



**Operación Pollo
Zitácuaro entrega
más de 800 cenas
a personas 2▶
desamparadas**

**Acompaña a las
tortugas en su
camino hacia el mar
en las playas
9▶ michoacanas**



\$10.00 Ejemplar

**Diferencias
en los
cerebros de
los perros
con
ansiedad**

11▶

Edición PDF

Escáreame

PORTAL DE NOTICIAS
<https://laregiononlinea.com.mx>

**Informativo
La Region**

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOACAN

Fundador y Director General: René Serrano García

MIÉRCOLES
27 de Diciembre de 2023

AÑO XL
No. 2842

**3 consejos
para afrontar
los retos
emocionales
del fin
de año**

7▶

**El
sorprendente
antídoto
para la
ansiedad
y la
depresión**

10▶



**Celebra Michoacán 200 años como
estado libre y soberano: Bedolla**

**Pavimenta 4▶
#GobiernoDeSoluciones calle
Pañolanda en La Encarnación**



**Lista la "Feria del Juguete"
para recibir a los Reyes
Magos 10▶**



Operación Pollo Zitácuaro entrega más de 800 cenas a personas desamparadas

- La acción fue posible gracias al esfuerzo de 18 jóvenes

H. Zitácuaro Michoacán, 26 de diciembre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. En la víspera de nochebuena, poco más de 800 personas vulnerables recibieron una cena que consistió en pollo, pan o tortilla, un jugo, sopa y un dulce como postre.

La acción fue posible gracias al proyecto Operación Pollo Zitácuaro, el cual es impulsado en el municipio por 18 jóvenes

entusiastas que buscan llevar un mensaje de esperanza a toda la población compartiendo una cena.

Integrantes del staff de Operación Pollo, recordaron que por la pandemia de covid-19, esta actividad se suspendió en el 2020, y 2021; luego en el 2022 se comenzó a retomar nuevamente y este año se rescató y se trató de aumentar la cantidad de cenas.

Las cenas que se entregaron en la noche del 24 de diciembre fueron tanto individuales como familiares y los beneficiarios fueron personas de la tercera edad, enfermos y en situación de calles. Asimismo a los limpiaparabrisas, Hospital Regional, Albergue Shalom y Betania, comunidad de Nicolás Romero, la Fundación y la Mesa de Cedano, entre otras.

En entrevista, reiteraron que Operación Pollo es una actividad que se realiza sin fines de lucro, y se adquiere todo gracias a la colecta de recursos económicos y en especie en toda la población.

“Es muy bonito cuando nos acercamos a

la gente y te agradecen de una forma especial, ya que este día no esperaban nada y lo toman como una señal de esperanza y eso es lo que buscamos llevar un mensaje de Navidad”.



Desarrolla estado plataforma digital para agilizar procesos a nuevos inversionistas

Morelia, Michoacán, 25 de diciembre de 2023.- El Gobierno de Michoacán abrirá el siguiente año, la ventanilla digital de inversión a través de la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), con el objetivo de simplificar procesos administrativos para la instalación y operación de nuevas empresas.

El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, informó que esta plataforma se encuentra en desarrollo y se implementará con el acompañamiento de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).

Explicó que con este programa se podrán administrar permisos estatales necesarios para adquirir inmuebles, construcción de comercios, apertura y operación de empresas.

“Lo que se busca es simplificar procedimientos para reducir requisitos y tiempos de respuesta, de 450 días a 90 días hábiles, para los inversionistas y ciudadanos”, comentó.

El mandatario destacó que con esta plataforma incrementará la generación de empleos formales y la recaudación en el pago de derechos como ya ocurre en otros estados donde se aplica un programa similar.



El Gobierno de Michoacán abrirá el siguiente año, la ventanilla digital de inversión a través de la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), con el objetivo de simplificar procesos administrativos para la instalación y operación de nuevas empresas.



En la víspera de nochebuena, poco más de 800 personas vulnerables recibieron una cena que consistió en pollo, pan o tortilla, un jugo, sopa y un dulce como postre.

Informativo
la Región
Y PORTAL DE NOTICIAS DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

Directorio Informativo La Región

Fundador y director general: **René Serrano García.**
 Jefe de información y web master: **L.I. René Serrano Fuentes.**
 Subdirectora administrativa: **Claudia Argueta González.**
 Jefe de redacción: **Ing. Ind. César Fernando Serrano Fuentes.**
 Reporteros: **Guadalupe Solache Rebollo. René Alejandro Serrano Argueta**
 Sección sociales: **Rosa Fuentes Mendoza.**
 Asesor Jurídico: **Lic. Octavio Morales Balboa.**
 Articulistas: **Maestro Tayde González Arias, Lic. Gregorio López Mendoza**
P. Ángel Espino García. P. Agustín García Celis.
Informativo La Región se publica los días miércoles y sábado.

Feliz Navidad

JOSÉ MAURICIO MORALES SÁNCHEZ

NOTARIO PÚBLICO N° 38
Y DEL PATRIMONIO INMOBILIARIO FEDERAL

Próspero Año Nuevo

H. ZITÁCUARO, MICHOACÁN C.P. 61500 5 DE MAYO SUR N° 41-A
TELS. 153-09-03 Y 153-53-24 notario38@hotmail.com

Celebra Michoacán 200 años como estado libre y soberano: Bedolla

- En 2024 el Gobierno estatal iniciará las actividades conmemorativas



Tras dos siglos de la caída del primer imperio mexicano, el Gobierno estatal conmemora los 200 años de Michoacán como estado libre y soberano, como marca la historia, poco antes de la expedición del Acta Constitutiva de la Federación Mexicana, informó el mandatario Alfredo Ramírez Bedolla.

Morelia, Michoacán, 22 de diciembre 2023.-* Tras dos siglos de la caída del primer imperio mexicano, el Gobierno estatal conmemora los 200 años de Michoacán como estado libre y soberano, como marca la historia, poco antes de la expedición del Acta Constitutiva de la Federación Mexicana, informó el mandatario Alfredo Ramírez Bedolla.

El gobernador recordó que fue un día como hoy, pero del año 1823, que inició el proceso de consolidación como estado libre e independiente, para tener la posibilidad de manejar sus recursos; el

derecho en lo administrativo, en lo religioso y en lo social.

Es así que se comienza con la organización política, dándose las primeras elecciones para la diputación local en marzo de 1824 del Congreso Constituyente que generaría posteriormente la primera Constitución del Estado.

Ramírez Bedolla mencionó que el proceso de la consolidación duró aproximadamente dos años, hasta que en 1825 Michoacán logra establecerse legalmente como un estado que cuenta con una Constitución, un Congreso y división de poderes.

Adelantó que, el Gobierno de Michoacán iniciará el próximo año las actividades conmemorativas, en honor a al proceso histórico y sus personajes que velaron por los derechos de las y los michoacanos.

Pavimenta #GobiernoDeSoluciones calle Pañolanda en La Encarnación

-Esta obra es otro resultado más de #Ruta100.

Zitácuaro, Mich., a 26 de diciembre del 2023.- Ruta 100 está presente en todos los rincones de nuestra Heroica, destacó el

alcalde Toño Ixtláhuac en el evento de inauguración de la pavimentación de la calle Pañolanda, en la comunidad de La

Encarnación, perteneciente a la tenencia de Coatepec de Morelos.

La obra hecha a través de esta iniciativa,

es cercana a los 150 metros, en beneficio de 300 habitantes; acceso donde se destinaron más de 37 toneladas de cemento para la consolidación de dicho camino, con el trabajo conjunto de los vecinos y la actual administración.

Cabe destacar que gracias a este programa, más de 70 calles, caminos y accesos se han edificado, así como miles de zitacuarenses hoy gozan de mejores condiciones de vida.



La obra hecha a través de esta iniciativa, es cercana a los 150 metros, en beneficio de 300 habitantes; acceso donde se destinaron más de 37 toneladas de cemento para la consolidación de dicho camino

Ahh Chingá...!

La FDA enfrenta presión para eliminar el tinte rojo en todo el país. California ya lo prohibió, y ahora aumentan las presiones en la FDA para que tome las medidas y prohíba el tinte rojo número 3 en todo el país. El tinte, cuyo uso típico fue prohibido en todo el país en 1990 debido a su vínculo con el cáncer, se utiliza como colorante para numerosos productos alimenticios como sodas, yogur, bocadillos y postres congelados. El objetivo es hacer que los alimentos luzcan brillantes y atractivos, pero los estudios sugieren que podría causar hiperactividad en los niños. En una revisión de estudios en animales, también se le relacionó con la memoria y el aprendizaje, y Mark Miller, científico de la Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de la EPA de California, cree que es hora de que la FDA lo prohíba de una vez por todas. "Esos estudios en humanos demuestran que es evidente que el consumo de colorantes alimentarios sintéticos puede incrementar los síntomas como falta de atención e hiperactividad en algunos niños", dijo a NPR. En la Unión Europea fueron prohibidos hace años atrás.

Eliminar el Rojo No. 3 por riesgos a la salud

Impresión de LONAS



715-153-8044
715-110-0665

Matamoros Pte. No. 2
Col. Centro,
H. Zitácuaro, Mich.

ACEPTAMOS TARJETAS



3 y 6 MESES SIN INTERESES
A PARTIR DE \$2,000

Happy Birthday Letreros led
neón con acrilico

Banners

Letreros Vinil impreso

INVITACIONES
BODAS, XV AÑOS, BAUTIZO

Tarjetas



Presentación



Regala Con estilo



Bolsa mandadera Impresa

personaliza



Lapiceros Desde una pieza Grabados

Huesitos de metal Grabados



Personaliza TAZAS
Con foto y nombre

LETRAS 3D

Recetarios Médicos
A color por millar

Vinil y Microperforado
EN VENTANAS, CANCELES, MEDALLONES

H28C 2014/05/05 BY MONTE BANCOS Y SILECY

En 2023 Michoacán se convirtió en epicentro deportivo

- Recibió tres de los cinco eventos insignia de la Conade



Gracias a la gestión del Gobierno de Michoacán, a través de la Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte (Cecufid), la entidad se convirtió en el epicentro deportivo este año al recibir tres de los cinco eventos insignia de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade).

Más de 168 mil personas disfrutaron de los conciertos de los festivales Jalo

Morelia, Michoacán, 24 de diciembre del 2023.- Con los conciertos de los festivales Jalo, se logró la asistencia de 168 mil personas y una derrama económica de 67 millones de pesos, durante las dos ediciones, señaló director del Instituto de la Juventud Michoacana (Ijumich), Pedro Alexis Velázquez Guzmán.

El titular del Ijumich destacó que tras la celebración de estos eventos, se recolectaron 100 toneladas de víveres, las cuales fueron enviadas a la población damnificada por el huracán Otis, de Guerrero, así como 8 mil cobijas que fueron entregadas a población en situación vulnerable de comunidades michoacanas.

Recordó que el pasado mes de octubre se realizó el Festival Jalo, con una duración de tres días de conciertos y conferencias, teniendo como escenario el Estadio Morelos, donde se presentaron El Tri, Molotov y Caifanes.

Mientras que en el Jalo por la Música, realizado el pasado 9 de diciembre, se presentaron El Gran Silencio y Panteón Rococó, 18 bandas locales de talento michoacano y más de 100 cantantes y músicos que conformaron un flashmob, en el estadio de béisbol "Francisco Villa".

Velázquez Guzmán destacó que los festivales Jalo, son espacios abiertos de fiesta y sana convivencia donde las y los jóvenes pueden aprender, experimentar, y conocer sobre diferentes temas, directo de la voz de grandes personajes.



Con los conciertos de los festivales Jalo, se logró la asistencia de 168 mil personas y una derrama económica de 67 millones de pesos, durante las dos ediciones, señaló director del Instituto de la Juventud Michoacana (Ijumich), Pedro Alexis Velázquez Guzmán.

Morelia, Michoacán, 25 de diciembre de 2023.- Gracias a la gestión del Gobierno de Michoacán, a través de la Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte (Cecufid), la entidad se convirtió en el epicentro deportivo este año al recibir tres de los cinco eventos insignia de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), como el Encuentro Nacional de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales, los Juegos Nacionales Populares y el Encuentro Nacional Deportivo Indígena.

Por primera vez en su historia, Michoacán fue sede del Encuentro Nacional de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales, así como de los Juegos Nacionales Populares, en los

cuales hizo historia, ya que en el primero se convirtió en el máximo ganador, mientras que consiguió tres oros, una plata y cuatro bronce, su mejor actuación en los 15 años de dicho evento.

Por su parte, en el Encuentro Nacional Deportivo Indígena, nuestra entidad también hizo historia, debido a que se ubicó en el primer lugar del medallero nacional, con cinco oros y una plata, resultados que no había obtenido en las nueve ediciones anteriores.

"Estamos contentos por haber recibido tres de los cinco eventos nacionales este año, dos de ellos por primera ocasión. Solamente nos queda agradecer la confianza de la Conade, a través de su directora Ana Gabriela Guevara y su subdirectora Adriana Martínez Campuzano", aseveró Raúl Morón Vidal, titular de la Cecufid.

Se estima que a Michoacán acudieron más de cinco mil personas, como deportistas, entrenadores, delegados, jefes de misión y espectadores.

Michoacán cierra 2023 por debajo de la media nacional en casos de dengue

- Resultado de las acciones de saneamiento básico que realizó la SSM

Morelia, Michoacán, 24 de diciembre de 2023.- Michoacán cierra el año con mil 017 casos de dengue, cifra que lo coloca por debajo de la media nacional en incidencia con 19.72 contra 38.81 puntos porcentuales.

Lo anterior ha sido resultado de las acciones de saneamiento básico que realizó la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), institución que durante el próximo año mantendrá activos los trabajos vectoriales para el combate del mosquito Aedes Aegypti, transmisor del dengue, zika y chikungunya.

Del total de casos registrados, 773 fueron sin gravedad, 232 presentaron signos de alarma y solamente 12 registraron síntomas graves, los cuales fueron referidos de manera inmediata a las unidades médicas de la institución para diagnóstico y tratamiento.

La institución desplegó brigadas a las 8 Jurisdicciones Sanitarias, donde en conjunto con la ciudadanía se trabajó a través de la estrategia lava, tapa, volteo y tira todo lo que acumule agua y se convierta en potencial criadero.

Además de los trabajos de descacharrización, nebulización de hectáreas, rociado intradomiciliario, levantamiento de encuestas entomológicas, instalación y lectura de ovitrampas para medir la densidad del mosquito; así como el control larvario, lo que permitió la contención del vector y el número de casos.



Michoacán cierra el año con mil 017 casos de dengue, cifra que lo coloca por debajo de la media nacional en incidencia con 19.72 contra 38.81 puntos porcentuales.

Garantizados 386 millones de pesos para cierre de año de la Universidad Michoacana: Bedolla

- Se cubrirá la segunda quincena de diciembre y se finiquitará el aguinaldo

Morelia, Michoacán, 26 de diciembre de 2023.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla anunció que mañana se cubrirá la segunda quincena de diciembre y se finiquitará el aguinaldo para el personal de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) por un monto total de 386 millones 968 mil pesos.

El mandatario explicó que son 107 millones 112 mil 504 pesos por concepto de la segunda quincena los que serán dispersados, mientras que por el finiquito del aguinaldo son 279 millones 856 mil 139 pesos.

El gobernador dijo que con estas aportaciones se garantiza el cierre del año en materia financiera para la Máxima Casa de Estudios de Michoacán.

Detalló que con dichos pagos para los trabajadores y profesores se cubre al 100 por ciento, lo correspondiente a este año.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla anunció que mañana se cubrirá la segunda quincena de diciembre y se finiquitará el aguinaldo para el personal de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) por un monto total de 386 millones 968 mil pesos.

3 consejos para afrontar los retos emocionales del fin de año

Imagen Freepik.jpg. El fin de año suele estar relacionado con alegría, regalos, reuniones familiares y con amigos, gozo o satisfacción por las metas cumplidas. Sin embargo, al mismo tiempo, puede generar preocupación por temas financieros, tristeza por las ausencias o desencuentros y discusiones.

También es común que en esta época se lleve a cabo un proceso de autoanálisis para explorar metas y avances logrados, mismo que puede derivar en estrés o depresión al no cumplir tanto con las expectativas sociales que marcan "lo que debe ocurrir" o las propias que pueden no ser realistas conforme a la realidad que se vive.

La coach profesional, Leyla Suárez, psicóloga, consultora, coach ejecutivo y de equipos y presidenta de ICF Capítulo Venezuela, comparte tres consejos para afrontar algunas de las situaciones más comunes durante esta época, mantener el balance propio y así poder disfrutar de esta temporada:

1) Sé congruente con lo que quieres y necesitas

Esta temporada se caracteriza por un incremento considerable en la cantidad de cenas, reuniones, fiestas y más encuentros sociales tanto a nivel familiar, laboral o con amigos; muchas personas pueden sentirse comprometidas y obligadas a asistir a ellas.

Suárez afirma que es esencial mantenernos congruentes con nuestro espíritu para no sentirnos culpables o frustrados por nuestras elecciones, para ello, recomienda hacerse estas preguntas: ¿Para qué quiero estar o tener esos encuentros?, ¿Cómo quiero vivir esos momentos?, ¿Qué estoy dispuesto a soltar para vivir ese momento en bienestar conmigo mismo? y ¿A qué quizás tendría que estar dispuesto a decir que no? para ser sensato conmigo mismo.

2) Quédate con los aprendizajes

Es característico del cierre de año que hagamos una evaluación de lo ocurrido durante los 12 meses anteriores, pero ¿cómo lograr que esta evaluación no se convierta en una pesadilla que nos persiga?

La presidenta de ICF Capítulo Venezuela asegura que "la diferencia estará en dónde hagamos énfasis, puede sorprendernos cuán enriquecedor y alentador puede ser si damos más espacio a los aprendizajes recogidos de cada experiencia buena o mala, si nos abrimos a reconocer cada paso sin importar cuán grande o pequeño fue, para cerrar con broche de oro se vale sobre todo agradecerlos".

Un buen lugar para comenzar este espacio de aprendizaje puede ser el preguntarnos si las metas que nos trazamos respondían a nuestros propios intereses y motivaciones o correspondían a las de alguien más, y si además eran congruentes con nuestros propios valores.

3) Crea un vision board

El futuro es un tiempo que hemos creado para lograr manejar los eventos que están por venir, por lo tanto, no hay certezas, solo posibilidades. ¿Qué pasos podemos dar para avanzar y crear un vision board que nos ofrezca crecimiento?

La especialista recomienda comenzar por abrir un espacio de indagación con relación al presente, haciendo preguntas que permitan identificar qué decisiones, acciones o reflexiones actuales impulsan hacia ese futuro deseado. Y con respecto al pasado cuáles son esas estructuras, comportamientos y hábitos que interfieren con la realización de ese futuro que se desea.

Para concluir, es necesario crear un plan de acción en el que se incorporen evidencias del avance y que permitan reconocer que vas por el camino correcto hacia el futuro deseado.

Llevar a cabo estas acciones puede ser de gran ayuda para sortear con éxito esta temporada; sin embargo, también se puede recurrir a especialistas como un coach profesional para prevenir y saber manejar las emociones que se presentan en estas fiestas, y así poder reducir el estrés o ansiedad.

Regala
Con estilo

Bolsa mandadera

ACEPTAMOS TARJETAS
VISA MasterCard

3 y 6 MESES SIN INTERESES A PARTIR DE \$2,000

Impresa

(715) 110-06-65 mdpublicidad.com.mx
Matamoras Pte. No. 2 H. Zitácuaro, Mich.



laRegión

\$10.00 Ejemplar

Más de 4 mil 661 mdp para hospitales del IMSS en Michoacán: Bedolla

- Se contemplan nuevos hospitales en Morelia y Zitácuaro



El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), invierte 4 mil 661 millones de pesos, con lo que se contemplan hospitales nuevos en Morelia y Zitácuaro, se da continuidad al hospital de Uruapan, se rehabilitan siete hospitales y se proyecta la construcción de siete nuevas Unidades de Medicina Familiar, anunció el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla

Morelia, Michoacán, 26 de diciembre de 2023.- El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), invierte 4 mil 661 millones de pesos, con lo que se contemplan hospitales nuevos en Morelia y Zitácuaro, se da continuidad al hospital de Uruapan, se rehabilitan siete hospitales y se proyecta la construcción de siete nuevas Unidades de Medicina Familiar, anunció el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla durante conferencia de prensa conjunta con el titular de la Representación del IMSS en Michoacán, Miguel Ángel Van-Dick Puga.

El mandatario estatal detalló que al inicio de esta administración, uno de los principales objetivos fue fortalecer los servicios de salud para los michoacanos, por ello, se han realizado las gestiones pertinentes ante el Gobierno Federal, lográndose que el IMSS destine 4 mil 661 millones para los nuevos hospitales que

se construirán en Villas del Pedregal de la capital Michoacana y el Zitácuaro.

En tanto el titular del IMSS en Michoacán expuso que en el Hospital General de Morelia, se invertirán 3 mil 377 millones de pesos y contará con 260 camas para beneficiar a una población un millón 588 mil personas; mientras que en el de Zitácuaro son mil 248 millones los que serán invertidos y contará con 72 camas y se beneficiará a más de 98 mil pobladores.

Anunció que el hospital de Uruapan cuenta con un avance del 46 por ciento, donde se invierten mil 059 millones de pesos y contará con 90 camas.

Mientras que en la rehabilitación de siete hospitales se invierten 115.92 millones de pesos, destacando que los trabajos se desarrollan en las unidades de Charo, Apatzingán, Pedernales, entre otros.

Asimismo, se presentaron los proyectos para siete nuevas Unidades de Medicina Familiar que se ubicarán en Ario de Rosales, Paracho, San Juan Nuevo, Jacona, La Piedad, Lázaro Cárdenas y Zacapu, con una inversión de 819 millones de pesos.

Semigrante reunió a más de 2 mil familias migrantes en 2023

- La visa permite viajar a los Estados Unidos para reencontrarse con sus familias

Morelia, Michoacán, 25 de diciembre de 2023.- Más de 2 mil familias se volvieron a abrazar gracias al programa Reencuentro Familiar (Refami), informó la titular de la Secretaría del Migrante (Semigrante), María Teresa Mora Covarrubias, quien explicó que el programa busca dar atención a la línea de acción de esta administración en materia migratoria, el cual garantiza el principio de la reunión familiar.

Documentó que este 2023 se realizó la gestión de solicitudes de visa de turista ante la Embajada de los Estados Unidos en la Ciudad de México, por lo que se

recibieron más de 2 mil visas, las cuales se entregaron a adultos mayores de diferentes municipios de Michoacán.

Los habitantes beneficiados este año son de los municipios de Tacámbaro, Tlalpujahuá, Contepec, Huandacareo, Yurécuaro, Los Reyes, Charapan, Ocampo, Cotija, San Lucas, Epitacio Huerta, Quiroga, Lagunillas, Gabriel Zamora, Indaparapeo, Puruándiro, Morelos, Tangamandapio, Chavinda, Senguio, Morelia, Zamora, Madero, Múgica, Tiquicheo, Jungapeo, Aquila, Tingüindín, Tangancicuaro, Jacona y Huetamo.

Además de Álvaro Obregón, Angamacuati, Apatzingán, Ario, Arteaga, Cherán, Coalcomán, Copándaro, Hidalgo, Huiramba, Ixtlán, Jiquilpan, Juárez, La Piedad, Maravatío, Marcos Castellanos, Nuevo Urecho, Numanán, Parácuaro, Penjamillo, Sahuayo, Salvador Escalante, Tzintzuntzan, Tzitzio, Uruapan, Villamar, Zacapu, Ziracuaretiro, Zitácuaro y Coahuayana, además de las comunidades indígenas de Caltzontzin y Aranza.

El personal de la Secretaría del Migrante acompañó en todo momento

a los grupos de adultos mayores en sus citas Consulares y del Centro de Atención a Solicitantes (CAS).

Para el 2024, el programa Refami continuará abierto para que más adultos mayores de 65 años puedan volver a ver y abrazar a sus familias que viven en Estados Unidos. Los interesados pueden acercarse a las oficinas de la Secretaría del Migrante, ubicada en calle Colegio Militar #230, colonia Chapultepec Norte, Morelia, Michoacán, o solicitar información al teléfono 443 322 9100, extensión 108. También, para quienes habitan en el interior de la entidad, pueden acudir a las Presidencias Municipales y buscar al enlace o director migrante, quienes están calificados para asesorar sobre el programa Refami.



Más de 2 mil familias se volvieron a abrazar gracias al programa Reencuentro Familiar (Refami), informó la titular de la Secretaría del Migrante (Semigrante), María Teresa Mora Covarrubias, quien explicó que el programa busca dar atención a la línea de acción de esta administración en materia migratoria, el cual garantiza el principio de la reunión familiar.

El pavo, un alimento lleno de historia

Este platillo es muy popular en la época decembrina, pero ¿sabes sus orígenes? Aquí te contamos sobre su historia

Por el M.C. Manuel Alejandro Meléndez Aldana, académico de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG)



De acuerdo con información de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER), el nombre "guajolote", proviene del náhuatl "huexólotl", que se traduce como "viejo monstruo" o "gran monstruo", porque hace alusión al gran tamaño del macho y sus exuberantes plumas ornamentales, adornado

por una roja cabeza, y un trozo de piel que cuelga de su frente, conocido como "moco".

Los mexicas lo relacionaban con el Dios Tezcatlipoca, así como con las deidades del sol y de la vida. Por otra parte, en el norte de América, las culturas Apache y Hopi, lo asociaban a prácticas curativas y agrícolas.

El pavo en Navidad

La costumbre de preparar pavo en Navidad proviene de la población católica, quienes en el siglo XVI eran, en su mayoría, nobles de las monarquías europeas y al festejar el mayor día de la religión católica, hicieron de este manjar una costumbre, pues además de delicioso y rendidor es una opción excelente para compartir con toda la familia.

En México, el pavo o guajolote (término comúnmente utilizado para referirse al pavo doméstico) tiene una gran importancia como alimento durante la época de Navidad. Esta tradición tiene profundas raíces culturales y se ha convertido en una parte integral de las celebraciones navideñas en el país.

Importancia cultural

Las razones que explican la importancia del pavo en la gastronomía navideña mexicana se pueden clasificar en:

1) Históricas y culturales. La domesticación y consumo de pavos tienen sus raíces en la época precolombina en México y, debido a lo anterior, los pueblos originarios ya criaban pavos mucho antes de la llegada de los españoles, así mismo, los pavos eran considerados aves sagradas por algunas

culturas prehispánicas y se asociaban con ceremonias religiosas y festividades.

2) Integración de usos y costumbres de pueblos originarios y españoles. La llegada de los españoles a México y la posterior colonización llevaron a una fusión de tradiciones prehispánicas y españolas. Los españoles adoptaron y adaptaron muchas costumbres locales, incluido el consumo de pavos durante las festividades.

3) Versatilidad y sabor. El pavo es apreciado por su versatilidad en la cocina. Puede prepararse de diversas formas, ya sea asado, relleno, en mole, o con diferentes salsas. Su carne magra y jugosa, cuando se cocina correctamente, es sabrosa y se presta a una amplia variedad de sabores.

4) Economía y disponibilidad. Durante la temporada navideña, los pavos suelen estar más disponibles en el mercado, y muchas personas optan por comprarlos para sus celebraciones festivas. La cría y venta de pavos también representan una fuente de ingresos para algunos productores y comerciantes locales.

6) Celebraciones familiares. La preparación y consumo del pavo a menudo se asocian con la reunión de familiares y amigos. Es un plato que simboliza la generosidad y la celebración compartida.

Así que ya sabes un poco más sobre los orígenes del pavo, un platillo muy popular para estas fechas y que no puede faltar en la mayoría de los hogares en esta época de convivencia con la familia.

Acompaña a las tortugas en su camino hacia el mar en las playas michoacanas

- Un total de 2 millones de tortugas marinas son liberadas al año en los 25 campamentos registrados ante Semarnat en Michoacán

Morelia, Michoacán a 23 de diciembre del 2024.- La costa michoacana cuenta con una extensión de más de 200 kilómetros, en donde hay 25 campamentos tortugeros debidamente certificados por la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), encargados de liberar hasta 2 millones de tortugas al año.

Esta actividad realizada principalmente por especialistas oriundos de las localidades costeras, se ha convertido en un gran atractivo, principalmente si eres de los que disfruta el ecoturismo, las playas vírgenes y los paisajes naturales.

Además de poder visitar los campamentos y liberar las tortugas, es común que mientras paseas por la playa llegues a ver a una hembra de las tres especies que llegan a nuestro estado; Golfina, Prieta y Laúd, depositar sus huevos en la arena.

Si este es el caso, te recomendamos acudir con los expertos, como salvavidas o campamentos tortugeros para que les den los cuidados necesarios, con ello, estarás garantizando que no sean devorados por depredadores o robados para su venta ilegal.

Las vacaciones decembrinas es una gran oportunidad para vivir la experiencia de la liberación de tortugas marinas, ya que los huevos que fueron recolectados meses atrás; entre noviembre, diciembre y enero, están dando las crías que requieren regresar a su hábitat natural.

Antes de asistir puedes ingresar a las redes sociales del campamento "El Habilla", ubicado a pocos minutos de Playa Azul para realizar una cita y ser atendido junto con tu familia, donde recibirás la explicación detallada de la actividad y las recomendaciones, como evitar tocar a las tortugas para no transferirles las bacterias comunes de la piel del ser humano o impregnarlas de nuestro PH.

Disfruta de la majestuosidad de la naturaleza y sé parte de esta hermosa actividad que contribuye a la preservación de esta emblemática especie marina.



La costa michoacana cuenta con una extensión de más de 200 kilómetros, en donde hay 25 campamentos tortugeros debidamente certificados por la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), encargados de liberar hasta 2 millones de tortugas al año.

Ricas nieves de Jungapeo, en Miguel Carrillo esquina con 5 de Mayo, con el «Senyor de las Nieves» sabores vainilla,



Dr. Marco Aurelio F. Vega Nava

U.A.E.M.
Cirujano General y
Gastroenterología

Reg. S.S.A. 52699 Reg. Fed. de Caus. VENM 500615
Céd. Prof. 399703

Mora del Cañonazo 29 Nte.
H. Zitácuaro, Mich.

CONSULTAS PREVIA CITA
POR TELÉFONO

715 148 0374 y 722 148 2056

Lista la "Feria del Juguete" para recibir a los Reyes Magos

- Del 20 de diciembre al 5 de enero

H. Zitácuaro Michoacán, 26 de diciembre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Ya se encuentra lista la Feria del Juguete en el Jardín Constitución para recibir a todos los Reyes Magos de Zitácuaro y sus alrededores.

Esta ocasión están desde el 20 de diciembre hasta el 5 de enero y son más de 200 puestos que están colocados sobre la explanada y alrededor.

Al respecto, Roberto Ramírez Ramírez, Presidente de la Unión de Comerciantes 5 de enero, detalló que su colocación en este lugar es una tradición de muchos años atrás y buscan vender los juguetes de todo tipo y de diferentes economías a los Reyes Magos.

Señaló que como cada año, las grandes tiendas que ofrecen promociones, descuentos y pagos en abonos representan una gran competencia para ellos, sin embargo tratan de ofrecer lo mejor que tienen.

En este sentido, precisó que en la Feria del Juguete, cuentan con juguetes de todo tipo, desde el económico que es desde 5 pesos hasta aquellos de 500, 800 que son de línea. Por lo tanto hay variedad para todos los Reyes Magos que tienen que comprar juguetes.

Ramírez Ramírez, invitó a toda la población de Zitácuaro y sus alrededores, acudir a este lugar y conocer todos los juguetes que tienen, seguramente habrá alguno de su gusto y de acuerdo a su economía para los niños de las casas.



Ya se encuentra lista la Feria del Juguete en el Jardín Constitución para recibir a todos los Reyes Magos de Zitácuaro y sus alrededores.

Suricatas, los nuevos huéspedes del Zoo de Morelia

- A partir de hoy puedes encontrar a estas graciosas criaturas en su albergue ubicado en el lado norte del parque

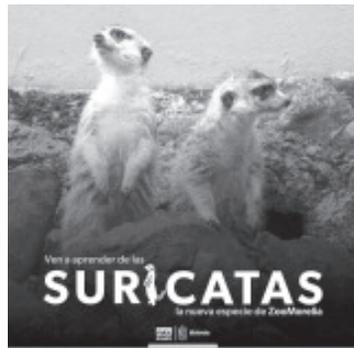
Morelia, Michoacán, 23 de diciembre del 2023.- ¡Biscosos, pero sabrosos!, una frase que para los nuevos inquilinos del Zoológico de Morelia es muy conocida, ya que las suricatas centran su dieta principalmente en los insectos. Estos diminutos mamíferos, de entre 25 y 35 centímetros de altura, te esperan desde hoy en nuestro recinto.

Estas pequeñas criaturas tienen rasgos distintivos que no solo las diferencian de otros animales, sino que también destacan su singularidad en el reino animal, mencionó el jefe de la Unidad Operativa de Atención a Mamíferos, Izmir Solís Quezada.

Añadió que una característica muy especial es que son capaces de sostenerse erguidas sobre sus patas traseras, imitando la postura humana, que junto con los llamativos parches negros que rodean sus ojos, añaden un toque distintivo a su encantador aspecto.

El hábitat de estos animales es el desierto o la sabana, espacios donde el agua escasea, por lo que, cuando existe la posibilidad, son capaces de beber grandes cantidades de agua. Son animales que viven en familia donde cuidan de las crías, buscan alimentos, y protegen al grupo de posibles ataques de depredadores.

Precisó que las suricatas son muy



inteligentes, tanto, que han desarrollado un fascinante repertorio de sonidos que utilizan para mantener a salvo y bien organizado a su grupo. Con un chillido o un gruñido, pueden avisar a los demás sobre cualquier amenaza o decidir la función que desempeñará cada ejemplar en el grupo.

Las suricatas tienen diversas curiosidades y particularidades que estamos seguros de que te encantarán, mismas que definen su identidad y las ayudan a sobrevivir. Para conocerlas mejor, visita su albergue donde podrás observar con lujo de detalle si alimentación y cuidados que le brinda el Zoológico de Morelia.

UNA PEQUEÑA MORALEJA NO CAE NADA MAL.

Sapere, .Publicado por Anahí Michel. QUORA. Una Señora muy distinguida estaba en un avión viniendo de Suiza. Viendo que estaba sentada al lado de un simpático cura, le preguntó:

- ¿Discúlpeme, Padre, ¿le puedo pedir un favor?

- ¿Claro, hija, ¿qué puedo hacer por tí?

Es que yo compré un esfigmomanómetro analógico muy caro para mi esposo que es médico. Yo realmente sobrepasé los límites de la declaración y estoy preocupada con la Aduana. ¿Será que Usted podría llevarlo debajo de su sotana?

Claro que puedo, hija, ¡pero tú debes saber que yo no puedo mentir!

- Ah, Usted tiene un rostro tan honesto, Padre, que estoy segura de que ellos no le harán ninguna pregunta.

Y le dio el esfigmomanómetro

El avión llegó a su destino. Cuando el Padre se presentó en la Aduana, le preguntaron:

- Padre, ¿Usted tiene algo que declarar? El Padre prontamente respondió

- Desde lo alto de mi cabeza hasta mi cintura, no tengo nada que declarar, hijo.

Encontrando la respuesta algo extraña, el Vista de Aduana preguntó:

Y de la cintura para abajo, ¿Qué es lo que usted tiene?



- Yo tengo un equipo maravilloso, pero que nunca ha sido usado.

Muerto de risa, el Vista de Aduana exclamó:

- Puede pasar, Padre. ¡El siguiente...!

MORALEJA: La inteligencia hace la diferencia. No es necesario mentir, basta escoger las palabras correctas.

El sorprendente antídoto para la ansiedad y la depresión

Varios estudios han encontrado que las personas con ansiedad y depresión tienen muy poca variedad de cepas de la familia Lactobacillaceae, mientras que otros estudios también confirmaron que diferentes especies de lactobacilos pueden ayudar a prevenir y tratar estos problemas de salud

Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia descubrieron que la bacteria lactobacillus, que se encuentra en muchos alimentos fermentados, incluyendo el yogur, ayuda a amortiguar las respuestas al estrés, además de prevenir la depresión y la ansiedad, ya que modula los niveles de un mediador inmunológico llamado interferón gamma (IFN?). En otras palabras, estas bacterias beneficiosas ayudan a "sintonizar" su sistema inmunológico

Otro artículo reciente explica cómo los lactobacilos inhiben el crecimiento de bacterias gramnegativas, las cuales son las responsables de generar endotoxinas mediante un proceso conocido como inhibición competitiva. Eliminar la endotoxina es muy importante para la salud

La endotoxina es uno de varios factores que alteran la función mitocondrial, promueve la glucólisis y, en última instancia, promueve el metabolismo del cáncer.

Los lactobacillus también benefician su salud al descomponer la fibra alimenticia en ácidos grasos de cadena corta beneficiosos, descomponer fitonutrientes, como los



polifenoles, que tienen beneficios antiinflamatorios y antioxidantes, promover el crecimiento de otros microbios intestinales beneficiosos y mantener un nivel de pH apropiado en su intestino

Cómo alimentar los lactobacillus en el intestino

La conclusión es que la diversidad es muy crucial, incluso dentro de una sola familia de bacterias. Cuanto mayor sea la diversidad de su microbioma intestinal, más probabilidades tendrá de mantener una buena salud general. Hay tres formas principales de aumentar la cantidad de lactobacillus y de otras bacterias beneficiosas en el intestino: 18

Tome un suplemento probiótico de alta calidad que contenga una o más cepas.

Consuma alimentos fermentados, como yogur sin pasteurizar o kéfir elaborado con leche cruda, crema agria y vegetales fermentados, como el chucrut.

Consuma alimentos que promuevan la proliferación de lactobacillus, como fibra alimenticia, harina de Konjac, salvado de trigo, trigo sarraceno, cebada, manzanas, nueces, alcachofa y aronia negra.

Cuidando a nuestras mascotas

Diferencias en los cerebros de los perros con ansiedad

Una nueva investigación que utiliza tecnología de resonancia magnética funcional encontró que el cerebro de los perros con ansiedad funciona de manera diferente; en particular, tienen conexiones más fuertes entre la amígdala y otras regiones de la "red de ansiedad"

El estudio evaluó perros diagnosticados con ansiedad y perros no ansiosos en estado de reposo, y encontró que los cerebros de los perros que expresaban miedo, ansiedad y nerviosismo hacia los extraños, mostraban parámetros de red irregulares en la amígdala

Los perros con ansiedad sufren un nivel de estrés que necesita controlarse o, de lo contrario, podría afectar de forma negativa su salud y longevidad

Existen varios factores que podrían generar estrés, como los ruidos fuertes y repentinos, métodos de entrenamiento basados en castigos y el no poder expresar



comportamientos normales específicos de su especie y raza

Hacer ejercicio a diario, tanto físico como mental, podría ayudar a aliviar la ansiedad de tu perro

Por la Dra. Karen Shaw Becker Investigadores de la Universidad de Gante en Bélgica publicaron un nuevo estudio que sugiere que los perros con ansiedad tienen "cerebros diferentes". En particular, podrían tener malformaciones en las redes neuronales funcionales.

Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

SE VALE SOÑAR

Todas y todos tenemos sueños y aspiraciones, queremos lograr muchas cosas y tener lo que nos parece más bello, preciado o deseado, lo de moda lo que necesitamos urgentemente aquello que nos hará lucir esplendidos o espectaculares y en el mejor de los casos lo que nos facilite la vida plena, satisfecha y lúcida, estos deseos siempre deben ir acompañados de trabajo de dedicación, de esfuerzo y sudor, en el estudio, en la obra, y en el proceso mental de aferrarse a lograrlo.



Los sueños no son solo estos estados que se presentan mientras estamos dormidos, no es solo caer en la cama, el sofá, el petate, el suelo y dejar llevar la mente hasta donde ella quiera, son también las metas que nos proponemos, el resultado que deseamos tener producto del esfuerzo más allá de lo monetario pero muy apegado a estar satisfechos, vivir bien, estar cómo y con quien queremos en el mejor de los climas.

¿Quién no ha querido lo mejor para sí y los otros? O por lo menos lo primero, seguro la respuesta es, todos, por lo que nos hemos de mostrar unos a los otros como una bola de soñadores, que nos expresamos y queremos un mundo mejor para nosotros mismos y ojalá también los queramos para los demás, por lo que poner manos a la obra en la realización de lo que queremos corresponde a cada quien como en particular son nuestros sueños.

Estas letras son de un hombre que quería escribir y que alguien le leyera y comenzó como un sueño que ahora comparto. Así como muchos migrantes tienen el sueño de vivir mejor y dejan todo, del mismo modo hemos de abandonar y sufrir para lograr cumplir los sueños, que no existan límites más que los que nosotros mismos nos pongamos y podamos quitar para crecer, para ser, sonreír y extasiarnos en la felicidad y el placer de lograr y tener lo queremos.

Se vale soñar, porque se puede lograr, hasta en los sueños hay que ser cautelosos y tener límites y trazar caminos para ir de a poco como la escalera más alta, escalón tras escalón subiendo peldaños para llegar a esa cima de la que nos sabemos capaces y merecedores de escalar, dominar y hacer nuestra. Nada hay afuera que nos sea imposible mientras el corazón siga bombeando sangre, los poros respirando y cada uno de los sentidos dando de sí para nosotros.

No veo mayor libertad que la que se expresa en los sueños, ni tampoco tanta felicidad como cuando se logran, lo que me apura es la gente que no los cumple y se vuelca a la tristeza, a la derrota y al desamor, al odio, la ira y el rencor; para ellas y ellos sean estas letras de ánimo que les recuerde que son ricos por vivir, que son plenos por respirar y que son los mejores por existir. Si la vida es ingrata soñemos en que sea lindo y hagamos cosas espléndidas para lograrlo. Si nos ha dejado el ser amado y por eso los sueños se acaban debemos recordar que los que más amamos o queremos son quienes en felicidad nos quieren ver viviendo.

No hay nada más allá del sol, pero gracias a los sueños señores míos recreamos galaxias, volamos y degustamos en los más bellos senderos y sitios. No vamos a vivir en un sueño eterno, pero haremos realidad el que no hemos olvidado, si no recordamos bien lo que pasó anoche recordemos que ya iremos a la cama y volveremos a tener la oportunidad de recrear para nosotros mismos la más grande felicidad.

Que ninguna persona, situación o pesadilla impida que se logren los sueños más especiales e inolvidables, que llueva o haga sol, que tiemble, llegue el frío o el calor pero que nosotros hagamos realidad lo que soñamos en bien propio, para los nuestros y desde luego caminemos juntando suspiros como estrellas para hacer que la tierra, surja, viva y sonría con nosotros.

Son pocos los lujos que nos podemos dar, en la vida, y uno de ellos es precisamente soñar, y aunque involuntariamente suelen llegar, trabajar para que se cumplan todos y cada uno de ellos es de voluntad personal e indudablemente posible su realización. No permitamos que nadie turbe esas ideas o mensajes, y si algo desvía su cumplimiento afrontémoslo como la mejor o el mejor guerrero.

Regala
Con estilo
personalizando

JONATHAN PABELER
AMELYNN BANSKI

Lapiceros Grabados
Desde una pieza

MB PUBLICIDAD

(715) 110-06-65

Matamoros Pte. No. 2 H. Zitácuaro, Mich.

CIRUGÍA NEUROLÓGICA
CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA

Dr. Gervith Reyes

Agenda una consulta

www.drgervith.com
contacto@drgervith.com
(55) 56783727 Citas
(55) 2240 0481 Urgencias

ELECTROENCEFALOGRAMA
ELECTROMIOGRAFIA

ZITÁCUARO	AGENDA TU CITA	CDMX
Salazar Nte. No. 10 Col. Cuauhtémoc 715 153 3767	Hospital Ángeles Acoxpa Consultorio 100 55 5678 3722 Centro Médico Dalinde Consultorio 506 55 5574 7925	

A más de 16 años de prisión sentencian a pareja responsable de violación de una niña, en Zitácuaro

Los responsables son el padrastro y madre de la víctima

Zitácuaro, Michoacán, a 25 de diciembre de 2023.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) obtuvo sentencia condenatoria de 16 años y ocho meses de prisión en contra de Antonio Andrés P. y Florencia B., responsables en el delito de violación agravada, cometido contra una niña de 12 años en el municipio de Zitácuaro en 2022.

En juicio oral se demostró que, el 22 de noviembre del año en cita, Antonio Andrés P., padrastro de la niña, la agredió sexualmente cuando se quedaron solos. Tras el ataque, la víctima le pidió ayuda a su madre, Florencia B., la cual hizo caso omiso al llamado y decidió no apoyar a su hija.

Los hechos fueron denunciados ante el agente del Ministerio Público de la Fiscalía Regional de Zitácuaro, que llevó a cabo las diligencias que permitieron establecer la participación de los investigados en el delito, quienes en su momento fueron detenidos y vinculados a proceso.

Al finalizar el desfite probatorio, un Tribunal de Enjuiciamiento encontró culpable a Antonio Andrés P. y Florencia B., por lo que emitió fallo condenatorio en su contra y los sentenció a 16 años y ocho meses de prisión, así como al pago de la reparación del daño por el delito de violación agravada.

La FGE refrenda su compromiso de mantener acciones para que ningún hecho que atente contra la integridad de las niñas, niños y adolescentes, quede impune.

Indigente durmiendo bajo un auto frente a Telmex, a las 14 horas

H. Zitácuaro, Mich, diciembre 22 de 2023. Cuando en estos días los deseos de felicidad se escuchan por miles, con motivo de la navidad y el año nuevo, este indigente, al parecer alcohólico, tenía un vaso con cierto líquido a su costado, durmiendo profundamente en la calle y bajo un auto estacionado, bien cubierto con una cobijas, y del otro costado había varias motos estacionadas.

Este viernes 22, aproximadamente a las 14 horas, esta persona provocaba que los tránsentes lo observaran, pero ni un solo policía, ni nadie del DIF o Servicio Social, se enteraba, a pesar de varias llamadas telefónicas a Seguridad pública. La Cruz Roja, para muchos no existe.

Las autoridades municipales deben crear una brigada, no solo durante esta temporada de intenso frío, sino de manera permanente, para que apoyadas por la ciudadanía y

seguridad pública, los atiendan, pero que contesten las llamadas.

El Cuerpo de Bomberos acude de inmediato, pero en ocasiones atienden demasiadas llamadas de auxilio y no se dan abasto.

Ignoramos que pasó con este indigente, deseamos que el conductor del auto se haya percatado, en este caso las motos que siempre resultan un estorbo para que un auto salga, porque se pegan demasiado, ya sea al frente a atrás, hayan intervenido para advertir al conductor del riesgo que existía.



Este viernes 22, aproximadamente a las 14 horas, esta persona provocaba que los tránsentes lo observaran, pero ni un solo policía, ni nadie del DIF o Servicio Social, se enteraba, a pesar de varias llamadas telefónicas a Seguridad pública. La Cruz Roja, para muchos no existe,

Por seguridad...

074

Si vas a rebasar hazlo con precaución, siempre por la izquierda y solo cuando haya línea discontinua indicando que se puede.



COMUNICACIONES

CAPUFE

CONSULTORIO V.I.D.A.

Valoración Integral Diagnóstica Avanzada

Responsable

Dr. Juan Daniel Cruz Munguía

Egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana de la CD. MX.

Diplomado en Diabetes Hipertensión e Hiperuricemia por el ITESM campus CD. MX.

Certificado en Advanced Trauma Life Support (ATLS) por el American College of Surgeons.

¿Presión Arterial ALTA? ¿Palpitaciones o dolor en el Pecho?

Realizamos estos estudios



M.A.P.A.



Electrocardiograma



Holter

Control de enfermedades crónicas como hipertensión diabetes, renales, tiroideas, cardiacas, cerebrales.

Si eres mayor de 40 años

¡Chécate!!

Fijo Consultorio: 715-688-11-40

Celular Consultorio: 715-123-41-14

Consultorio: Santos Degollado Ote. 174-D, H. Zitácuaro, Michoacán.

Regala Con estilo personaliza Agendas 2024



Grabadas

Desde una pieza

(715) 110-06-65

Matamoras Pte. No. 2 H. Zitácuaro, Mich.

MD PUBLICIDAD