguen a ellos, por supuesto de no haberse llegado a un arreglo amigable en el Centro de Conciliación correspondiente.

Buscando garantizar los principios de legalidad, imparcialidad, transparencia, autonomía e independencia, los nuevos CFCRL se instituyeron desde la Constitución, en la modificación de su Artículo 123, cuyo decreto se publica en el Diario Oficial de la Federación el 24 de febrero de 2017, mediante el cual se busca ir substituyendo paulatinamente las funciones que han llevado históricamente las Juntas de Conciliación y Arbitraje, tanto locales como federales, como Órgano Supremo de impartición de justicia laboral.

Con este Decreto, esa actividad jurisdiccional estará a cargo de los tribunales laborales del Poder Judicial de la Federación o de las entidades federativas, cuyos integrantes serán designados atendiendo a su capacidad y experiencia en materia laboral. Sus sentencias y resoluciones, deberán observar los principios de legalidad, imparcialidad, transparencia, autonomía e independencia.

Por lo que antes de acudir a los tribunales laborales, los trabajadores y patrones, deberán asistir a la instancia conciliatoria correspondiente. En el orden local, la

función conciliatoria estará a cargo de los Centros de Conciliación especializados e imparciales, que se instituyan en las entidades federativas. Dichos centros, tendrán personalidad jurídica y patrimonio propio. Contarán con plena autonomía técnica, operativa, presupuestaria, de decisión y de gestión. Se regirán por los principios de certeza, independencia, legalidad, imparcialidad, confiabilidad, eficacia, objetividad, profesionalismo, transparencia y publicidad.

En el orden federal, la función conciliatoria estará a cargo de un organismo descentralizado, que contará con personalidad jurídica y patrimonio propio, plena autonomía técnica, operativa, presupuestaria, de decisión y de gestión. Se regirá por los principios de certeza, independencia, legalidad, imparcialidad, confiabilidad, eficacia, objetividad, profesionalismo, transparencia y publicidad.

Puede decirse que del CFCRL, emana el modelo de conciliación previo obligatoria a juicio, el cual se da en un contexto de construcción del nuevo modelo de justicia laboral.

### ¿QUÉ SON LOS CENTROS DE CONCILIACIÓN?

Actualmente, ser parte de un juicio laboral representa meses o años perdidos, demandas laborales interminables, corrupción en muchos de los actores propiciado incluso por los mismos abogados, quienes en complicidad por algunos malos elementos de las Juntas de Conciliación, terminan perjudicando a los que buscan acceder a una justicia real; es decir, se cae en las prácticas ilegales y lamentables de lo que se conoce como "coyotaje".

Por ello, sabiendo que es de suma importancia que el patrimonio económico e incluso el sustento familiar de los trabajadores está en juego, se crean los Centros de Conciliación como apuesta fundamental de la reforma laboral, para que de manera pronta y expedita, se puedan resolver los conflictos suscitados entre trabajadores y empresas.

El hecho de tener personalidad jurídica y patrimonio propio, así como plena

autonomía técnica, operativa, presupuestaria, de decisión y de gestión, aunado a que se regirán por los principios de certeza, independencia, legalidad, imparcialidad, confiabilidad, eficacia, objetividad, profesionalismo y transparencia, debe orillarnos a darles un voto de confianza en que cumplirán su objetivo.

### ¿QUIÉNES SON LOS CONCILIADORES Y QUE FUNCIÓN TIENEN?

Los conciliadores, serán funcionarios preparados en el servicio profesional de carrera. Serán los encargados de buscar ese punto medio en los conflictos entre patrones y trabajadores, con la finalidad de que en lo posible, un número mayor de asuntos se logren resolver a través de la vía de la conciliación, y así evitar llegar a demandas ante los organismos jurisdiccionales; deberán salvaguardar los derechos de los trabajadores, máxime aquellos que por ley son irrenunciables; deberán capacitarse y actualizarse para poder obtener y renovar su certificación, tener un amplio conocimiento en normativa laboral vigente y en conciliación en materia laboral sujetándose a la normatividad jurídica; deberá comprender y aplicar diversos métodos de interpretación de la norma jurídica con perspectiva de género y respeto a los derechos humanos; deberán actuar de forma imparcial para generar acuerdos apegados a derecho, buscando solucionar de forma justa la controversia, evitando acuerdos contrarios a la moral y al derecho, velando por los intereses de cada una de las partes para llegar a soluciones que los beneficien.

### ¿CÓMO FUNCIONA LA CONCILIACIÓN?

La norma constitucional, establece que la norma reglamentaria, cimentará el procedimiento para que como máximo se resuelva en 45 días naturales el conflicto laboral.

### ¿QUÉ CASOS NO SON APLICABLES A LOS CONCILIADORES?

En materia laboral, habrá conflictos laborales que no podrán ser resueltos vía la conciliación, se irán directamente a los nuevos tribunales laborales establecido en el artículo 685 de la Ley Federal del Trabajo.

**DISCRIMINACIÓN:** Cualquier caso laboral de discriminación en el empleo, así como razones de sexo, orientación sexual, religión, raza, origen étnico, condición social o acoso, hostigamiento sexual y ocupación por embarazo.

**BENEFICIARIOS POR MUERTE:** En caso de que el trabajador fallezca y no tenga designación de beneficiarios.

**PRESTACIONES DE SEGURIDAD SOCIAL:** Demandas realizadas por riesgos de trabajo, maternidad, enfermedades, invalidez, vida, guarderías y prestaciones en especie y accidentes de trabajo.

**DERECHOS FUNDAMENTALES Y LIBERTADES PÚBLICAS DE CARÁCTER LABORAL:** Principalmente hablamos de los derechos de libertad de asociación, sindicalización, reconocimientos de negociación colectiva, trata laboral, trabajo forzoso o infantil y la violación de los derechos sindicales.

**PRESTACIONES DE SEGURIDAD SOCIAL:** Demandas realizadas por riesgos de trabajo, maternidad, enfermedades, invalidez, vida, guarderías y prestaciones en especie y accidentes de trabajo.

**DERECHOS FUNDAMENTALES Y LIBERTADES PÚBLICAS DE CARÁCTER LABORAL:** Principalmente hablamos de los derechos de libertad de asociación, sindicalización, reconocimientos de negociación colectiva, trata laboral, trabajo forzoso o infantil y la violación de los derechos sindicales.

**TITULARIDADES DE CONTRATOS COLECTIVOS:** Cuando dos o más sindicatos, tengan la disputa de la titularidad de contratos colectivos o contratos de ley.

**IMPUGNACION DE ESTATUTOS:** Cuando se impugnen los estatutos sindicales de una organización o su modificación.

### ¿EL MODELO VA A FUNCIONAR?

La apuesta por cambiar el modelo de justicia laboral es muy grande, y pasar de los juicios interminables, procesos de simulación y corrupción, a construir acuerdos entre las partes con corresponsabilidad, serán más factibles del cumplimiento de un convenio, porque involucra y cada quien expone sus motivos ventajas y desventajas. Queda en manos del CFCL, que los conciliadores cuenten con un perfil amplio, cumpliendo los requisitos establecidos en la LFT, que no sean puestos burocráticos al servicio de unos cuantos.

Construir un nuevo modelo de trabajo, requiere de la participación e involucramiento de todos lo actores e instituciones; si queremos que realmente cambie este nuevo modelo de justicia laboral, tiene que haber un cambio en la actitud y actuar de todos los interesados.

Por último, y no por ello menos importante, es que hoy por hoy, existe una garantía ante las irregularidades de servidores públicos, omisiones y demoras en los procesos, los cuales podrán ser sancionados económicamente con multas de 100 hasta 1000 UMAS, así como la correspondiente vista al ministerio público, por delitos contra la administración de la justicia, tal y como lo prevé el artículo 48 Bis de la LFT, de ahí que valga la pena el otorgarles el beneficio de la duda.

### NOTIFICACIÓN

- EL SOLICITANTE PUEDE LLEVAR LA NOTIFICACIÓN PARA AGILIZAR EL TRAMITE.
- SE FACILITARÁN BUZONES ELECTRÓNICOS PARA EVITAR PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN

**MÁXIMO  
45 DÍAS  
NATURALES**

### AUDIENCIA

- AUDIENCIA DE CONCILIACIÓN PREVIA A UN JUICIO DEBERÁN PRESENTARSE PERSONALMENTE.
- PUEDEN SER UNA O VARIAS

### PRESENTACIÓN DE LA SOLICITUD

- COMPARECENCIA
- ESCRITO
- VÍA REMOTA

### CONVENIO

- COSA JUZGADA
- TÍTULO EJECUTIVO

### CONSTANCIA

- SIN ACUERDO
- SIN PRESENCIA
- POR PARTE DEL TRABAJADOR SIN CAUSA JUSTIFICADA LA SOLICITUD SE ARCHIVA POR FALTA DE INTERÉS QUEDANDO A SALVO SUS DERECHOS.
- POR PARTE DEL EMPLEADOR SE LLEGA A LAS RESOLUCIONES QUE NO HAY UNA CONCILIACIÓN DONDE SE EMITE UNA CONSTANCIA DE NO CONCILIACIÓN

### SUPUESTOS

- NO SE PRESENTA AMBAS PARTES POR ALGUNA CAUSA JUSTIFICADA SE SEÑALA AUDIENCIA EN 5 DÍAS SIGUIENTES.



CENTROS DE ATENCIÓN REGIONAL

# PASIÓN

POR SERVIR A MÉXICO

*Por: Jorge Alejandro Espinosa Ayala*

*La Comisión Federal de Electricidad, cuenta con más de 43 Millones de clientes a nivel nacional, los cuales se dividen en los siguientes segmentos: doméstico, comercial, alumbrado público, riego agrícola, mediana industria y gran industria; nuestros compañeros de la Empresa Productiva Subsidiaria de CFE, Suministrador de Servicios Básicos, tiene la función de atender a los clientes, y para ello se han establecido varios canales de atención:*

En los 14 Centros de Atención Regional, se atienden por vía telefónica y electrónica más de 32 millones de interacciones al año; para esto, los CARS están ubicados estratégicamente en cada División Comercial y uno para las 3 Divisiones del Valle de México, los CARS están ubicados en las siguientes ciudades:

- Baja California en Mexicali, Baja California.
- Noroeste en Hermosillo, Sonora.
- Norte en Torreón, Coahuila.
- Golfo Norte en Monterrey, Nuevo León.
- Golfo Centro en Tampico, Tamaulipas.
- Oriente en Veracruz, Veracruz.
- Bajío en Querétaro, Querétaro.
- Jalisco en Guadalajara, Jalisco.
- Centro Oriente en Puebla, Puebla.
- Valle de México en Naucalpan, Valle de México Nte.
- Centro Sur en Cuernavaca, Morelos.
- Centro Occidente en Morelia, Michoacán.
- Sureste en Oaxaca, Oaxaca.
- Peninsular en Mérida, Yucatán.



**En los Centros de Atención Regional, laboran cerca de 1,500 compañeros, los cuales tienen principalmente tres categorías y funciones:**

**Ejecutivos de Atención Comercial:** son los responsables de brindar atención a nuestros clientes a través de los diferentes canales establecidos, poseen conocimientos de atención a clientes, facturación, tarifas eléctricas, medición, uso racional de energía, sistemas de atención a clientes, conexiones de distribución, preparaciones eléctricas, electricidad básica, entre otros.

**Ejecutivos de Atención Especializada:** son los responsables de coordinar grupos de trabajo de Ejecutivos de Atención Comercial, que van desde 15 a 25 integrantes, además de los conocimientos de los Ejecutivos de Atención Comercial, poseen habilidades de supervisión, trabajo bajo presión, manejo de conflictos, comunicación asertiva, entre otros.

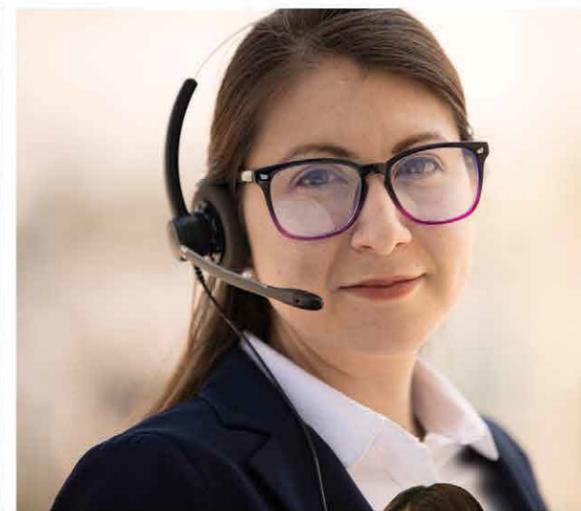
**Ejecutivos de Atención Regional:** son los compañeros encargados de fungir como enlaces con las Zonas Comerciales y Zonas de Distribución, con la finalidad de dar cumplimiento a los compromisos de servicio con los clientes, son los compañeros más preparados y capacitados en los CARS.

En los CARS, hay un grupo de ejecutivos capacitados y encargados de brindar la atención por vía Twitter, canal que es de vital importancia, debido a que se han recibido 100,000 interacciones con los clientes, el cual requiere del talento de los compañeros y compañeras mejor preparados.

Otras de las funciones que se realizan en los CARS son: Encuestas de calidad; las cuales permiten verificar el grado de satisfacción de nuestros clientes. Telegestión; lo que permite mejorar la recuperación de la cartera vencida; atención por correo electrónico, entre otras funciones.

El trabajo de nuestros compañeros en los CARS, demanda una gran vocación de servicio a México y a nuestros clientes, requiere de paciencia, de una capacidad de permanecer en un mismo sitio por grandes periodos, y se requiere de una gran competitividad; ya que en los CARS, existen métricas que permiten calificar el desempeño de nuestros compañeros, como lo son la duración de la llamada, la productividad, la calidad, la disponibilidad, entre otras.

Sin duda alguna, atender a la gran cantidad de clientes con las herramientas de las que disponen nuestros compañeros, es un gran reto, mismo que han asumido con gran profesionalismo, el cual permitirá que en equipo, con el personal de confianza, permita transitar a los CARS hacia la modernidad tecnológica y la omnicanalidad, que nos brinde una experiencia más satisfactoria para los clientes en el futuro.



COORDINACIÓN  
**GOLFO  
NORTE**  
#UNIDOS SOMOS MÁS FUERTES



# BIENVENIDOS

**C**on mucho gusto recibimos en la Coordinación Golfo Norte a todo el equipo de la revista S1NDIKL, iniciativa encabezada por el compañero Víctor Fuentes del Villar en la cual se plasma el trabajo que se hace a nivel nacional; visitando en nuestra región a 11 centros de trabajo de las empresas de CFE Distribución, CFE Suministrador de Servicios Básicos, CFE Transmisión, CFE Generación IV, CENACE y Servicios de Agua y Drenaje de Monterrey donde todos nos sentimos orgullosos de pertenecer a esta gran organización sindical que es el SUTERM.

Es de vital importancia comunicarles a todos que con el liderazgo de nuestro Secretario General del CEN, contamos con herramientas de transparencia y de comunicación en todos los aspectos, particularmente en todo lo que concierne a lo laboral. En esta Coordinación Regional aplicamos los lineamientos nacionales para trabajar de forma productiva, eficiente y buscando la rentabilidad, sirviendo a quienes son nuestra razón de ser, los clientes de CFE y de las empresas conexas.

Los trabajadores del SUTERM en cualquier tipo de condiciones siempre dan la cara, están al frente, ya sea en una tormenta, un huracán, un terremoto, una pandemia o aquí en el norte, sin importar las temperaturas extremas de frío o calor. Las trabajadoras y los trabajadores electricistas no se detienen, siguen laborando por la importancia de nuestro servicio para toda la comunidad, tomando las medidas de seguridad pertinentes y siempre con la gran pasión por servir que los caracteriza.

Sólo me resta decirles a todos, que la revista S1NDIKL nos permitirá identificarnos con las demás Divisiones, Coordinaciones, Secciones y Delegaciones; puntualizando nuestro compromiso de defender el trabajo con trabajo, como siempre nos lo ha instruido nuestro líder sindical, que nos identifica como unidad entorno a un liderazgo, la unidad se llama Víctor Fuentes del Villar, un liderazgo que es el SUTERM, ejemplo nacional en el sindicalismo y porque no decirlo, a nivel mundial.

*Daniel Peña Treviño*



**DANIEL PEÑA TREVIÑO**  
COORDINADOR GOLFO NORTE



# GENERACIÓN

## 4426.56 MW

DE CAPACIDAD INSTALADA EN **8** CENTRALES DE GENERACIÓN REPRESENTA EL **56%** DE LA PRODUCCIÓN DE LA EPS CFE GENERACIÓN IV

# TRANSMISIÓN

## 22,120 MVAS

CAPACIDAD DE TRANSFORMACIÓN EN **262** SUBESTACIONES INTERCONECTADAS POR **11,257KM** DE LÍNEAS DE TRANSMISIÓN

# DISTRIBUCIÓN

## 55,336.135 KM

DE LÍNEAS EN MEDIA Y BAJA TENSIÓN CON **237** SUBESTACIONES Y UNA CAPACIDAD INSTALADA DE **9,900.92 MVAS** **146,448** TRANSFORMADORES EN OPERACIÓN

# CENACE

**611** LÍNEAS DE TRANSMISIÓN CONTROLADAS  
**91** CENTRALES DE GENERACIÓN  
**78** TRANSFORMADORES DE POTENCIA

# SUMINISTRADOR DE SERVICIOS BÁSICOS

## 3,464,475

CANTIDAD DE CLIENTES ATENDIDOS  
**65** CENTROS DE ATENCIÓN  
**3.53 MILLONES** DE LLAMADAS ATENDIDAS POR NUESTRO **CENTRO DE ATENCIÓN REGIONAL**

# AGUA Y DRENAJE DE MONTERREY

**3** PRESAS CON ALMACENAMIENTO DE **1,462 MM<sup>3</sup>**  
**3** PLANTAS TRATADORAS DE AGUAS RESIDUALES  
**110** POZOS Y **3** TÚNELES  
**8** CENTRALES OPERATIVAS  
**6** SUBGERENCIAS REGIONALES  
**53** OFICINAS COMERCIALES

Nota: Estadística a Septiembre de 2019



# 1



## MÁS DE CIENTO AÑOS DE HISTORIA

**Servicios de Agua y Drenaje de Monterrey, I.P.D. (SADM), es una empresa con más de 100 años de historia que trabaja de manera ininterrumpida para la comunidad de Nuevo León.**

Garantizamos la calidad del agua que se suministra a través de su red de distribución, asegurando que es apta para uso y consumo humano por cumplir con la normativa oficial.

Surge en mayo de 1906, se constituye la Compañía de Agua y Drenaje de Monterrey (The Monterrey Water Works and Sewer Company, Limited) con sede en Toronto, Canadá.

Por: Luis Adrián Muñiz Landeros



El 30 de abril de 1956, se crea a Servicios de Agua y Drenaje de Monterrey (SADM), con el carácter de Institución Pública Descentralizada (I.P.D.), con personalidad jurídica propia y patrimonio propio, cuyo objetivo es prestar los servicios públicos de agua potable, no potable, residual tratada, agua negra, drenaje sanitario y saneamiento de las aguas residuales a los habitantes del Estado de Nuevo León.

Con la planificación necesaria y los estudios de factibilidad se llevan a cabo las acciones requeridas, para satisfacer la demanda de los nuevos usuarios de los servicios, a corto, mediano y largo plazo.

Aseguramos la preservación del medio ambiente, a través de la captación y conducción de las aguas

conocido como Mutualidad de Electricistas y tenía su sede en Guerrero y Juan Ignacio Ramón, en el centro de la ciudad de Monterrey.

Desde el arranque de operaciones de la empresa y hasta 1936 el sindicato se conoció como Mutualidad de Electricistas y posteriormente el 23 de julio se constituyó Sindicato de

Durante el año de 1970 hubo diferencias internas entre los representantes del Sindicato de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana y del Sindicato Nacional de Electricistas, por lo que se llevó a cabo la unificación de siglas y la asignación de nuevas secciones.

#### **Nuestra Misión:**

Prestar con eficiencia, calidad y transparencia, los servicios para el manejo integral del agua, con sentido de responsabilidad social, a través de esquemas de atención con sistemas modernos y simplificados e impulsando la mejora constante de sus procesos, para garantizar a la población de Nuevo León, la satisfacción de las necesidades

ciudadano Gobernador Jaime Rodríguez Calderón, acompañado por diversos representantes de asociaciones civiles del Estado.

Director General Ing. Gerardo Garza González, Dirección Adjunta Ing. Juan José Flores Cruz, Dirección de Tecnologías Lic. Gerardo García Arteta, Dirección de Administración y



SADM abastece el sector residencial, comercial, industrial y público. El uso del agua para actividades agrícolas y pecuarias escapa del alcance del organismo y es atendida directamente por la CONAGUA.

Operamos, mantenemos y administramos las fuentes de abasto de agua subterránea y superficial, así como las redes de conducción y distribución y los sistemas de saneamiento en el Estado; garantizando un servicio confiable, mediante el establecimiento de políticas y estrategias para la extracción y manejo del agua potable.

La calidad del agua potable que se entrega a los usuarios, se asegura mediante procesos eficientes de potabilización, llevando a cabo monitoreos y pruebas de laboratorio.

residuales, para darles tratamiento en las plantas; y se supervisan la ejecución de las obras, con el fin de que se cumpla con los tiempos, normas y especificaciones.

#### **Una historia que se debe saber**

Para muchos es extraño que el personal sindicalizado de Servicios de Agua y Drenaje pertenezca al SUTERM pero la explicación es simple, cuando el grupo de inversionistas canadiense inició sus operaciones en Nuevo León con la empresa "The Monterrey Water Works and Sewerage Company Limited" también invirtieron en tranvías y luz y fuerza.

Así todos eran una misma plantilla laboral y por tanto integraban un solo sindicato, que por el año de 1906 era

Trabajadores de la Industria Eléctrica, Gas, Agua y Drenaje de Monterrey. Siendo el primer secretario general el trabajador electricista Félix Torres Gámez.

Una vez que la empresa pasó a manos del Gobierno del Estado, se celebró un Fideicomiso con el Banco Mercantil de Monterrey, para continuar con la operación cotidiana con los mismos trabajadores de la empresa, que formaban parte del Sindicato de Electricistas, ya que la misma empresa canadiense operaba los servicios de Tranvías, Luz, Gas y Fuerza Motriz.

Así funcionó el sindicato y a partir del año de 1960 el sindicato se denomina STERM sección 97 del Sindicato de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana.

La unificación se firmó en el Palacio de Bellas Artes y fue presidido por el entonces Presidente Luis Echeverría y el líder nacional del sindicato Francisco Pérez Ríos y por la dirigencia nacional del STERM acudieron Virgilio Cárdenas y Rafael Galván. A partir de esa fecha surge el SUTERM Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana y a los trabajadores de Servicios de Agua y Drenaje de Monterrey se les otorga la Sección 3 del SUTERM.

Es importante recordar que desde el inicio como la Sección 3 del SUTERM sus secretarios generales han sido: Francisco Arévalo Castillo, Ramón López Barrientos, Manuel Partida Magallanes, Roberto Elizondo Ortega y actualmente Víctor Rayas Carrizales.

presentes y futuras con respecto al agua, promoviendo su uso racional y sustentable.

#### **Nuestra Visión:**

Ser el mejor organismo operador de Latinoamérica en 6 años en brindar los servicios del ciclo integral del agua haciendo énfasis en el abastecimiento en calidad y cantidad requerida, la recolección de las aguas residuales y el saneamiento para la devolución del recurso hídrico a la naturaleza, manteniendo una salud financiera, una imagen social positiva de la empresa, además del desarrollo satisfactorio de sus empleados.

#### **Estructura Organizacional:**

Está integrado por un Consejo de Administración encabezado por el

Finanzas C.P. Juan Manuel Rodarte Juárez, Dirección Comercial Lic. Sandra Said Manzur, Dirección de Proyectos Operaciones y Saneamiento Ing. Florentino Ayala Vázquez.

#### **Recurso Humano:**

La columna vertebral de nuestra empresa, es su capital humano el cual está comprometido con la Política de Calidad de la Institución y comprende su visión y su misión, por lo que apuesta cada día para que su trabajo contribuya a brindar un servicio de calidad a los nuevoleonenses.

## **¡Somos Orgullosamente SUTERMISTAS!**

# PANDEMIA

*Un respiro para el planeta*

Por: Héctor Cuapio Ortiz



Uno de los rasgos que ha caracterizado a los seres humanos, y que lo diferencia del reino animal, consiste en que ha luchado por dominar a la naturaleza y luego adaptarla a sus necesidades, mientras que el mundo animal sólo se adapta a la naturaleza.

Para "transformar con mayor efectividad a la naturaleza", el ser humano ha intentado trabajar de manera cada vez más organizada formando comunidades. De esta manera; y progresivamente, surgieron las naciones, las cuales debido a procesos de intercambio e integración económica, ahora forman grupos de países.

Con el aumento del bienestar, la población mundial creció exponencialmente. Actualmente, en el mundo somos 6000 millones de personas, y para el 2025, se estima que seremos 8500 millones. Ese crecimiento exponencial, ha tenido un carácter explosivo que está asociado con la necesidad de comida y está asociada a la destrucción de la naturaleza; ambas variables, o la combinación de las mismas, pueden quedar fuera del control de la humanidad. Tal es el caso de la presente pandemia.

**Actualmente en el mundo somos 6000 millones de personas y para el 2025, se estima que seremos 8500 millones.**

Toda esa población junto con los sistemas políticos en turno, han generado cambios irreversibles en la naturaleza; que a su vez, han generado efectos nocivos en el desarrollo de la civilización. Lo anterior, ha sido justificado por ciertas políticas y religiones. Ninguna de las tres religiones monoteístas brindan protección ni a los animales, ni al medio ambiente.

En adición a lo anterior, la idea del ser humano de que "saber es poder", ha implicado el dominio de toda la Tierra; a ella, le hemos arrancado irracionalmente todos sus recursos y los hemos transformado, acumulado y vendido. Por medio de bodegas, almacenes y bancos, los tenemos allí disponibles para nuestras "necesidades". De esa manera, seguimos atacando a todo lo viviente, nos seguimos apropiando de la naturaleza y la seguimos convirtiendo en material utilizable y en ocasiones reciclable.

De todo lo anterior, surgen preguntas: ¿Qué significa este mundo para la flora y la fauna, los otros seres vivientes del planeta? ¿Qué significa este mundo para los otros humanos a quienes hemos sometido, esclavizado y condenado?

¿Acaso no resulta paradójico que en el mundo de los seres pensantes sea donde ocurran las pandemias? ¿Acaso no nos hemos ensañado contra los animales, contra la naturaleza, contra el planeta y contra nuestros semejantes? ¿Por qué han surgido enfermedades que se transmiten desde animales a humanos? ¿Por qué muchas de ellas se vinculan con el consumo de carne animal?

Las tres pandemias más grandes que la humanidad ha enfrentado: gripe de Kansas o española, peste negra y VIH, han sido enfermedades generadas por un virus propio de animales, que logró entrar en una célula humana, y a partir de allí se propagó como enemigo humano.

**Si conocemos lo anterior, ¿Por qué algunos están considerando esta pandemia como inesperada?**

En los últimos años, el enfrentamiento del cambio climático también se presenta como de sorpresa. ¿Lo es? ¿Acaso no sabemos por qué los inviernos han dejado de ser tan extremos en algunos lugares y menos en otros? ¿Acaso no sabemos por qué la temperatura ha aumentado en algunos lugares del planeta? ¿Desconocemos por qué hay

sequías o inundaciones? No, nada de eso lo desconocemos. Lo conocemos perfectamente; aún así, seguimos contaminando con gases de efecto invernadero la atmósfera, contaminamos el agua y la tierra, solapamos la cruel crianza de animales y aceptamos el fracking, entre otros aspectos. Cuando lo anterior se solapa y justifica, se enfrenta lo que ahora estamos enfrentando. Para corregir esos errores, lo lógico sería volver a pensar y actuar diferente sobre ello.

Sin embargo, hemos convalidado el modelo del hombre que domina la naturaleza a través de su cultura, su técnica y sus valores. Debemos entender que nosotros iniciamos la pandemia cuando creímos que todo lo viviente estaba a nuestro servicio.

En los últimos días, hemos visto cosas que antes de la pandemia no se veían; por ejemplo: peces que se acercan a las playas, aguas claras en Venecia, animales atravesando por grandes ciudades, aves que se habían alejado de las ciudades, una reducción extrema de la contaminación atmosférica, disminución del consumo de gasolinas, plantas que vuelven a crecer y florecer. La cuarentena ha permitido ver un mundo diferente donde el planeta ha tenido un respiro. **Esa es la gran enseñanza que conviene valorar.**



## INTELIGENCIA ARTIFICIAL AL SERVICIO DE LA NATURALEZA

Lo que comenzó como un simple proyecto de maestría, creció tanto que llegó a tener a más de 150 mil especies de flora y fauna registradas. Sus creadores, Nate Agrin, Jessica Kline y Ken-ichi Ueda, decidieron usar la inteligencia artificial para crear una app capaz de identificar especies mediante el uso de reconocimiento de imágenes.

Esta idea le dio vida a Seek, la app de iNaturalist en donde puedes hacer uso de la biblioteca de especies o incluso registrar nuevas.

La herramienta ayuda a acercar a los niños (y también mayores) a la naturaleza, ya que podrán identificar cualquier ser vivo en tiempo real. Se trata de una iniciativa conjunta entre la Academia de Ciencias de California y la National Geographic Society. Han declarado que el principal objetivo es "facilitar que las personas curiosas que no se consideran naturalistas puedan aprender más sobre la naturaleza".

Es una nueva forma de motivar el aprendizaje, salir y conocer más sobre una planta que te llame la atención, un pequeño escarabajo o cualquier mariposa que se cruce. El asesor científico de WWF Our Planet, Colin Butfield, declaró ante los medios que Seek "podría ayudar a aumentar la conexión de los más pequeños con el medio ambiente", difundiendo que existe un millón de especies en peligro de extinción en las próximas décadas (según un informe reciente de Naciones Unidas).

Las especies incluidas en Seek se basan completamente en fotos e identificaciones hechas por la comunidad global de iNaturalist, desde el verano de 2017, iNaturalist comenzó con su red de Inteligencia Artificial destinada a catalogar especies mediante el reconocimiento de imágenes.

La aplicación está disponible para Android e IOS y en siete idiomas. Básicamente, para utilizarla el usuario deberá abrir la cámara Seek y apuntar a un ser vivo, momento en el que la aplicación le dirá inmediatamente lo que está mirando, incluso antes de tomar una foto.

Además de decirte el nombre de la especie, te dará información útil sobre la misma, para que la conozcas un poco mejor. Y si quieres ir un paso más y hacer ciencia ciudadana, envía tus registros (u "observaciones") a la base de datos de biodiversidad mundial de iNaturalist, contribuyendo a los datos que están disponibles para los científicos de todo el mundo y ayudando a mapear su mundo natural local.

Basadas en millones de observaciones de formas de vida silvestre de iNaturalist, Seek te muestra las listas de insectos, aves, plantas, anfibios y muchos más organismos, registrados con más frecuencia en tu área; esto por el software que usa la geolocalización de tu dispositivo.

Ésta es una muy buena aplicación para las familias que quieren pasar

más tiempo explorando juntos la naturaleza y para cualquiera que quiera aprender más sobre la vida a su alrededor. La aplicación te indica cosas que para un amante de la naturaleza pueden ser básicas, pero que quizás se les escapen a determinados urbanitas o domingueros, como no trepar a los árboles, no maltratar a los animales o aproximarse demasiado a la vida salvaje o no comer nada que encuentren para evitar posibles intoxicaciones.

Seek no requiere registro y no recopila ningún dato de usuario por defecto. Si eliges iniciar sesión con una cuenta de iNaturalist, se recogerán algunos datos del usuario; pero debes ser mayor de 13 años o tener el permiso de tus padres para hacerlo.

Puedes usarla sin proporcionar tus credenciales de ninguna red social ni ningún correo electrónico. Otra ventaja de la app es que se acompaña de un sistema de gamificación. Los usuarios pueden hacerse con distintos badges dependiendo de las especies que immortalizan con las cámaras de sus teléfonos: pájaros, arácnidos, insectos, anfibios, hongos, etc.

Seek pedirá permiso para activar los servicios de localización, pero tu ubicación está oculta para respetar tu privacidad, pero permitir sugerencias de especies de tu área.

**¡Reconéctate con la naturaleza!**



FOTOGRAFÍAS POR: @JODELCIELO



FOTOGRAFÍAS POR: @QJODELCIELO



# TEMPORADA DE HURACANES

## Pronóstico 2020



Océano **Pacífico**  
INICIA: 15 DE MAYO

Océano **Atlántico**  
INICIA: 1 DE JUNIO



### NOMBRES POSIBLES

- Pacífico:
- Amanda
- Boris
- Cristina
- Douglas
- Elida
- Fausto
- Genevieve
- Hernan
- Iselle
- Julio
- Karina
- Lowell
- Marie
- Norbert
- Odalys
- Polo
- Rachel
- Simon

### ESTÁ PREPARADA CON:



### NOMBRES POSIBLES

- Atlántico:
- Arthur
- Bertha
- Cristobal
- Dolly
- Edouard
- Fay
- Gonzalo
- Hanna
- Isaias
- Josephine
- Kyle
- Laura
- Marco
- Nana
- Omar
- Paulette

#### Antes del meteoro:

Se identifican probables daños  
se censan los servicios prioritarios  
se aprovisionan los suministros necesarios  
se harán pruebas de COVID19 a los trabajadores  
se desplaza al personal necesario

#### Durante la rehabilitación:

Se rehabilitan los caminos necesarios  
Se instala un centro de operaciones estratégico  
Se diagnostican los daños y se programan las maniobras necesarias para el restablecimiento.  
Se rehabilita el servicio al 100%

#### Después de la rehabilitación:

Se harán pruebas de COVID19 a los trabajadores que participen antes de permitir el regreso a sus hogares para evitar contagios durante la pandemia.



# PREMIO VÍCTOR FUENTES DEL VILLAR **PASIÓN POR SERVIR**

Por: Fernando Álvarez García

*Hoy en día, la tecnología ocupa un papel muy importante en la vida de cada una de las personas, y que mejor que ocupar esta tecnología para enfatizar el uso de energías limpias para cuidar del medio ambiente, la seguridad del personal para salvaguardar sus vidas, la calidad del servicio de energía eléctrica y el monitoreo de los activos e instalaciones.*

*Este proyecto, recibe el nombre de "INMÓTICA EN SUBESTACIÓN ELÉCTRICA" y lo realizamos para poder ser aplicado en particular en la Subestación Eléctrica Pachuca Potencia perteneciente a la ZTVMCO.*

*Para el tema de energías limpias implementaremos un Sistema Fotovoltaico, el cual genera de manera limpia por medio de los rayos del sol la demanda de energía eléctrica, utilizada para los servicios propios de la subestación eléctrica, y el beneficio será el ahorro económico del consumo de energía eléctrica.*

*Para la seguridad del personal, instalaremos sensores ultrasónicos para delimitar áreas energizadas y poder prevenir el acceso en inconscientes, esto nos ayudará a prevenir accidentes mortales y fallas en áreas energizadas.*

*Se implementarán sensores ultrasónicos en trincheras y ductos, con el objetivo de localizar fauna nociva y poder prevenir que muerdan algún cable y se origine una falla.*

*Por último, se instalarán lámparas autosustentables e inteligentes en el área de la barda perimetral y bahías, para tener buena iluminación de las instalaciones sin generar consumo de energía; a su vez, se instalarán cámaras con sensores de movimiento para monitorear las instalaciones y poder prevenir robos de los activos.*

*Al final de este proyecto, veremos beneficios que no son cuantificables, como la reducción de emisiones de CO2 a la atmósfera y revertir el calentamiento global, así también el beneficio de salvaguardar la vida del personal que trabaja en las instalaciones.*

*Y bueno, en el sentido económico se tiene un ahorro por concepto de facturación de energía eléctrica, el cual después de hacer la proyección a 25 años, obtendremos un ahorro de \$11,854,862.61 lo cual justifica notablemente la inversión inicial del proyecto.*

*Las energías renovables y la automatización, aplicadas de forma adecuada nos pueden ayudar a tener una mejor calidad de vida en el mundo y actuar como empresas socialmente responsables, con un aumento en la seguridad y calidad de las instalaciones, por lo que vale mucho la pena hacer inversiones es este tipo de tecnologías.*



# PREMIO VÍCTOR FUENTES DEL VILLAR **PASIÓN POR SERVIR**

Por: Karime Lechuga Batista

*Para mí es un orgullo pertenecer a esta gran empresa y ser miembro de este gremio sindical SUTERM, ya que soy la 3ra generación, mi madre la Sra. Julia Batista (†) y mi Abuelo el Sr. Ernesto Batista (†) fueron un gran ejemplo a seguir de Lealtad, Responsabilidad y Compromiso hacia CFE y el SUTERM. Ellos me enseñaron a trabajar fuerte, responder en todo momento, servir y trascender. Dios, mis hijos Gerson y Padme, mi familia han sido también mi fuente de inspiración, mi motivación, mi motor y mi apoyo.*

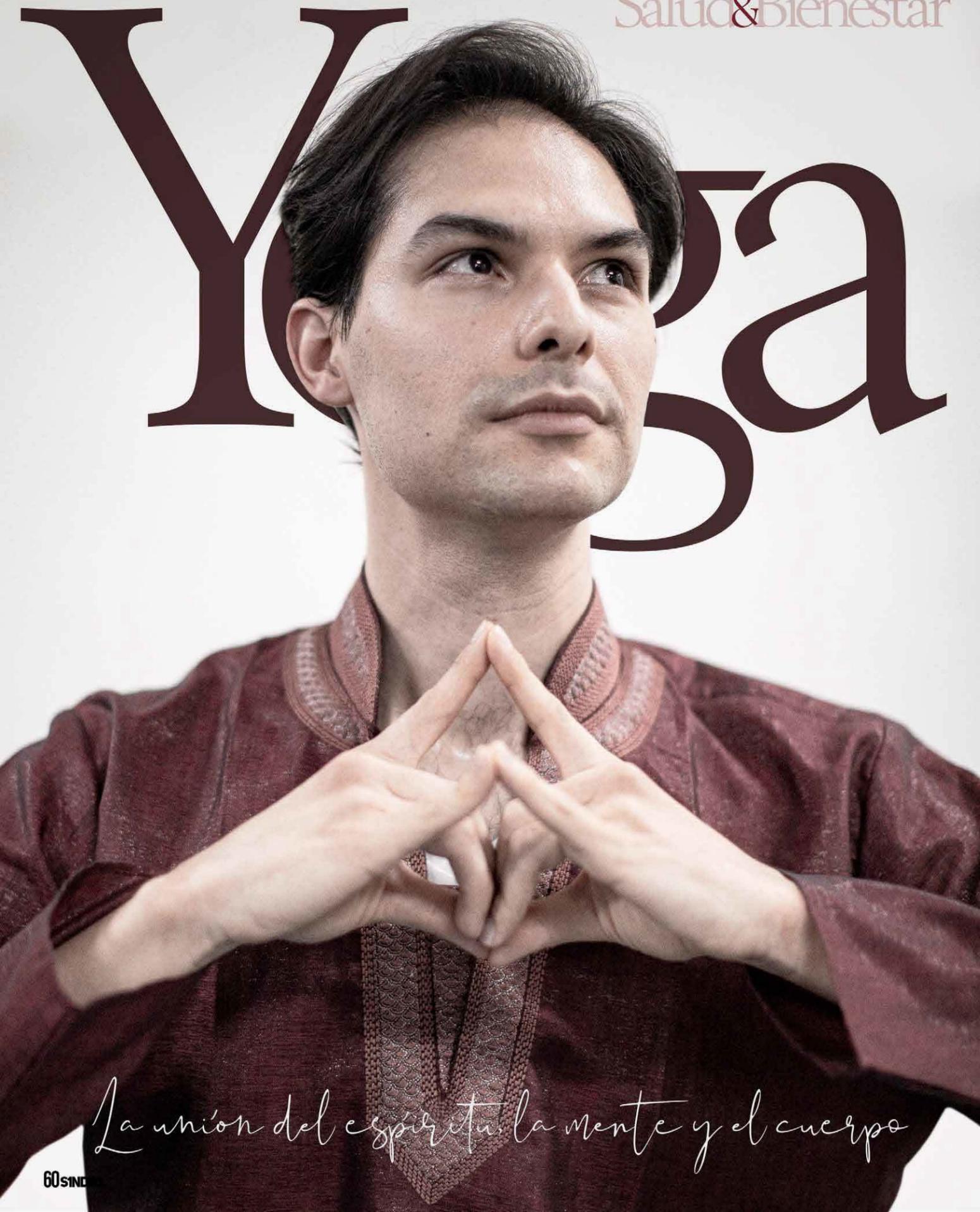
*Cuando visualicé este proyecto me motivó mucho poder encontrar una solución para reducir el consumo de agua y recuperar el agua ya tratada del proceso, para así cuidar el medio ambiente ya que nuestros principales elementos para generar energía eléctrica, son el agua proveniente de 2 pozos y el gas natural, sin alguno de estos 2 recursos no es posible la generación.*

*Al desarrollar este proyecto "Recuperación y Disminución del consumo de agua desmineralizada, atemperando el vapor de baja presión hacia cristalizadores con agua destilada". Vi grandes resultados, pero no fue hasta que gracias al concurso "Víctor Fuentes del Villar, Pasión por Servir" que mediante el desarrollo, el método y la investigación del proyecto fue que pude plasmar formalmente todo el resultado REAL del proyecto, Costos, Beneficios, Salud y Seguridad en el Trabajo (para mí y mis compañeros), Beneficio Ecológico, Ahorro de sustancias Químicas, etc... fue hasta entonces que dije: ¡Woow es un gran proyecto!. Tenía mucha fe y esperanza; en él estaba muy satisfecha por los resultados.*

*Llegué al recinto con mis hijos, al escuchar mi nombre y ganar el premio "VÍCTOR FUENTES DEL VILLAR" Significó mucho para mí es un Reconocimiento a mi Esfuerzo y Dedicación, me llenó de Emoción, Gratitud, Dicha, Felicidad, Satisfacción y compartirlo con mis hijos fue algo indescriptible que aun me llena de Plenitud, Entusiasmo y Gratitud. Me siento Realizada y Orgullosa de ser Mujer, Madre, Ingeniera, de trabajar en un lugar que amo y que mis ideas hayan dado grandes beneficios.*

*Estoy profundamente agradecida con Dios, con el Sr. Víctor Fuentes del Villar por tener esta gran idea de incentivar y reconocer las ideas de los Trabajadores, con CFE, con el Ing. Armando Buendía Zavala, superintendente de la Central Ciclo Combinado San Lorenzo, por darnos la libertad de poder aportar ideas y tener el apoyo para desarrollarlas, y a mis compañeros.*

**¡POR TODO GRACIAS!**



*La unión del espíritu, la mente y el cuerpo*

Dedico este espacio, a mis maestros gurús y compañeros de vida, que me han brindado su conocimiento en todas las formas posibles, me postro ante sus pies de loto, a la divinidad existente en el universo y en cada uno de nosotros, OM GURÚ.

Con gran cariño, saludo a mis compañeros lectores de esta nuestra revista SINDIKL, soy Héctor Alejandro Pérez Barboza, y me encuentro adscrito a la sección No. 171, en la Zona Metropolitana Norte de la División Golfo Norte. Me incorporé a nuestra querida empresa mediante el contrato colectivo hace 10 años.

Incursioné en la práctica de yoga a mis 22 años de edad, haciendo desde entonces un estilo de vida, fascinado por la estructura que lo envuelve, desde sus Mantras, Yantras, Kirtran, Ásanas y Satsang (estudio de la filosofía).

El yoga para mí, es una experiencia de vida, es una forma de ser y estar, de observar y sentir, la observación lleva al análisis, a una respuesta inferida, a una conclusión; y a través de ella, desarrollamos emociones y comportamientos. El trabajo del yoga, en cada uno de nosotros es el poder conocerlos, sabemos de los límites y alcances que tenemos, y estar conscientes de las consecuencias que tendremos al momento de cruzar estos límites. Sin embargo, ¿en qué momento nos conocemos? = Es cuando cruzamos esos límites y observamos nuestras reacciones naturales, es así donde nuestro verdadero ser sale al exterior, quitando estereotipos, descubriéndonos ante nosotros mismos, a través de las diferentes capas que nos envuelven.

Para todo aquel quien decida incursionar en el Yoga, muy probablemente iniciará en el óctuple sendero de esta disciplina, podríamos decir que es una guía de 8 elementos que lo conforman, estos elementos son: Yamas (auto-restricciones), Niyamas (observancia establecida), Ásanas (posturas), Pranayamas (control de la respiración), Pratyahara (control de los sentidos), Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y Samadhi (supra consciencia).

Me certifiqué en la escuela Sattva Yoga, avalada por el Yoga Alliance, espacio en el cual también laboré como instructor, para todo aquel interesado en aprender la estructura del yoga, desde su forma cotidiana y básica, hasta para aquel que busca ser un profesional en el entrenamiento del Yoga. En la sección sindical a la que formo parte, colaboré como instructor de Yoga para mis compañeros; posteriormente, incursioné en el programa "CFE- Actívate", aportando clases en la coordinación.

Compaginar la vida laboral en CFE, con la vida del ejercicio diario del yoga, ha resultado ser práctico y divertido, porque verdaderamente no se trata de separar un rol de otro, o no se trata de separar el ser hijo del ser hermano, el ser estudiante del ser instructor, el ser trabajador del ser practicante, porque soy todos ellos.

Yoga es la UNIÓN, es la sincronía entre lo que pienso, siento y hago. Es el ajuste y balanceo, al cual nos encontramos cada día ante las situaciones interesantes que se nos presentan. Yoga es el estudio de uno mismo y quienes nos rodean.

**"GUÍANOS DE LA ILUSIÓN A LA VERDAD... GUÍANOS DE LA OBSCURIDAD HACIA LA LUZ."**

Por tanto, tener flexibilidad en la mente, fuerza en el corazón y ecuanimidad en las emociones, son parte de las habilidades que podemos desarrollar a través de la práctica constante del Yoga. Estoy seguro que podemos ser mejores cada día, con nuestra entrega y entusiasmo seremos imparables; ya lo somos, solo es cuestión de dirigirnos hacia nuestro punto en común, la sustentabilidad de nuestro trabajo.

En lo personal, encontré en la realización y estudio del Yoga una forma de orientarme y dirigirme hacia metas, logros y objetivos; para mí, es una herramienta de autoconocimiento, estudio y práctica. Como para ti, podría ser cocinar, ejercitar la narración, desarrollar el gusto por la lectura, quizá algún deporte; sin embargo, sea cuales fueran las actividades que disfrutes y te hagan regresar a tu centro, conectado contigo mismo, siempre busca HACER lo que te APASIONA, aquello que es tu motor para moverte y seguir, porque es ahí, donde logras ser completamente feliz, y todo lo que hagas y desarrolles, será para edificar y construir no solo tus sueños, sino también de aquellos que te rodean.

SUEÑA, RÍE, VIVE, DISFRUTA, y sobre todo AMA, como si no tuvieras la oportunidad de volverlo a experimentar, sé TÚ mismo y entrégate, porque nosotros somos el SINDICATO, nosotros somos la FUERZA QUE TRANSFORMA, entonces sigamos en ACCIÓN. Aquí, es donde queremos estar!

Si ya encontraste esa actividad que te haga estar pleno, sigue con ella y compártela, muéstranos a través de tus acciones y trabajo como es el ser tú, si aún no la descubres o sigues en la búsqueda, no desmayes, continúa intentando hasta que encuentres tu vocación y lo puedas transportar a todo lo que haces hoy.

Como menciono en clase: "Nuestro comportamiento en el tapete de yoga es un reflejo de nuestro comportamiento en la vida"; de esta manera, hoy te digo: "Nuestro trabajo es un reflejo de nuestros pensamientos, hábitos y valores: Es tu reflejo".

Agradezco infinitamente al sindicato el haberme permitido poder compartir con ustedes amigos y compañeros estas palabras, deseo de todo corazón que les sean de aliento, gozo y sobre todo practicarlos.

**OM SHANTI, NAMASTE**

Acudir a una valoración médica periódica como medida preventiva en nuestro País, es una actividad poco frecuente; por lo general, sólo se acude si existen síntomas que nos obligan acudir con un médico familiar o especialista. Empezar el peregrinar de estudios de protocolos médicos por la vía institucional o privada para determinar un diagnóstico acertado, puede llevar entre 15 a 30 días, el escuchar de primera vez que tenemos la presencia de un tumor conocido en nuestro lenguaje coloquial como cáncer, es un impacto que marcará el derrotero del resto de nuestras vidas y de gran preocupación familiar.

Conforme nos van explicando como será la línea de tratamiento; ya sea Quimioterapia, Radioterapia, o tratamiento paliativo, los primeros pensamientos del enfermo son: ya no podré hacer nada, no trabajar, no comer ciertos alimentos, no hacer ejercicio, no visitas, no diversión, cuidar la economía, etc.

Buscando temas relacionados encontré este: "El ejercicio físico modula el ambiente tumoral", que me pareció interesante; mismo que a continuación, aclarará algunas inquietudes con el mito o realidad para realizar una actividad física cuando se está en tratamiento oncológico.

La progresión del tumor viene determinado en gran medida por el ambiente que lo rodea. El micro-entorno del tumor se caracteriza por tener una vascularización disfuncional, que provoca que el flujo sanguíneo sea heterogéneo y haya zonas con hipoxias; es decir, con poco oxígeno. Además, la migración de células inmunitarias (NK, linfocitos T) disminuye, aumentando la presencia de macrófagos asociados al tumor. Este proceso acelerará el crecimiento tumoral.

La composición del microambiente del tumor es altamente plástica y se puede modificar a través del estilo de vida. Así, el sedentarismo se asocia con una concentración elevada en sangre de factores de crecimiento, hormonas y citosinas pro-inflamatorias (IL-6, TNF $\alpha$ , proteína C reactiva), perpetuando un ambiente inflamatorio de bajo grado que acelera los procesos tumorales.

Por el contrario, el ejercicio estimula la regulación endócrina de diferentes órganos, mediante la secreción de diferentes miosinas y hormonas que inducen un ambiente anti-inflamatorio sistémico y antitumoral. El ejercicio es capaz de modular el ambiente del tumor, mejorando los procesos de angiogénesis no patológica, incrementando así, la vascularización y perfusión tumoral, lo que reduce la hipoxia en el microentorno del tumor.

Además, promueve la infiltración de células inmunes antitumorales (NK, linfocitos T y macrófagos M1) y reduce la inflamación de bajo grado.

Esta reprogramación del ambiente tumoral, por el ejercicio se relaciona con una reducción del riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, así como con la mejora del pronóstico durante el tratamiento de la enfermedad.

La mayoría de los oncólogos sugieren que uno debe seguir haciendo las mismas rutinas; como hacer ejercicio, trabajar, siempre y cuando se tenga un especial cuidado en la higiene, alimentación y exposición a lugares concentrados y/o cerrados donde se esté expuesto a alguna persona enferma que nos pudiera contagiar y esto provocar retraso en el tratamiento.

Hoy en día, se tiene como parte fundamental del tratamiento, realizar una actividad física, de acuerdo a las limitaciones propias de la enfermedad con resultados bastante favorables, dejando de lado el mito de la importancia o no de realizar ejercicio con padecimientos tumorales.

**Muchas personas han logrado disminuir o incluso eliminar la actividad tumoral, a partir de la práctica regular de actividad física.**

**Fuentes:** 1. <https://www.fissac.com/el-ejercicio-fisico-modula-el-ambiente-tumoral/> 2. **Adrián Castillo García**, Investigador del Depto. de Patología experimental en el Instituto Investigaciones Biomédicas, Barcelona, España.

## EL EJERCICIO FÍSICO MODIFICA EL AMBIENTE TUMORAL



## ¿Cómo podemos subir nuestro sistema inmunológico en esta cuarentena?

**Recetas súper sencillas con cosas que encuentras en tu casa:**

☒ En ayunas: 1 caballito de limón con la punta de una cucharadita de bicarbonato.

☒ Tomar una cápsula de vitamina C; que no sea efervescente, pídelo en la farmacia como vitamina C en cápsulas. (1 diaria).

☒ Otro sencillo truco para subir nuestra energía, ya que en estos días nos sentimos sin ganas de hacer las cosas: 1 rebanada de piña, Jengibre (un trocito, o puede ser al gusto, recuerden que el jengibre pica para la gente que no está acostumbrada a tomarlo); posteriormente, licuar estos ingredientes, colarlo y tomarlo también en ayunas.

**¿Realmente podemos cuidar nuestra dieta en estos días de cuarentena?**

☒ Trata solo de comer arroz y/o pasta solo una vez a la semana.

☒ Snacks:

**Uvas:** Altas en fibra, potasio y vitamina B6.

**Papitas de verduras:** (Las verduras que tengas en casa) las puedes cortar en rodajas, ponerlas sobre una charola para hornear, con una brocha agregar un poco de aceite del que tengas en casa y hornear a 110C por dos horas o hasta que estén crujientes. (Ideal para niños también), pueden agregar un poco de sal en grano.

**Edamame:** frijol de soya, lo pueden preparar al vapor, nosotros los comemos con limón, un poquito de soya y salsa (según su preferencia).

Sabemos que no es fácil mantener una dieta sana en estos días, debido a la ansiedad que nos genera esta situación, ¡pero te mandamos algunas recomendaciones que puedes cocinar en tu casa rápido, sencillo y rico!

**Te damos dos recetas fáciles de preparar:**

**Receta 1:**

Ingredientes:

- ☒ 1 pepino
- ☒ 1 pimiento
- ☒ ½ cebolla
- ☒ 3 jitomates
- ☒ ½ taza de cilantro
- ☒ 1 taza de frijoles negros
- ☒ 1 taza de garbanzos

Modo de preparación:

¡Aderezar con aceite de oliva, limón y sal al gusto! ¡Así de fácil! comerlo con tostadas.



**Receta 2:**

Ingredientes:

- ☒ 2 latas de atún en agua
- ☒ 1 papa mediana
- ☒ 1 taza de ejotes (enteros).

Modo de preparación:

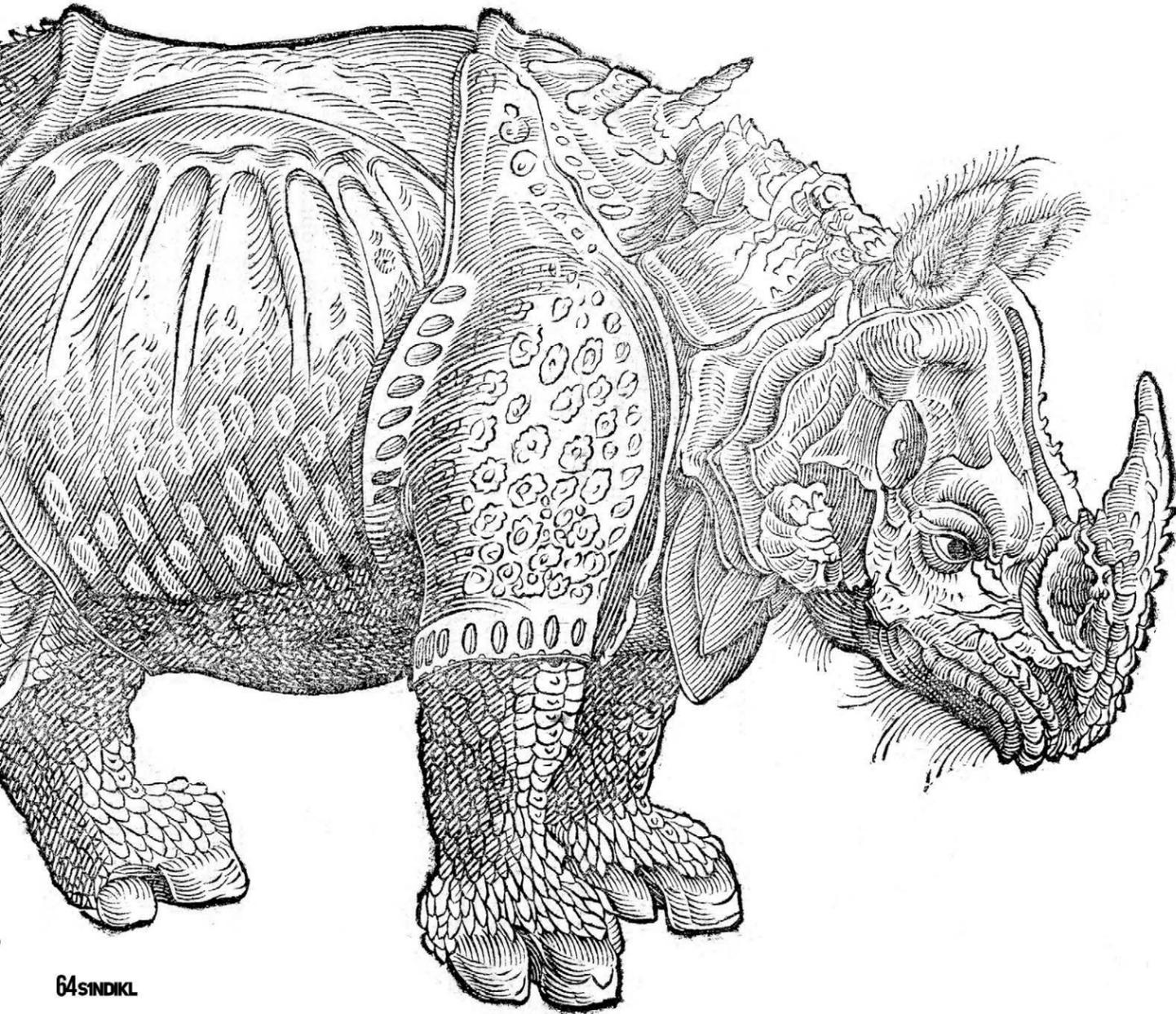
Poner a cocer la papa en cubitos junto con el ejote (entero), dejar enfriar y una vez listo, revolver las verduras con el atún. Aderezar con limón, aceite de oliva y sal.

¡Suerte!

Chef Mónica García

# Bestiario

de Juan José Arreola, por Mariano Botey



Descubrir un libro y emprender el gusto de leerlo, es una serie de asombros que uno no puede dejar de compartir, y más aún en ese estar siendo; porque no somos lo que leemos, ni lo que pensamos de nosotros, sino lo que hacemos; les convido en que seamos buenos hacedores de todo oficio. El libro que ampliamente sugiero, lleva por título: Bestiario, es de un autor mexicano, quien cultivó tantos oficios como ese mismo amor a la libertad del lenguaje y venera "a los que mediante la palabra han manifestado el espíritu"; y con ese instinto espiritual, quiero hacer una confesión: les debo al amor que le tengo a la lectura, a dos imprescindibles personas, sea mi gratitud y admiración que coincide por sus enseñanzas de su prosa verbal: a mi padre Arturo Botey y al juglar Juan José Arreola, autor del libro quien "hizo el bien mientras vivió".

Seamos pues lectores de este valioso libro, donde se encontrará con esos espejos descriptivos, que surgió en el Zoológico de Chapultepec, y añadido a otro autor: Héctor Xavier, éste hizo los trazos directos dentro de ese lugar de aquellos animales enjaulados con ese estilo de Punta de Plata, pintor de los 24 dibujos que integran el Bestiario desde 1958. Y en esa laberíntica fauna, nos describe Arreola, abarcando desde el "sapo" aunque muy pocos aceptamos identificarnos, ya que "la fealdad del sapo aparece ante nosotros como una abrumadora cualidad de espejo" y en la actitud se observa que "el salto tiene algo de latido: [porque] viéndolo bien, el sapo es todo

corazón". Y con ese buen corazón no abandonemos el futuro de México que son los niños; es nuestro deber encauzarlos a cruzar nuevos horizontes, a través de las puertas de un libro y fomentar el diálogo en casa, pues es imprescindible la comunicación. Hemos errado el método de enseñanza porque no hemos aprendido a enseñar.

Sigamos las enseñanzas que nos muestra Arreola del "Elefante" pues "parece colosal porque está construido con puras células vivientes y dotado de inteligencia y memoria". Para ser un buen trabajador, es necesario prescindir de los malos ejemplos, aunque no nos perdamos en el descuido de lo que parece insignificante, pues "la cebra toma muy en serio su vistosa apariencia"; sin embargo, nos acecha la apatía y la peligrosidad de la ignorancia, sin valorar a ese auténtico amigo que es el conocimiento. Arreola hace de este libro una metamorfosis; es decir, una serie de reflexiones con este Bestiario: "La jirafa, representa mejor que nadie los devaneos del espíritu: busca en las alturas lo que otros encuentran al ras del suelo". La "boa", que es tan irracional, nosotros tendríamos que aniquilar ese bocado que está en el centro de nuestro estómago, torturando la presa de nuestro orgullo, para que salga victorioso el cambio de piel de nuestra materia gris: pensar.

Cada trabajador sindicalizado somos un proyecto y una esperanza para el progreso y bienestar mutuo; al concluir el libro sirva para emprender otra manera de observarnos y de iniciar con proyectos para ir mejorando.

Arreola hace énfasis de su "legado a los niños de México: el amor por la lectura, de cómo un hombre halló la felicidad en este mundo porque no se conformó sólo con la experiencia personal, con la experiencia de cada día, la vida es riquísima, pero no puede compararse al universo, a la serie de universos, que puede entregar la puerta de luz que es un libro abierto —y eso es uno de los primeros textos que leí en la vida: porque es puerta de luz un libro abierto". Por último, refiero a los "monos", desafiando su condición irónica y "decidieron acerca de su destino oponiéndose a la tentación de ser hombres".

El Bestiario de Arreola y de la vida animal, nos pueden seguir enseñando, con la lectura y la observación mutua; no obstante, me entigrece, que aún subsistan razonamientos, de quitarle la libertad a los animales, para mantenerlos cautivos en un zoológico; urge reinstalarlos a su hábitat de origen, y así el tigre disimuladamente quite los barrotes impregnados en su piel, donde encubrió su tristeza; y en consecuencia, para cada animal, haciéndolo instintivamente.

Mientras tanto, salgo de aquel Zoológico de Chapultepec, y vorazmente me observa un gato, donde soy presa de su atención -aunque sea el menor de los felinos- no rebaja su condición de artilugios, ya que a través de un enrejado de hierro muy estrecho, logra traspasar sin desesperación e indiferente entre nosotros, quienes estábamos cautivos en ese espectáculo de su elegante deambular con libertad...

# DESTINO 111

LA PELÍCULA DE LOS PUEBLOS MÁGICOS DE MÉXICO

PRÓXIMAMENTE



D111 FILMS PRESENTA DESTINO 111 LA PELÍCULA DE LOS PUEBLOS MÁGICOS DE MÉXICO  
 DIRECCIÓN FRANCISCO ROMERO COEDIFICIÓN NEGRO DEUS DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA VÍCTOR HERNÁNDEZ ASISTENTE DE DIRECCIÓN JUAN ARAIZA PRODUCTOR ALEJANDRO ZAMORA GUIONISTA EMILIANO ZIZUMBO GUIONISTA OLAF CHAVEZ  
 POSTPRODUCCIÓN ART KINGDOM IMAGENES AÉREAS BUFFET DIGITAL ASESOR MANUEL ZAVALA ASISTENTE DE PRODUCCIÓN IRAM GARCÍA DIRECTOR DE ARTE ANDRÉ GARCÍA COMERCIALIZACIÓN ALESSANDRO AYALA ALEJANDRO ZAMORA CHRISTIAN ABDIEL RINCÓN  
 ACTORES NEGRO DEUS CHUCHO JONES MARIANO SOSA MIGUEL ESTRADA HOMBRES MEDICINA GONZALO ARMANDO SANTOS COMO ITZKIUNKLE LUZ MARÍA FLORES COMO MEZTLI-MAZTL RICARDO CERVANTES COMO GORILA  
 COLABORADORES BRUNO GUERRERO ANTONIO LOZANO CHRISTIAN MIER ROCCATI IVÁN MUÑOZ JORGE SEGOVIANO

## ¿QUÉ LEEN MÁS LOS MEXICANOS?

Los adultos mexicanos declararon haber consumido al menos un tipo de material de lectura el año pasado, entre sus favoritos están las revistas y los libros, también se ha incrementado el consumo de libros mediante plataformas electrónicas.

### GÉNERO LITERARIO QUE MÁS LEEN EN MÉXICO LOS ADULTOS

En 2019, el 44 por ciento de las mujeres encuestadas declaró haber leído al menos un libro en los doce meses anteriores, frente al 40.3 por ciento de los hombres que afirmaban leer libros.



### ADULTOS QUE LEEN LIBROS ELECTRÓNICOS EN MÉXICO

En 2019, el 12 por ciento de los adultos declaró haber leído libros electrónicos en los doce meses anteriores.



### PROPORCIÓN DE ADULTOS QUE LEEN EN MÉXICO

En 2019, el 74.8 por ciento de los mexicanos alfabetizados declararon haber consumido al menos un tipo de material de lectura en los doce meses anteriores, en comparación con el 76.4 por ciento en 2018.



### ADULTOS QUE LEEN LIBROS EN MÉXICO

En 2019, el 42.2 por ciento de de lectores de libros en la población alfabetizada afirmaron haber leído al menos un libro en los doce meses anteriores.



# KAYAK PESCA DEPORTIVA EN KAYAK



Mi nombre es Juan Carlos Alanís Rodríguez, llevo 6 años trabajando en CFE (Gerencia Sección 218 ), soy auxiliar de servicios en el área de Servicios Generales, los fines de semana busco equilibrar los días de pesca en compañía de mi esposa la cual siempre me ha apoyado y motivado en cada torneo y también practicando este bonito deporte.

Desde pequeño mi abuelo y mi padre me inculcaron la pesca, el hecho de vivir a un lado de una presa se nos facilitaba ir a pescar, poco a poco como todo pescador empiezas pescando con lo indispensable, al principio empezabas a pescar con un bote con sedal y ya con el paso del tiempo empiezan a cambiar las cosas ya utilizando una caña de pesca con diferentes señuelos y diferentes líneas de pesca.

***“Para participar en un torneo de pesca necesitas paciencia, confianza y mucha concentración”***

***-Juan Carlos Alanís Rodríguez***

Ya como pescador de torneos tengo alrededor de 6 años practicándolo ya sean en torneos locales ,como le decimos aquí “calentonas ”, o en torneos oficiales de caracter internacional.

El torneo más popular en la pesca en kayak aquí en México es el Iron Kayaker del cual he tenido la fortuna de participar en 5 de 6 etapas las cuales se han llevado a cabo en diferentes locaciones de Nuevo León y Tamaulipas; en ubicaciones como La Presa de la Boca en Santiago, Nuevo León, Presa el Cuchillo en China, Nuevo León y Presa las Blancas en Tamaulipas.

La primer etapa fue en la presa de la Boca en Santiago, Nuevo León donde tuve la experiencia de haber obtenido el 6to lugar de 180 participantes, para ser mi primer torneo no había dimensionado la magnitud del evento, entrar al agua en tu kayak y escuchar el himno nacional mexicano es una emoción que nunca había sentido, jamás había pensado que para participar en un torneo de pesca necesitas mucha paciencia, confianza y mucha concentración, ya que tu mente puede traicionarte al ver que tus rivales llevan 1 ó 2 capturas más que tú.

Sin duda de mi primer torneo me llevé muchos aprendizajes que ahora cada que entro al agua los recuerdo y los pongo en práctica.

El último torneo que participé me llevó al lugar que siempre anhelé, el pódium, obteniendo un 2do lugar el cual me ayudó a obtener el primer lugar de la clasificatoria nacional al Kayak Bass Fishing; el cual se efectuará en Alabama, sin duda espero con ansias y orgullo defender y portar el escudo nacional en mi jersey y espero que traigamos un muy buen resultado.



**"Mucho de la pesca es físico y para nada relajante, pero si cumple una necesidad emocional porque la idea es estar completamente quieto en ese escenario, fuera del tiempo"**

La pesca ha ido evolucionando mucho, ya son muchas marcas en el mercado, muchos patrocinios y gracias a mi esfuerzo y a Dios tengo mis patrocinadores que me han apoyado desde el principio y espero que

poco a poco me vayan viendo más marcas y por qué no también patrocinadores de Estados Unidos. Ir creciendo más como pescador, por el momento las marcas que me patrocinan son STRIKETEGIC (señuelos de plástico suave de origen vegetal Biodegradable) Specialine (línea de ropa deportiva para cualquier tipo de actividad) y por ultimo me nombraron PRO STAFF de una tienda llamada Fishing Depot ubicada en el Municipio de Santiago Nuevo León.

En Fishing Depot cuentan con pensión para kayaks para poder facilitar la ida a pescar y puedas dejar tu kayak en la orilla de la presa sin ningún problema, ellos tienen además servicio de mantenimiento a los kayaks, manejan guías personalizadas para las personas que apenas van empezando en este bonito deporte, además de todo el equipo que venden en la tienda para facilitarte la salida a pescar.

Yo invito a todos mis compañeros y compañeras a que prueben este bello deporte que sin duda no tiene género ni edad, el cual te ayuda a conectarte contigo mismo y tener un momento de tranquilidad, sin duda la pesca nos enseña a persistir y siempre tener en claro cuál es nuestro objetivo.



**JUAN CARLOS ALANÍS RODRÍGUEZ**  
PESCADOR PROFESIONAL EN KAYAK DE SANTIAGO, NUEVO LEÓN.

# Santiago

## Nuevo León

TIERRA DE VALORES SUTERMISTAS

Autor: Dra. Clara Araujo



Resguardado por el señorial Cerro de la Silla y cobijado por una imponente Sierra Madre Oriental, Santiago fue nombrado, orgullosamente, el primer pueblo mágico del estado de Nuevo León. Rodeado de una naturaleza extrema y reconocido por la calidez de su gente, este municipio se ha convertido, en poco tiempo, en la insignia más valiosa del turismo en el estado.

Paisajes boscosos, cascadas de ensueño, cañones naturales, puentes colgantes, santuario de murciélagos, parques ecoturísticos, pesca deportiva, rapel, práctica de esquí, paseos en kayak, roller zip, casonas virreinales o incluso seductoras leyendas populares, son tan sólo algunos de los grandes atractivos que despliega este sorprendente y multifacético destino.

Elevado a rango de "Villa" desde 1831, este ayuntamiento neoleonés cuenta con una ubicación privilegiada al encontrarse en medio de zonas naturales de relevancia y, al mismo tiempo, del área conurbada de una de las ciudades más grandes del país; elemento que sin duda, le permite brindar una accesibilidad inigualable a visitantes nacionales y extranjeros que buscan disfrutar del aire apacible de provincia.

Calificado como un paraíso natural, Santiago ofrece un sinfín de actividades de aventura que engalanan los parajes naturales del lugar, reuniendo así, tanto a los amantes de la adrenalina y el deporte, como a aventurados excursionistas.

Con 27 metros de caída natural de agua, la cascada "Cola de Caballo" es uno de los distintivos de Santiago a nivel nacional; sin embargo, espacios naturales como la cascada de "El Salto", rodeada de majestuosas formaciones rocosas, o el agua cristalina de "Las Adjuntas", son tan sólo una sublime muestra de lo que representa cerca del 80 por ciento del territorio de áreas naturales protegidas con que cuenta este Ayuntamiento.

Nombrado Pueblo Mágico desde el año 2006, y reconocido durante la administración actual como mejor destino de actividades turísticas y culturales por el Comité Nacional de Pueblos Mágicos, este histórico municipio ha sumado sus símbolos y tradiciones a la identidad del país, permitiendo así, la preservación de una nutrida historia de monumentos y edificaciones que datan del siglo XVIII y que hoy forman una parte esencial del alma de Santiago.

Descendientes de tribus nómadas de indios "guachichiles" la hospitalidad y atención que emana de los santiaguense es cabalmente apreciada por sus visitantes, quienes, durante su estancia, son deleitados

con las exquisiteces de la región y la enorme diversidad gastronómica tradicional que se sirve entre las coloridas y fascinantes calles del poblado.

Disfrutar del video mapping durante los fines de semana en una población que se llena de color; de la ceremonia del grito de independencia en septiembre; del cielo mágico durante el mes de octubre; de los altares del día de muertos en noviembre o de las festividades de la navidad mágica en fechas decembrinas, es tan ilustrativo como caminar por las calles empedradas del centro de Santiago y admirar las casonas de la época virreinal como un deleite para los sentidos. Un sitio en donde confluyen, en un solo tiempo y por igual, la iglesia de Santiago Apóstol construida en 1854 así como importantes y modernas galerías o exposiciones artísticas de indiscutible calidad.



El crecimiento de los últimos años de este proyecto turístico de gran valía, no ha sido tarea sencilla. Ha hecho falta una visión, estrategia centralizada y por supuesto valores de trabajo bien cimentados.

Liderados por Javier Caballero Gaona, Alcalde de Santiago y orgulloso miembro activo del SUTERM en la zona Golfo Norte del país, el municipio se enfoca en 3 premisas fundamentales: la economía local, la ecología y la sociedad.

Asegurando los programas sociales, la educación, la seguridad y mejorando la calidad de vida, Santiago es hoy un proyecto sostenible. El arduo trabajo de varios años ha permitido al municipio una proyección mayor acorde con los nuevos tiempos, en donde no sólo el fortalecimiento de la comunidad y el desarrollo económico han jugado papeles fundamentales, sino también la tecnología de punta, un elemento clave y un impulsor natural para la inclusión en el nuevo escenario mundial.

Fortalecer a la comunidad para que sea parte medular del desarrollo turístico y económico ha sido una constante del proyecto, lo que ha llevado a Santiago a enfrentar nuevos desafíos de organización desde las bases, premisa que generó la creación de nuevas alternativas educativas y culturales que le valieron al Ayuntamiento un importante reconocimiento de la UNESCO como "mejor ciudad del aprendizaje" gracias al modelo establecido en el sistema educativo local así como un reconocimiento de la SECTUR por el Plan estratégico sustentable de ordenamiento urbano realizado en el municipio.

De acuerdo con el Alcalde, el crecimiento de Santiago ha sido impulsado por una serie de acciones que han requerido tanto de una intensa planeación así como de una organización puntual basada en los valores sutermitas: "En esta posición he superado enormes desafíos que no hubieran sido posibles sin mi gremio. El SUTERM no sólo me enseñó del trabajo duro y comprometido, sino que también me dio la formación más importante: el trato humano y la negociación a favor de la gente. Baso mi liderazgo enfocado no sólo en las personas, sino también en la calidad y productividad de las tareas en equipo. Hoy más que nunca sé y reconozco, que como bien nos ha enseñado nuestro líder y compañero Víctor Fuentes del Villar: "el trabajo se defiende con trabajo". Estoy convencido de que al igual que en el SUTERM, la suma de capacidades y voluntades te llevan a generar verdaderos cambios para la gente".

Orgulloso de su ADN sutermita y de sus inicios como aseedor en CFE, Caballero se siente agradecido y respaldado con el apoyo solidario de su Coordinador Regional de la Golfo Norte, Daniel Peña, quien con su liderazgo y dirección, sin duda alguna lo han fortalecido en su tarea: "la fuerza y el apoyo de un sindicato como el nuestro y los líderes que nos acompañan, es lo que nos sostiene, nos mueve y nos cataliza a todos como parte de un proyecto común: servir a México. Después de esta gran pandemia que nos aqueja, estoy seguro de que con la colaboración y el aliento solidario de mis compañeros sutermitas en el país, cada uno de ustedes será una parte fundamental de la reapertura de nuestro municipio y su reactivación económica. No será sencillo pero juntos, ¡saldremos adelante!".

*"La fuerza y el apoyo de un sindicato como el nuestro y los líderes que nos acompañan, es lo que nos sostiene, nos mueve y nos cataliza a todos como parte de un proyecto común: servir a México".*

**Javier Caballero Gaona,**  
Alcalde de Santiago y orgulloso  
miembro activo del SUTERM

**ST  
G**  
PUEBLO MÁGICO





El **Suterm** lamenta la sensible pérdida  
de nuestros compañeros  
y seres queridos  
durante esta pandemia.

Padres, madres, hijos y amigos,  
todos somos parte de una gran familia.

Y sólo nos queda ser fuertes  
para vivir por el recuerdo  
de su amor  
cada día.

**Descansen en paz.**

