

CONTIGO

Revista
Gratuita
BIMESTRAL

en tu Comunidad Hidalguense
Noviembre - Diciembre 2018, Año 5 #34

Los Pronombres en Náhuatl

Conoce cómo se dicen
Pág. 11

Manos a la Brocha

Autlán fomenta
espacios amigables

Pág. 15

Luces, cámara ¡Autlán!

CinemAutlán de regreso
en tu comunidad

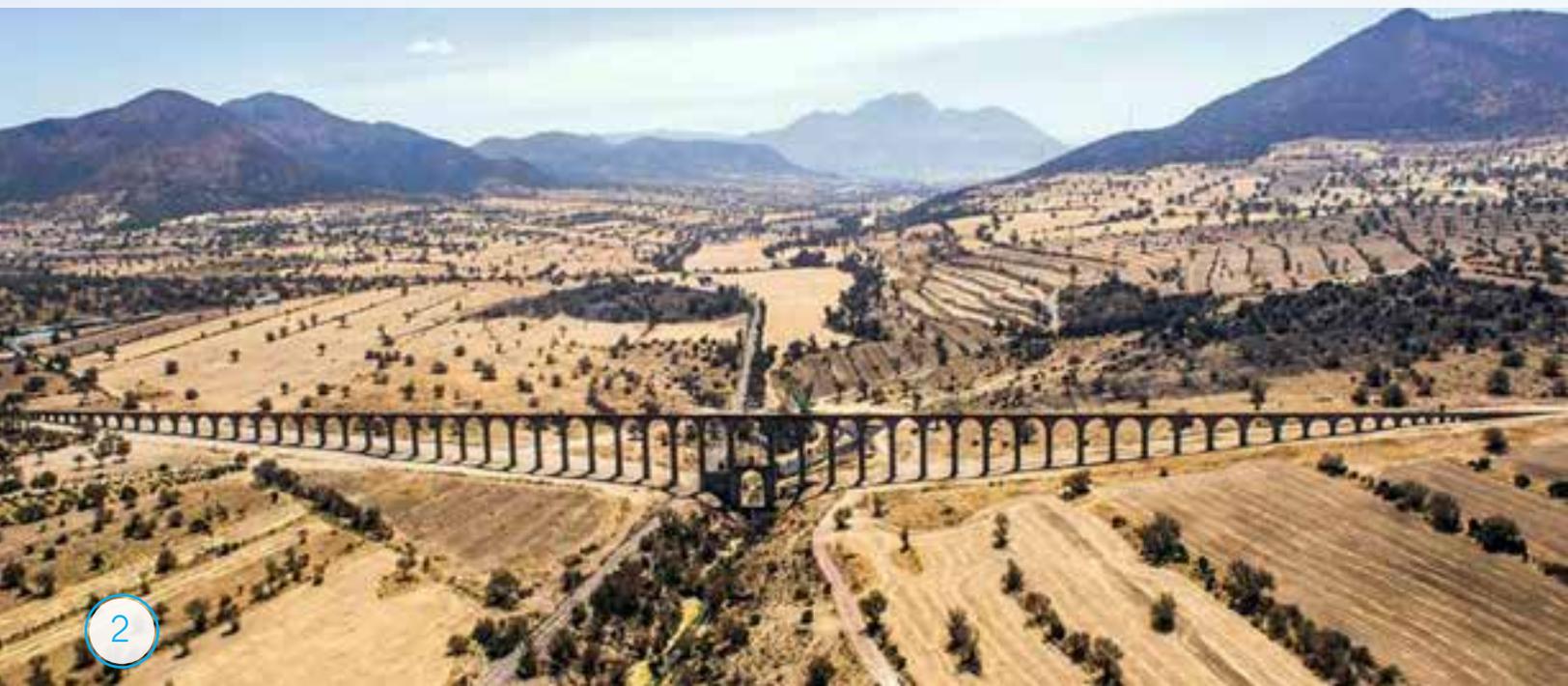
Pág. 13

EL ACUEDUCTO de Tembleque



Ubicado en la población de Santiago Tepeyahualco, Pachuca, fue construido durante el Virreinato de la Nueva España, entre 1545 y 1562, en respuesta a la aguda escasez de agua en la región en aquellos tiempos. El acueducto suministró agua a los pueblos indígenas de Otumba, Zacuala y Zempoala y tiene una longitud de 44 kilómetros. Su estado de conservación actual se debe al uso de bruñido para unir las piedras, que consta de cal, agua, miel de abeja y baba de nopal, haciéndolo una imponente obra de ingeniería. El 5 de julio de 2015 fue incorporado a la lista de Patrimonio de la Humanidad.

¡Ven, conoce y disfruta Nuestras Maravillas Naturales!



CONTIGO

Sabías Que... 4
Sembrando Valores... 5
Sobre Autlán... 6
Taller Agropecuario... 8
Bolita por favor... 10
Descubramos juntos el Náhuatl... 11
Las Comunidades Dicen.. 12
CinemAutlán... 13
Sobre Salud... 14
La Pizarra Escolar... 15
Un día con...16
Brigadas de Salud... 17
Cómic... 18
El Buen Sazón... 20
Saludos y Felicitaciones... 21
Un Granito de Ciencia... 22
Tienes 5 Minutos... 23
Tradiciones... 24



FOTO: NACIMIENTO
Es la representación del natalicio de Jesús por medio de figuras de diversos materiales y tamaños.

Amigos Contigo

Cuerpo Editorial en Redacción:

Patrick Scheel
Elsa Saucedo

Corresponsales en Campo y Distribución:

Alejandro Pérez
Osmara Galindo
Salvador Mendoza
Francisco Castillo
Aldo Tapia
y José Mora

Colaborador:

Gabriel Martínez
Emmanuel Chávez

Editor:

Daniel Zebadúa

Coordinador y Jefe de Redacción:

Guillermo Recio

EDITORIAL

Amigo, estamos a punto de terminar otro año ¡que rápido se fue el 2018! y nosotros estamos muy felices porque comienza un nuevo año y además inicia la época decembrina, la cual es una de nuestras temporadas favoritas. ¿Ya tienes todo listo para la cena de Navidad y Año Nuevo?

Aprovechando que estamos llegando al último mes del año, queremos compartir con todos ustedes una deliciosa receta de ponche de frutas para que la puedas compartir con tus amigos y familiares en las posadas. También con aprecio les ofrecemos los temas más interesantes en Sabías que, Un Granito de Ciencia y Taller Agropecuario.

Otra razón por la que estamos muy felices es porque logramos nuestro objetivo de mantenernos cerca de nuestras comunidades hidalgüenses, como siempre les queremos agradecer la oportunidad de recibirnos en sus hogares. La Revista Contigo está pensada en todos ustedes.

No olviden que en el 2019 les traeremos muchas sorpresas y contenidos interesantes. Por último, nos gustaría darles las gracias y desearles de todo corazón felices fiestas y un excelente año nuevo.

¡Nos vemos en el 2019!
Tus amigos: **Revista Contigo**

Aviso: Esta revista es gratuita y bajo ninguna circunstancia persigue fines políticos. Sus productores se deslindan de cualquier uso indebido, distinto al objetivo por el cual fue creada.

Manganeso para Huesos Fuertes

¿Sabías que el Manganeso puede ayudarte contra la Osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea, por lo que los huesos se vuelven más porosos, y aumenta el número y el tamaño de las cavidades que existen en el interior de los huesos, haciéndolos muy frágiles, y más susceptibles a romperse con facilidad.

Según las estadísticas internacionales, 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufre de esta enfermedad. Adicionalmente, se estima que cada 3 segundos se quiebra un hueso debido a la osteoporosis.

En condiciones normales, una persona alcanza a los 30-35 años una cantidad máxima de masa ósea. A partir de ese momento, existe una pérdida natural de masa ósea. Por lo que con la edad vamos perdiendo resistencia en nuestros huesos.

Para combatir esta grave enfermedad existen buenos hábitos como el ejercicio físico, y el no fumar. Por otro lado, a lo largo de muchos años, investigadores han declarado que el calcio juega el papel más importante para tratar y/o evitar la osteoporosis, sin embargo, investigaciones recientes apuntan a que la **verdadera solución está en el manganeso**.

La pérdida de manganeso en los huesos afecta al calcio al no poderse fijar bien a ellos, por lo que aunque ingiramos la dosis diaria recomendada de calcio, si no consumimos el manganeso necesario, nuestros huesos no asimilan el calcio presente y se pueden debilitar con el tiempo.

Para tratar la osteoporosis, estudios recomiendan ingerir 5 mg de manganeso por día en combinación con 1000 mg de calcio elemental, 15 mg de zinc y 2.5 mg de cobre. Recordemos que el manganeso es un mineral que se encuentra en varios alimentos incluyendo nueces, legumbres, semillas, cereales, etc., y se considera un micronutriente esencial, porque se requiere para el funcionamiento normal del cuerpo.

El manganeso no solo es fundamental para los huesos, ya que hay otros órganos, como el cerebro, que también lo necesitan para su funcionamiento. Cuando nuestro cuerpo pierde manganeso, se ve obligado a obtenerlo del esqueleto, lo que hace que se debiliten nuestros huesos, provocando las temibles fracturas. Recuerda: el manganeso es necesario para mantener nuestros huesos fuertes y saludables.





LOS PROBLEMILLAS DEL ARCA

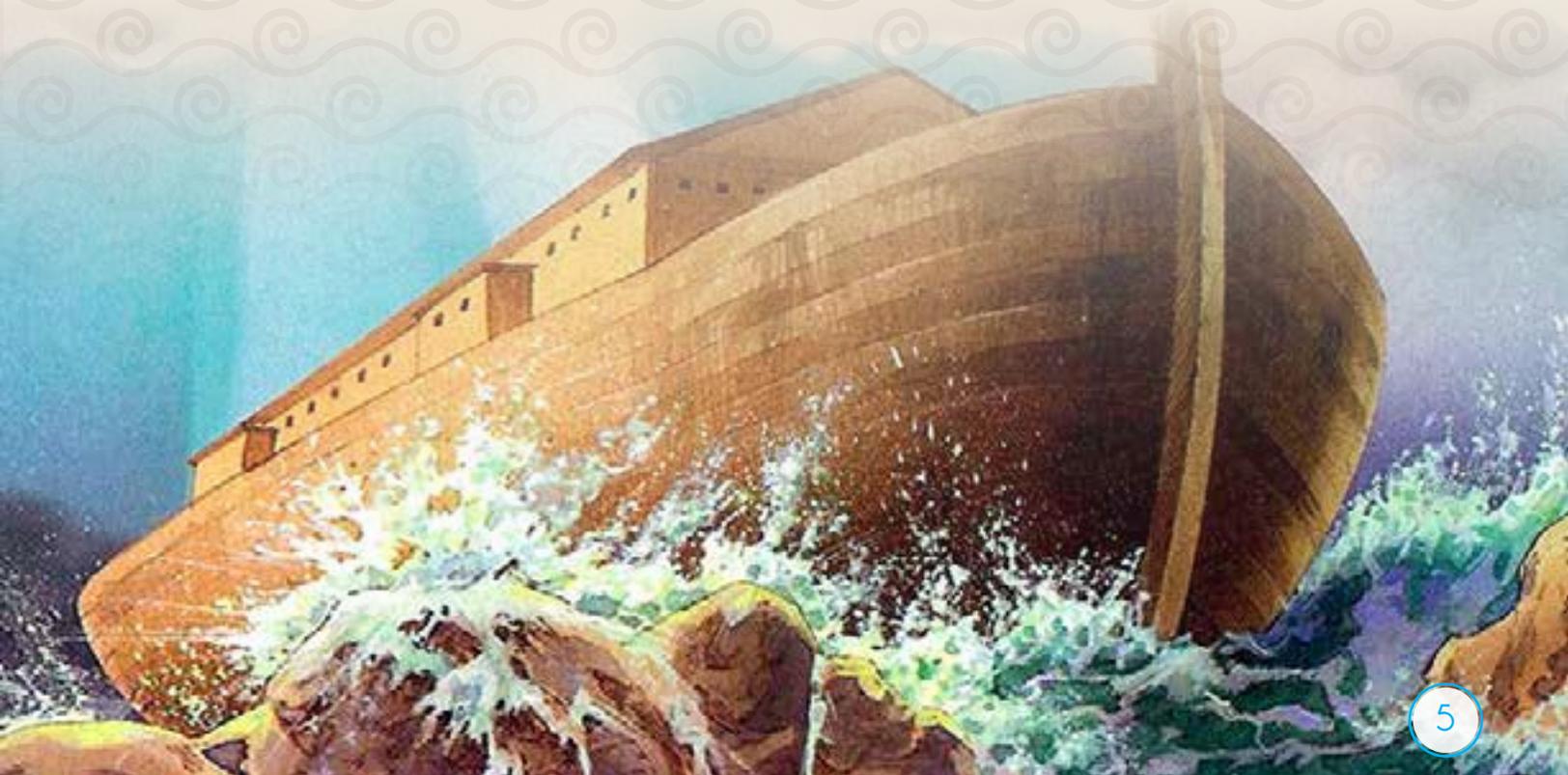
En el arca de Noé los animales llevaban tanto tiempo que empezaron a organizar juegos y actividades para divertirse. Pero no tuvieron mucho cuidado, y en uno de los juegos, un pájaro carpintero terminó haciendo un agujero en el fondo del arca. El agujero empezó a crecer, y en poco tiempo comenzó a entrar muchísima agua. Uno a uno, distintos animales trataron de arreglarlo, peleándose incluso por ser los que salvaran el barco, pero ni siquiera la presa del castor pudo hacer nada.

Empezaron a asustarse y pensaron que el barco se hundiría, pero entonces la abeja explicó a todos cómo ellas siempre trabajaban todas juntas y en equipo, cada una haciendo lo que mejor sabía, y todos comenzaron a organizarse y ayudarse: los pájaros tiraban todos juntos del barco hacia arriba, los elefantes y otros animales grandes llenaban sus bocas de agua para sacarla del barco, los más rápidos iban de acá para allá juntando materiales que los que construían nidos y madrigueras utilizaban para arreglar el boquete cada vez mayor.

Así, todos trabajando, consiguieron frenar un poco el hundimiento, pero no pararlo. Desesperados, siguieron buscando si faltaba algún animal por ayudar. Buscaron y buscaron, pero en el barco no había nadie más. Pero de repente, un pez se coló en barco, y los animales se dieron cuenta de que ¡aún no habían pedido ayuda a todos los animales del mar! Pidieron al pez que buscara ayuda para salvar el barco, y acudieron peces y peces, y hasta una gran ballena que terminó por cubrir el agujero mientras el resto de animales reparaban el barco. Y así fue como todos los animales se salvaron con la ayuda de todos.

Moraleja: Las cosas más desafiantes de la vida, pueden lograrse trabajando en equipo.

Valor de Autlán: Trabajo en equipo.



UNIDAD MOLANGO; Casa de fuerza

En Autlán generamos nuestra propia energía eléctrica a base de gas natural y diésel, para abastecer nuestras operaciones. Los combustibles fósiles son uno de los energéticos que por décadas se han utilizado para la generación de energía.

La Casa de Fuerza, ubicada en Unidad Molango, consta de 4 generadores Worthington de 2,000 kWh que operan con gas natural y diésel, y 1 generador Caterpillar de 2,500 kWh que opera solamente con gas natural; operando los 365 días del año, las 24 horas del día.

Dependiendo de la demanda requerida, se activan los generadores necesarios para cumplir con dicha demanda. La generación promedio anual es de 25,200 MWh para abastecer de energía eléctrica a toda la operación de nuestra Unidad Molango.

Dicha generación se lleva a cabo a partir del aprovechamiento de la energía mecánica producida por la combustión de los combustibles fósiles dentro de generadores eléctricos, los cuales operan de la siguiente manera:

Los motores de combustión interna inyectan una mezcla de combustible y aire en la cámara de combustión, donde un pistón comprime la mezcla.

Esto genera un calor intenso que desencadena la inflamación del combustible, y, en consecuencia, se gira el rotor del generador en un campo electromagnético, generando una corriente eléctrica para abastecer la demanda de las diferentes áreas de la unidad que requieren electricidad.

Entre los combustibles fósiles utilizados para la generación eléctrica, el gas natural es considerado el combustible más eficiente por su alto poder calorífico, además, se reconoce como una energía limpia, por su bajo nivel de contaminación, al no generar residuos tóxicos, y tener pocas impurezas.

Al generar nuestra propia energía eléctrica, y al utilizar gas natural como combustible, en Autlán estamos reduciendo considerablemente nuestra huella ambiental, al reducir nuestras emisiones de gases de efecto invernadero a la atmósfera por implementar este tipo de tecnologías.

Para la operación de la Casa de Fuerza, contamos con una serie de sistemas para asegurar el funcionamiento de los generadores:

- Sistemas de Diésel y Gas Natural
- Sistemas para bombear combustible a los generadores





**Generando
Energía
para nuestra
operación**

- Sistema de Aceite Lubricante
- Recirculación del aceite para lubricar las partes móviles del motor
- Sistemas de Agua Tratada y Agua Cruda
- Recirculación de agua para la torre de enfriamiento, para regular la temperatura de equipos y aceite. Se utiliza refrigerante para el caso del generador Caterpillar.
- Sistemas de Aire de Arranque y Aire de Instrumentación.
- Sistemas de Aire para arrancar los generadores y mantenerlos en su operación normal. El arranque del generador Caterpillar se realiza con chispa.
- Sistema Contra incendios
- Tanques de CO₂, y sensores de flama y temperatura para detectar y controlar incendios.
- Estación de Trabajo
- Monitoreo de variables a través de tableros con información en tiempo real.

¡HAZ QUE TU POTRERO RINDA MÁS!

En esta ocasión queremos compartirles técnicas que nos ayudarán a aumentar el rendimiento de los potreros. Son los “Sistemas Silvopastoriles” (SSP) y consisten en combinar las pasturas con árboles y ganado como una manera de mejorar la producción. Los árboles proporcionan brotes y frutos de un alto valor nutritivo, con altos contenidos de energía y proteína que favorecen buenas ganancias de peso y mayor producción de leche y al mismo tiempo, nos garantiza el alimento cuando escasean los pastos. ¿Quieres intentar usarlos? A continuación, te explicamos cómo:

1) IDENTIFICA QUE TIPO DE ÁRBOLES CRECEN EN TU TERRENO.

Algunos árboles de la región que te pueden servir: Tepeguaje, Guaje Colorado, Pemuche, Casia Amarilla, Chalahuite, Guácimo, Chaca, Hormigón y Frutales.

2) COLECTA LAS SEMILLAS.

Sécalas al sol y cuando vayas a sembrar, ponlas a remojar hasta que se hinchen. Si tienen la cáscara muy dura, ráspalas un poco para que les entre agua.

3) SIÉMBRALOS.

Siembra en bolsas con mitad de tierra negra, un cuarto de arena y un cuarto de estiércol de



vaca seco a una profundidad de dos veces el tamaño de la semilla. Protege tus bolsitas del sol, mantenlas húmedas y a media sombra.

4) TRASPLÁNTALOS.

Cuando los arbolitos tengan entre 20 y 30 centímetros, los trasplantamos al potrero; de preferencia en época de lluvias. Forma líneas orientadas de donde sale el sol a donde se pone. Planta un árbol cada cuatro metros.

5) HAZ HOYOS.

De 20 centímetros de ancho y del doble de profundidad del tamaño de la bolsa. Guardamos la tierra de los primeros 10-20 centímetros, que es más fértil, para colocarlo al fondo en contacto con las raíces y añadimos 2 puñados de estiércol seco por planta.

6) PROTEGE LOS ARBOLITOS.

Al menos hasta que tengan dos metros de altura. Mantenlos limpios al menos el primer año.

Además de las ventajas productivas de los SSP, debemos considerar que los árboles aportan varios beneficios importantes para nosotros como la madera, frutas, sombra, captación de agua, leña, captura de gases de efecto invernadero, evitan la erosión, favorecen la biodiversidad, entre muchas otras cosas.

Como ves, los SSP son una forma conveniente de producción. ¡Atrévete!





BOLITA POR FAVOR



El pasado 13 y 17 de noviembre en las localidades de Otongo y Nonoalco, se llevó a cabo la organización de torneos de básquetbol para promover el deporte en las Comunidades antes mencionadas. Promoviendo el deporte en las comunidades de la zona de influencia, se impulsa el tercer objetivo de Desarrollo Sostenible, promoviendo la salud y el bienestar en las comunidades de Autlán.

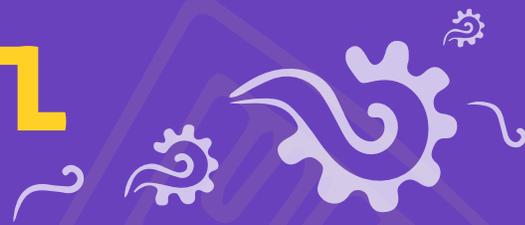
La competencia se llevó de una manera amigable entre los participantes. Detonando sus habilidades deportivas y el trabajo en equipo en una sana convivencia entre los habitantes de las comunidades de Nonoalco y Otongo.

¡Muchas felicidades a todos los deportistas de Otongo y Nonoalco!



Aprendamos JUNTOS el

NÁHUATL



En esta ocasión hablaremos sobre los pronombres personales, sabías que Los pronombres personales son aquellos que suelen referirse a personas, animales u objetos y que no tienen contenido léxico. Estos pronombres expresan diversas categorías gramaticales, siendo los más usuales los que indican la persona gramatical. Los pronombres personales también pueden distinguir el número gramatical (singular o plural).

Español	Náhuatl
Yo	Neh, nehuatl
Tú	Teh, tehuatl
Él, Ella	Yeh, yehuatl
Él, Ella	Yahuatzin
Nosotros, Ustedes	Tehuan, tehuantin
Ustedes	Nemehuan, amehuan(tin)
Ustedes	Nemehuaantzitzin, amehuaantzitzin
Ellas, Ellos	Yehuan, yehuantin
Ellas, Ellos	Yehuantzitzin

¡Sigamos aprendiendo este lenguaje, el Náhuatl es un orgullo para todos los mexicanos!

Es un honor y un deber como mexicanos conservar el lenguaje y la cultura Náhuatl. Sigamos aprendiendo el Náhuatl. Este artículo fue elaborado gracias al apoyo del Doctor Ricardo Valencia de la comunidad de Jalpa.



LAS COMUNIDADES DICEN...

Juntos reforestando Ixcotla

El pasado 13 de octubre, bajo el liderazgo e iniciativa de la señorita Monserrat García Vite, se llevó a cabo una brigada de reforestación en la comunidad de Ixcotla, con el objetivo de inculcar una cultura del cuidado del medio ambiente a niños y jóvenes de la comunidad.

Agradecemos a niñas, niños y jóvenes que se sumaron a reforestar Ixcotla, así como a padres y madres de familia que se involucraron apoyando a sus hijos en esta actividad logrando reforestar un total de 50 árboles.

Un agradecimiento especial al Área de Ecología de Autlán por sumarse a esta iniciativa. Esta actividad es prioritaria para detonar los Objetivos de Desarrollo Sostenible en la región.

¡Muchas gracias a todos los participantes!

Evelyn Amayrany Serna Vázquez, Karina Esmeralda Nájera Vázquez, Magali García Vite, Esmeralda Vázquez Montiel, Evanllelin García Luna, Edgar Adrián Cortez García, Violet García Luna, Emanuel Díaz Vázquez, José Guadalupe Díaz Vázquez, Diego de Jesús Serna Vázquez.

Voluntarios del área de ecología de Autlán: Ing. César Amador Fosado, José Hernández Abrego y Sergio Hernández Austria.





CinemAutlán



¡Noches de Cine!

NUESTROS QUERIDOS AMIGOS DE CinemAutlán SIGUEN ILUMINANDO LA GRAN PANTALLA DEL CINE.

CinemAutlán estuvo de gira por diferentes comunidades de la región, y durante estos meses disfrutamos de Funciones de Cine comunitario en Ixtlahuaco, Otongo y Tlatzintla.

Para Autlán el generar espacios de sana convivencia con las comunidades es un compromiso constante.

Desde el 2017, mediante la iniciativa CinemAutlán se proyectan películas, que fomenten valores, respeto, tolerancia y cultura.



En esta temporada, y por festividades de día de muertos, en las Comunidades de Otongo, Ixtlahuaco y Tlatzintla, se disfrutó de la película "COCO" donde niñas, niños y padres de familia disfrutaron de esta proyección acompañada de risas, recuerdos y tradiciones 100% mexicanas. En total 325 personas disfrutaron de la película Coco en el CinemAutlán.

CinemAutlán seguirá visitando más comunidades. Te invitamos a acercarte con tu coordinador comunitario para pedir más información sobre CinemAutlán.



SOBRE SALUD...

PREVENIR LA INFLUENZA: LOS HÁBITOS SALUDABLES PUEDEN AYUDAR A COMBATIR LOS GÉRMENES



La única y mejor forma de prevenir la influenza estacional es vacunarse todos los años, pero los hábitos saludables como cubrirse la boca al toser y lavarse las manos pueden ayudar a detener la proliferación de gérmenes y prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. Además existen los medicamentos antivirales contra la influenza que se pueden usar para tratar y prevenir la influenza. Los consejos y recursos a continuación le ayudarán a conocer las medidas que debe tomar para protegerse y proteger a otros de la influenza y detener la diseminación de gérmenes.

• **Evite el contacto cercano.** Evite el contacto directo con personas que estén enfermas. Si usted se encuentra enfermo, mantenga la distancia con otras personas para evitar que ellos también se enfermen.

• **Guarde reposo en su hogar cuando esté enfermo.** Si es posible, permanezca en su hogar, escuela y evite hacer mandados cuando esté enfermo. Esto ayudará a evitar contagiar la enfermedad a otros.

• **Cúbrase la nariz y la boca.**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Así podrá evitar que quienes se encuentren cerca suyos se enfermen. La influenza y otras enfermedades respiratorias graves como el virus respiratorio sincitial (RSV), la tosferina y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS), se diseminan al toser, estornudar o al no higienizarse bien las manos.

• **Lávese las manos.**

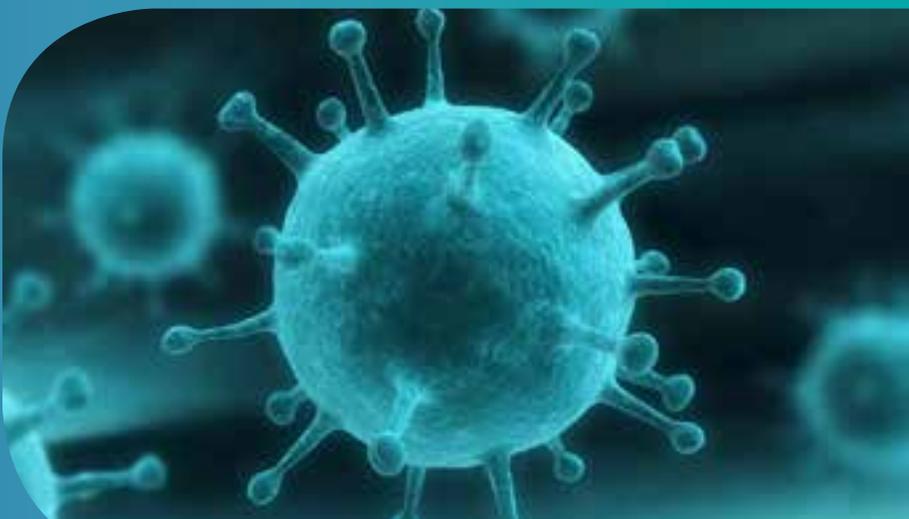
Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.

• **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

Los gérmenes a menudo se diseminan cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

• **Practique otros buenos hábitos de salud.**

Limpie y desinfecte las superficies de contacto más comunes en el hogar, en el trabajo o en la escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Duermabien, manténgase activo físicamente, controle su estrés, beba mucho líquido y coma alimentos nutritivos.

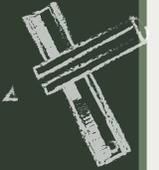


pizarra escolar



MANOS A LA BROCHA

Desde Atlán creemos que los niños y niñas deben contar con espacios amigables y tranquilizantes para sus rendimientos escolar, es por ello que implementamos en conjunto con nuestras comunidades de la zona de influencia "Manos a la brocha en el Preescolar" donde en conjunto con Voluntarios, padres de familia y alumnos ponemos manos a la obra para dar mantenimiento al Preescolar de la Comunidad de Naopa.



En total se contó con la presencia de 28 voluntarios, entre colaboradores de Atlán y personas de la comunidad de Naopa; logrando beneficiar a 57 personas entre niños, niñas, personal docente y padres de familia del Preescolar Naopa.

En Atlán estamos convencidos que, impulsando alianzas a favor de la sustentabilidad, generamos un cambio positivo a favor de las comunidades dentro de la zona de influencia. Con esta acción detonamos el desarrollo del 4º Objetivo de Desarrollo Sostenible.



Naopa y Atlán, juntos ponemos ¡Manos a la Brocha!



Todos somos seguridad

El 01 de noviembre de 2018 se realizó la 1ra. Cumbre de Seguridad en la Unidad Molango, espacio que sirvió para intercambiar las mejores prácticas de seguridad dentro de la empresa. También fue un espacio para identificar áreas de oportunidad y garantizar la seguridad de nuestros colaboradores.

Con la presencia de las áreas de: Operación, Mejora Continua, Capital Humano, Capacitación y Seguridad, se llevaron a cabo las sesiones de trabajo durante los días 1 y 2 de noviembre en las instalaciones del Centro de Capacitación de la Unidad Molango.

El Ing. Armando Elio Campos, Director de Minería dio la más cordial bienvenida a todos los invitados. El Ing. Campos destacó la importancia que tiene la seguridad para el desarrollo de las actividades de Autlán.

Autlán es un líder importante en materia de seguridad, y ahora con la integración de Autlán–Metalorum se busca mejorar y asegurar una evolución dentro de nuestro sistema de seguridad a favor de los colaboradores de Autlán.

Los participantes pudieron conocer las unidades mineras de Autlán, donde visualizaron las técnicas de operación, así como el intercambio de prácticas de seguridad en la zona de trabajo.

Para Autlán es de vital importancia establecer una serie de normas que velen por la seguridad del trabajador en todo momento acorde al impacto de que los peligros concretos que pueda haber.

La Cumbre de Seguridad, es un espacio para mejorar nuestras prácticas cotidianas, así como un ejercicio de valoración de nuestros procesos actuales, para impulsar nuevos mecanismos a favor de la seguridad de nuestros equipos de trabajo.



LA BUENA NOTICIA

BRIGADAS DE SALUD

2018

Nuestros amigos de Autlán no paran de dar sorpresas y para muestra basta un botón: Del 27 al 12 de diciembre el Programa Contigo Salud de Autlán, junto con la Asociación Civil Un Buen Grupo de Amigos, llevaron a cabo diferentes Brigadas de Salud en nuestras comunidades vecinas. El objetivo de este programa es promover bienestar en la zona y brindar servicios de salud de primera calidad.

Autlán siempre se ha preocupado por la salud de nuestros colaboradores y comunidades. Este interés se basa en los objetivos del Desarrollo Sustentable de la ONU; específicamente en la Meta 3: Salud y Bienestar.

Con esta Programa, se atendieron a 12 comunidades dentro de los Municipios de Tepehuacán de Guerrero, Molango de Escamilla, Tlanchinol, Tlanchinol, Lolotla y Xochicoatlán. Con estas Brigadas de Salud se ofrecieron los servicios de atención médica especializada; donde las comunidades pudieron conocer sus niveles de glucosa, colesterol e hipertensión arterial, por mencionar solamente algunos servicios.

Los Brigadas de Salud fueron todo un éxito y felicitamos a nuestros amigos de las comunidades por su participación.



Espera nuestro próximo número de la Revista Contigo donde podrás conocer más de las Brigadas de Salud y de su impacto positivo en la región.

CÓMIC COLORÉALO

El emperador ordenó que todo el pueblo fuera a su ciudad de origen para inscribirse en el censo. José y María viajaron de Nazareth a Belén.

Cuando llegaron a Belén, todas las personas del pueblo les dieron la espalda, y nadie quería hospedarlos. Entonces José y María se refugiaron en un establo.



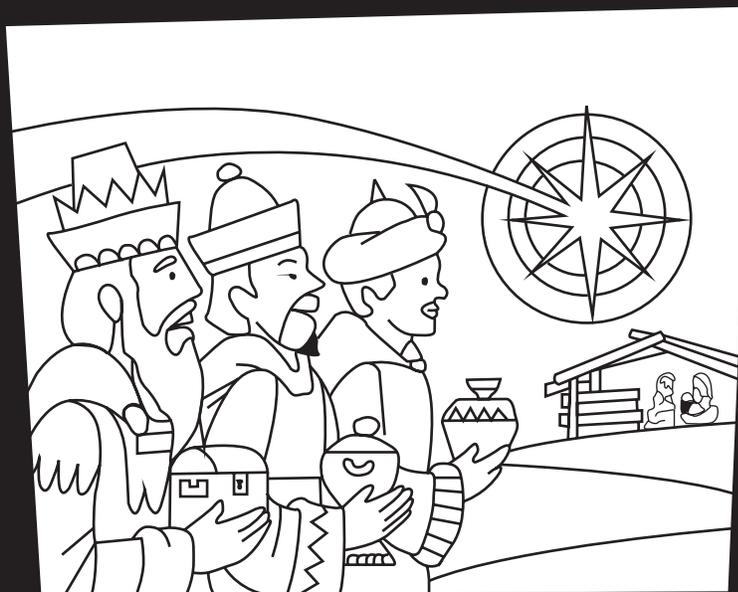
En ese establo nació Jesús; su primera cuna fue un pesebre.

EL NACIMIENTO DEL NIÑO JESÚS

Un mensajero dio aviso a los pastores del nacimiento del Mesías, y fueron guiados hasta el pesebre por una estrella.



Los Reyes Magos, también fueron avisados y viajaron para rendir homenaje al niño Jesús y entregarle regalos de gran riqueza: oro, incienso y mirra.



Al llegar, todos se postraron junto al niño Jesús, para mostrarle adoración y respeto.



Ponche de FRUTAS

El Buen Sazón

INGREDIENTES:

- ½ kg. de tejacote partidos en mitades
- ½ kg. de guayaba partida en cuartos
- 250 gr. ciruela pasa
- 5 manzanas amarillas partidas en octavos
- 1½kg caña de azúcar partida en bastones
- 250 gr de tamarindo pelado
- 3 rajas de canela
- 1 kg. de azúcar
- 1 cono de piloncillo
- 100 gr de flor de jamaica
- 2 clavos de olor

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cacerola grande calienta el agua con el azúcar, la canela y el piloncillo.

Al primer hervor, agrega los tejocotes y la caña, 15 minutos después, añade las manzanas y unos minutos después las guayabas, la ciruela pasa, el tamarindo, la jamaica y los clavos de olor.

Recuerda mantener la llama a fuego medio y dejar que el agua se consuma un poco, sin que la guayaba y las manzanas se desbaraten. Sírvelo bien caliente.

¡SALUD!



FELIZ Cumpleaños !!!

LES DESEAMOS TENGAN UN GRAN FESTEJO...

ACOXCATLÁN

03 de noviembre Oswaldo Jaimes Teodoro.
05 de noviembre Joali Sánchez Alonso.
14 de noviembre Guadalupe Bustos Mejía.
24 de noviembre José Jafet Grijalva Sánchez.
25 de noviembre Iveth Bautista Hernández.
12 de diciembre Guadalupe Mejía Bustos.
12 de diciembre Guadalupe Velasco Mejía.
21 de diciembre Maricela Solís Vargas.
21 de diciembre Antonio Tadeo García Baltazar.

NONOALCO

01 de noviembre María Cirenía Juárez Villegas
04 de noviembre Carol Arizbeth Arellano Gómez
7 de noviembre Irene castillo Hernández
11 de noviembre Noe Navarro Morales
13 de noviembre Diego Alfredo Gomez Cuellar
15 de noviembre Cecilia Martínez Pérez
17 de noviembre Cervanda Melo Rodríguez
19 de noviembre María Isabel Rubio Vite
25 de noviembre Dulce Monserrath Morales Cuellar
6 de diciembre Nicolas Acosta Mendoza
11 de diciembre Vanessa Hernández Cortes
14 de diciembre Giovani Austria Juárez
17 de diciembre Yolanda Morales Vergara
18 de diciembre Luis Nolasco Morales
29 de diciembre Luis David Escudero Villegas
27 de diciembre Mauricio Hernández Arellanos
29 de diciembre Honorio Navarro Morales
01 de enero Carolina Acosta Hernández
04 de enero Leticia Arellano Juárez
5 de enero Amelia Sánchez Flores
13 de enero Alan Josue Hernández Cortes

OTONGO

3 de noviembre. Uriel Santiago Sosa Zarate
03 de noviembre. Sosa Zarate Uriel Santiago
04 de noviembre. Ricardo Carlos Velasco Gonzalez
06 de noviembre. Morales Rangel Martin
05 de noviembre. Armando Elio Campos Ayala

09 de noviembre. Edgar Hernandez Ramirez
16 de noviembre. Abner Argel Castillo Martinez
18 de noviembre. Tomas Santiago Humberto
20 de noviembre. Luis Alberto Ramirez Arreguin
22 de noviembre. Jesus Velasco Alvarez
22 de noviembre. Corona Marquez Maurizio Alexandro
28 de noviembre. Rangel Tovar Jaqueline Cristina
01 de diciembre Gustavo Martinez Medellin
04 de diciembre Jorge Ulises Bautista Austria
10 de diciembre Shari Suleima Guadalupe Loredo Vazquez
11 de diciembre. Lilia Sosa Zarate
12 de diciembre Ingrid Guadalupe Cespedes Hernandez
14 de diciembre Shadasvya Isabella Ocampo Toledo
15 de diciembre Castillo Valdez Arturo
17 de diciembre. Yaremi Del Carmen Carretero Sosa
19 de diciembre Fredi Garcia Cuellar
19 de diciembre Ana Maria Felipe San Juan
19 de diciembre Erik Fabian Gaytan Maldonado
21 de diciembre Marco Jair Trejo Rubio
23 de diciembre Victor Regino Martinez
31 de diciembre Ivar Ulibarry Paredes

TLALTEPINGO

01 de noviembre. Cirenía Medina
4 de noviembre. Camila Antonio
7 de noviembre. Ronaldo Antonio Vite
18 de noviembre. Carlos Antonio Vite
20 de noviembre. Axel Isaac Antonio
29 de noviembre Nery Antonio
29 de diciembre Iván Antonio Medina

TAMALA

24 de diciembre Irma Nájera Velasco.

CHICONCOAC.

20 de diciembre. Jesús Uriel Ramirez Enríquez

CHIPOCO.

3 de Noviembre. Melany Jazmin Santos Soláis.



EL FASCINANTE PLANETA



ROJO

Marte, el cuarto planeta de nuestro Sistema Solar es un frío desierto. Su diámetro es la mitad que el de la Tierra y tiene la misma cantidad de tierra seca. Marte, como la Tierra, tiene estaciones, hielo en los polos, volcanes, cañones y diferencias de clima, pero su atmósfera es muy delgada.

Cada dos años, la Tierra y Marte se encuentran en su distancia más próxima, a poco más de 53 millones de km, en sus órbitas alrededor del Sol, y llegan a alejarse hasta más de 400 millones de km. El diámetro del planeta rojo es de 6,792 km, dos veces más grande que la Luna de la Tierra y ésta dos veces más grande que Marte. Se ve desde la Tierra más pequeño por la inmensa distancia que existe entre la Tierra y Marte.

Tiene el volcán más grande hasta ahora conocido del universo, se llama Olympus y tiene una altura de 22 km, es 8 veces más grande que el monte Everest y los científicos afirman que es un volcán activo.

¿Agua en Marte?

Hay evidencia de ríos antiguos, pero al agua que existe actualmente está en forma de hielo y pequeñas nubes debido a lo delgado de su atmósfera. La temperatura más alta en Marte puede ser de hasta 20°C y tan baja como -153°C, ésta varía del día a la noche y entre estaciones del año.

¿Dos Lunas en Marte?

Tiene dos lunas pequeñas que orbitan a su alrededor, éstas se llaman Phobos, que significa miedo y tiene un diámetro de 22.2 km y Deimos que significa pánico y su diámetro es de 12.6 km. Fueron nombradas como los caballos del carruaje del dios griego de la guerra Ares, la contraparte del dios romano de la guerra llamado Marte.

Marte tiene menos gravedad que la Tierra, una persona en él pesaría 62% menos, así mismo, el peso que una persona puede levantar en la Tierra sería el doble en Marte. También una persona podría brincar más y caminar más rápido.

Los científicos no están seguros si el centro de Marte es sólido o líquido. Estudios posteriores darán más datos, pero se estima que su centro sea de hierro y silicato como la Tierra. En el planeta donde vivimos, cada vez que el humano respira absorbe 78% de nitrógeno, 21% de oxígeno y un 1% de una mezcla de gases para obtener la misma cantidad de oxígeno en Marte, la persona tendría que respirar 14,500 veces.

VISITANDO MARTE

Aun cuando Marte es el planeta más cercano a la Tierra, ha habido casi cuarenta intentos de enviar misiones de las que más de la mitad han fracasado. La primera con éxito fue el Mariner 4, lanzado por la NASA en 1964, pasó a 1,000 km de Marte y envió 22 fotografías, revelando un mundo de maravillas seductoramente similar, y exóticamente diferente, de la Tierra.

Y ALGO MÁS...

Un año en este rojo planeta es equivalente a 687 en la Tierra y un día dura 24 horas y 40 minutos.





Tienes 5 min



SOPA DE LETRAS NAVIDEÑA

Busca la Navidad:

1. Oro
2. Belén
3. Jesús
4. Regalo
5. Ángeles
6. Incienso
7. Mirra
8. Pastores
9. Pesebre
10. María
11. Villancico
12. Reyes
13. Estrella
14. Nochebuena
15. José
16. Navidad

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



Tradiciones

LAS POSADAS Y LA NAVIDAD

La tradición de las posadas surge con la llegada de los españoles a México, en donde los religiosos encargados de la evangelización del pueblo suplantaron el culto al Dios de la guerra por la práctica europea de preparación para la Navidad, las posadas.

En un principio a estos festejos se les llamó "Misas de aguinaldo" y desde ese entonces se llevaban a cabo del 16 al 24 de diciembre en los atrios de las iglesias y conventos. La celebración consistía en proclamar la misa junto con pasajes y representaciones alusivas a la Navidad; adicionalmente se daban pequeños regalos a los asistentes, conocidos como aguinaldos.

A lo largo del tiempo, el mismo pueblo fue agregando elementos más atractivos a estas celebraciones como velas, luces de bengala y piñatas hasta adoptar estas fiestas en sus barrios y casas. Esta transición del templo a las calles fue permitido por la iglesia con el fin de que estas festividades tuvieran una mayor difusión entre los habitantes, por lo que la tradición se ha ido

transformando de acuerdo con la cultura de cada zona o región de México.

Una vez reunidos los invitados a esta celebración, se disponen a representar la solicitud de alojamiento que realizaron San José y la Virgen María en su peregrinar de Nazaret en camino a Belén. Para simbolizar este acontecimiento los invitados hacen dos grupos, uno de ellos debe salir de la casa acompañados de figuras que representan a los peregrinos, José y María, los cuales piden posada en la puerta entonando la siguiente letanía:

En el nombre del cielo, os pido posada, pues no puede andar, mi esposa amada

Mientras las personas que se quedaron en el interior deben negarla en un principio obligando a los peregrinos a continuar pidiendo posada unas tres veces más.

Aquíno es mesón, sigan adelante, no les puedo abrir, no vaya ser un tunante

Para culminar esta parte de la tradición, se concede asilo a los peregrinos con la siguiente letanía:

Entren santos peregrinos, peregrinos, reciban este rincón, que aunque es pobre la morada, la morada, os la doy de corazón

Es importante mencionar que durante la posada todos los integrantes llevan consigo velas y un cuadernillo con las letanías. Una vez concedida la posada comienza la convivencia entre los participantes, la cual llega a su máximo esplendor al momento de romper la piñata, la cual debe estar llena de fruta, dulces y colación.

El papel de la piñata en las posadas simboliza el triunfo de la fe sobre el pecado y debe tener siete picos que representan los siete pecados capitales. Los dulces y la fruta simbolizan la gracia de Dios. La venda en los ojos es la fe. Dios es representado por el palo y las personas alrededor simbolizan a la iglesia quien indicará el camino para vencer el pecado.

Amigo Lector

Si deseas publicar tu negocio, algún servicio, festejos, enviar felicitaciones, historias, qué tema te gustaría ver en la próxima edición, sugerencias, comentarios y/o saludos, ¡contáctanos! Todo es bienvenido, y sin ningún costo nosotros lo publicaremos. Nuestro correo electrónico es: revistacontigo@autlan.com.mx y nuestro teléfono es 7712474023, ext. 3822. Si ves en la comunidad a Salvador Mendoza, Francisco Castillo, Alberto Godínez: acércate a ellos y con mucho gusto te atenderán. Puedes entregarles lo que necesitas publicar en una hoja, a ellos o a quienes veas repartiendo la revista y ellos nos lo harán llegar. Nuestra próxima entrega será en las primeras semanas de febrero, y si no tienes acceso al teléfono o al correo electrónico, ve preparando tu hoja. No olvides ponernos tus datos: Comunidad, tu nombre y edad.

