



REGIONAL

REGIONALES

Xiutetelco inicia semana de la discapacidad con actividades gratuitas

• REALIZARÁN UN PROGRAMA DISEÑADO PARA PROMOVER LA INCLUSIÓN, LA SALUD Y LA SENSIBILIZACIÓN COMUNITARIA

Pase a la Pág. 4



Hueyapan ofrece Corredor Artesanal en la Feria local

• EN EL MARCO DE LOS FESTEJOS DE LA FERIA SAN ANDRÉS APÓSTOL 2025

Pase a la Pág. 7



JUAN TORAL
DIGNIFICA EL COMERCIO DE CHIGNAUTLA

• El presidente de Chignautla inauguró la ampliación de la techumbre y la rehabilitación de baños del Mercado 30 de Noviembre, destacando el trabajo conjunto para impulsar el comercio local

Pase a la Pág. 5



LOCAL

Llega hoy la navidad a Teziutlán

• Inaugurarán en punto de las 7:00 de la noche el encendido navideño 2025
• Se instaló la Pista de Patinaje la cual atraerá también la llegada de más turistas al Pueblo mágico

Pase a la Pág. 3

POR: LYDIA MOLINA
ZACAPOAXTLA, PUE.-

Zacapoaxtla encenderá su espectacular "Villa Mágica"

Con la expectativa de superar el éxito del año pasado, cuando fue reconocido como uno de los municipios mejor adornados, el presidente municipal Margarito Rojas Parra invita a la ciudadanía en general al encendido oficial de la "Villa Mágica" en el zócalo de la ciudad. El evento, que promete ser "espectacular" las autoridades municipales llevarán a cabo este lunes 2 de diciembre a partir de las 6:00 de la tarde. Con este acto simbólico, el go-

- EL EVENTO, QUE EL AÑO PASADO DESTACÓ POR SU DECORACIÓN, MARCARÁ EL INICIO DE LA TEMPORADA NAVIDEÑA ESTE 2 DE DICIEMBRE
- ANUNCIAN TAMBIÉN UNA MAGNA POSADA PARA EL 18 DE DICIEMBRE.

bierno municipal busca que las familias zacapoaxtlecas "Vivan una Navidad Mágica" y disfruten de los adornos, luces y ambientación que se instalarán en el corazón de la ciudad. La administración de Mar-

garito Rojas Parra anunció, además, que continuará con los festejos de la temporada con una "Magna Posada Navideña 2025", programada para el próximo miércoles 18 de diciembre. El evento contará

con la presentación especial del grupo musical Junior Klan, prometiendo una velada de música, tradición y convivencia para todos los asistentes. Con estas actividades, el ayuntamiento de Zacapoaxtla

refrenda su compromiso de fomentar la convivencia familiar y el espíritu de la Navidad, ofreciendo a sus habitantes y visitantes espacios de esparcimiento y alegría durante las fiestas decembrinas.

ENCENDIDO VILLA MÁGICA
MARTES 2 DICIEMBRE 6:00 PM ZÓCALO DE LA CIUDAD
H. Ayuntamiento Zacapoaxtla 2024-2027 zacapoaxtla.gob.mx

MAGNA POSADA NAVIDEÑA 2025
JUNIOR KLAN EN PLENO VUELO - WORLD TOUR -
18 DE DICIEMBRE | 7:00 PM ZÓCALO DE ZACAPOAXTLA
H. Ayuntamiento Zacapoaxtla 2024-2027 zacapoaxtla.gob.mx

Carnes y Pollos Ahumados Toral
•Costilla ahumada •Pollo ahumado
•Longaniza ahumada •Falda ahumada
•Panceta ahumada •Carnita y cuerito
Surtido Chicharrones carnudo, ahumado solo los sábados y domingos
226 688 1513
Límite San Juan Xiutetelco con Jalacingo (junto deshuesadero Montana)

Comercial Carmelita
A nuestros clientes de Teziutlán y la región les invitamos a su gran liquidación de mercancía ofreciendo grandes descuentos en toda la tienda pensando en ti.
Artículos desde \$50.00, \$300.00, \$400.00, \$1,000 y hasta un 50% en vestidos de XV años
TODA LA TIENDA EN LIQUIDACIÓN
Te esperamos en Calle Lerdo No. 703 Col. Centro Teziutlán, Puebla Tel. 231 109 9140
Somos la tienda más popular, con más años de tradición en Teziutlán.
Nos encontramos abajo de la ruta 1



Llega hoy la navidad a Teziutlán

- INAUGURARÁN EN PUNTO DE LAS 7:00 DE LA NOCHE EL ENCENDIDO NAVIDEÑO 2025
- SE INSTALÓ LA PISTA DE PATINAJE LA CUAL ATRAERÁ TAMBIÉN LA LLEGADA DE MÁS TURISTAS AL PUEBLO MÁGICO

POR: MIGUEL TEJEDA
TEZIUTLÁN, PUE.-

El gobierno municipal, encabezado por la alcaldesa Karla Martínez Gallegos, anunció el encendido oficial del espectacular paisaje navideño que transformará al Pueblo Mágico en un destino de luz y color. La inauguración está programada para este lunes a las 19:00 horas.

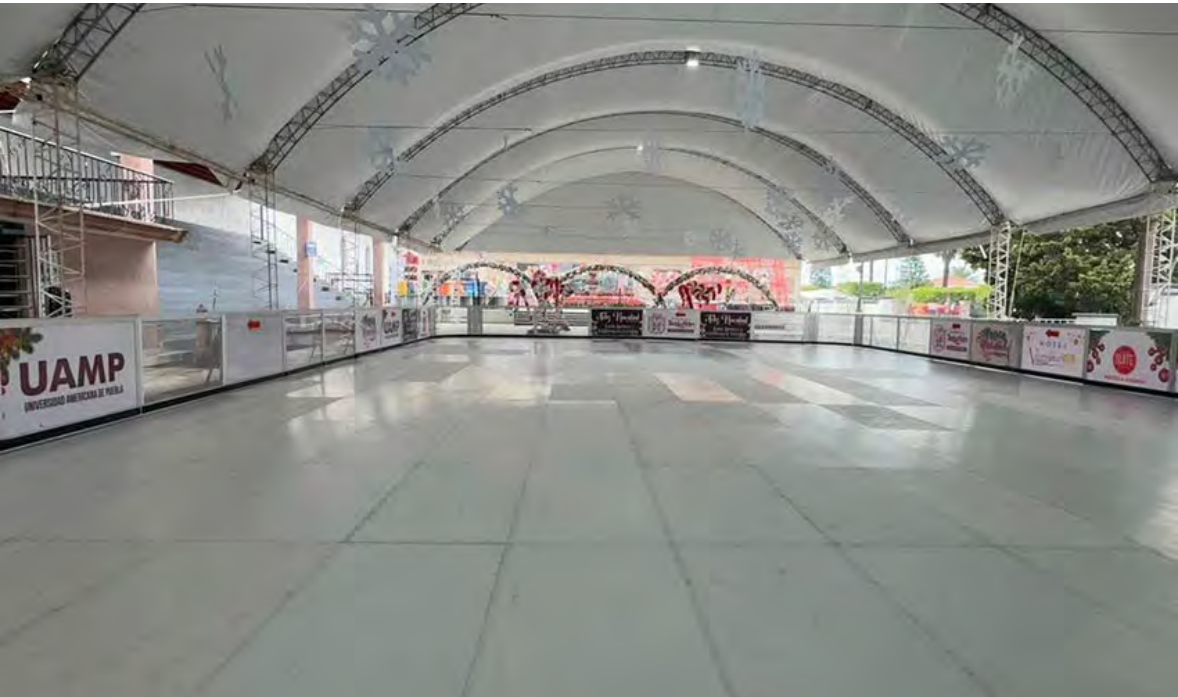
Bajo el lema “Mágica Navidad Teziutlán 2025”, las autoridades han trabajado en la instalación de una serie de sets temáticos, adornos y escenarios especiales diseñados para capturar el espíritu de la temporada. El proyecto busca ofrecer a familias y visitantes espacios perfectos para crear “momentos inolvidables” y fortalecer la unión durante las fiestas, así como la atracción de la pista de patinaje que se instaló en la plaza cívica.

Se espera que desde el encendido de este lunes, el centro y los principales puntos de Teziutlán se conviertan en un corredor fotográfico y de con-



vivencia, atrayendo tanto a pobladores de la Sierra Norte como a turistas de otros estados. La inversión en este montaje navideño forma parte de una estrategia más amplia para posicionar al Pueblo Mágico como opción destacada durante la temporada de fin de año.

La cita es en la plaza principal. Se recomienda a los asistentes llegar con anticipación para ocupar los mejores lugares y disfrutar del encendido, el cual marcará el inicio oficial de las festividades navideñas.



Xiutetelco inicia semana de la discapacidad con actividades gratuitas

• REALIZARÁN UN PROGRAMA DISEÑADO PARA PROMOVER LA INCLUSIÓN, LA SALUD Y LA SENSIBILIZACIÓN COMUNITARIA, OFRECERÁ TALLERES, RUTINAS FÍSICAS Y ACTIVIDADES EDUCATIVAS

XIUTETELCO, PUE.-

Con un programa diverso y accesible, el gobierno municipal de Xiutetelco, presidido por el Ing. Baltazar Narciso, en coordinación con el Centro de Rehabilitación Integral (CRI), inaugurará este lunes 1 de diciembre la Semana de la Discapacidad 2025, que se extenderá hasta el viernes 5 del mismo mes, en conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad. El cronograma, diseñado para promover la inclusión, la salud y la sensibilización comunitaria, ofrecerá talleres, rutinas físicas y actividades educativas sin costo alguno para los asistentes. La invitación está abierta a toda la población, especialmente a familias, cuidadores y personas interesadas en temas de inclusión. Todas las sesiones se realizarán en las instalaciones del CRI Xiutetelco.

La semana iniciará este lunes 1 de diciembre con la actividad “Exploradores de sentidos”, un taller diseñado para estimular la percepción sensorial a través de dinámicas interactivas. El martes 2 continuará con “Rutina de actividad física para mejorar la calidad de vida”, donde se implementarán ejercicios adaptados para fortalecer la movilidad y el bienestar físico. El miércoles 3, día central de la conmemoración, se llevará a cabo el acto oficial “Conmemoración al Día In-

ternacional de la Discapacidad”, que incluirá reflexiones sobre derechos, avances y retos en materia de inclusión en el municipio.

Para el jueves 4, el programa contempla el taller “Conociendo mi boca aprendiendo a cuidarla”, enfocado en la salud bucodental y su importancia en el desarrollo integral. Finalmente, el viernes 5 cerrará con la jornada “La discapacidad, importancia de la nutrición y actividad de sensibilización”, que combinará una charla informativa sobre alimentación adecuada con dinámicas vivenciales para fomentar la empatía y el entendimiento hacia las personas con discapacidad.

El gobierno de Xiutetelco, a través de sus redes sociales, ha destacado el lema “Estamos trabajando para ti” y ha utilizado la etiqueta #Xiutetelco para difundir el programa, acompañado del emoji de manos en corazón, simbolizando la colaboración y el apoyo comunitario. “Buscamos no solo conmemorar, sino también educar y sensibilizar. Queremos que Xiutetelco sea un lugar donde todos se sientan incluidos y valorados”, expresó una fuente cercana a la organización del evento. Esta iniciativa refuerza el compromiso de las autoridades locales por generar espacios de participación, bienestar y conciencia social, alineados con las políticas de salud e inclusión promovidas a nivel estatal y nacional.

JUNTOS
en cada
PASO

SEMANA DE LA
DISCAPACIDAD

Del 01 al 05 de Diciembre



**Lunes 01**
2:00 - 3:00 PM

“Exploradores de sentidos”
Dirigido a: Adultos, adolescentes y niños con autismo

**Martes 02**
10:00 - 11:00 AM

“Rutina de actividad física para mejorar la calidad de vida”
Dirigido a: Adultos Mayores y persona con cualquier tipo de discapacidad

**Miercoles 03**
2:00 - 3:00 PM

**“Conmemoración al
Día Internacional De La Discapacidad”**

**Jueves 04**
10:00 - 11:00 AM

“Conociendo mi boca aprendiendo a cuidarla”
Dirigido a: Adultos o niños con cualquier tipo de discapacidad

**Viernes 05**
10:00 - 11:00 AM

“La discapacidad y la importancia de la nutrición”
Dirigido a: Adultos o niños con cualquier tipo de discapacidad

**Viernes 05**
11:00AM - 12:00 PM

**“Actividad de Sensibilización Discapacit-arte”.
a cargo de la Usaer 71”** Dirigido a: Población en general

Todos los Eventos se llevaran a cabo en las instalaciones del CRI Xiutetelco



POR: LYDIA MOLINA
CHIGNAUTLA, PUE.-

Con una inversión realizada en conjunto entre el Gobierno Municipal y el programa de Obra Comunitaria del estado, este domingo fue inaugurada la ampliación de la techumbre y la rehabilitación total de los sanitarios del emblemático “Mercado Municipal 30 de Noviembre”, obras que buscan dignificar el espacio y fortalecer la actividad comercial de la localidad.

El presidente municipal, Juan Toral Ramos, encabezó el acto de entrega acompañado por la delegada de Bienestar, Rosa Isela Romero, locatarios del mercado y autoridades auxiliares. Durante su intervención, Toral Ramos subrayó que la obra “representa el trabajo en equipo y la oportunidad de impulsar al comercio chignauteco”.

“En mi gobierno no hay envidia, tenemos que trabajar en equipo”, afirmó el edil. Además, reflexionó sobre la fecha histórica del 30 de noviembre, recordando un “acontecimiento desafortunado” y que hoy gracias a Don Luciano con la construcción de este mercado en su administración se logró cambiar el significado; pero además reconoció la lucha de los comerciantes por continuar adelante con el mercado, al pasar por temas como la pandemia, y seguir logrando su crecimiento comercial.

“Hoy domingo 30 de noviembre, es un día importante porque el mercado ya cuenta con la nueva techumbre que mejora las condiciones ante la lluvia o el sol, así como con baños al cien por ciento, también gestionamos agua potable para el inmueble”; destacando el alcalde el agradecimiento para el gobernador Alejandro Armenta Mier con el programa de Obra Comunitaria y la suma de los recursos del Gobierno Municipal fueron posibles estas obras.

En representación de los comerciantes, la señora Leonila Hernández Andrés agradeció al munícipe por escuchar y atender sus necesidades al pedirle estas acciones. “No hemos defraudado a los que nos constituyeron”,



Juan Toral dignifica el comercio de Chignautla

• EL PRESIDENTE DE CHIGNAUTLA INAUGURÓ LA AMPLIACIÓN DE LA TECHUMBRE Y LA REHABILITACIÓN DE BAÑOS DEL MERCADO 30 DE NOVIEMBRE, DESTACANDO EL TRABAJO CONJUNTO PARA IMPULSAR EL COMERCIO LOCAL



expresó la locataria durante la celebración que siguió a la inauguración.

MÁS COMPROMISOS PRÓXIMOS

El presidente Toral Ramos anunció próximas acciones

para seguir beneficiando a la zona: la pronta conclusión de un muro de contención que ya está en proceso de obra, y que cimentará el acceso por la calle 16 de Septiembre, beneficiando a la comunidad de Sosa y a los locatarios, así como la

construcción de una caseta para el Transporte Público, que protegerá a los clientes de las inclemencias del tiempo mientras esperan su combi.

Al evento asistieron también la presidenta del DIF municipal, Monserrat Andra-

de; la presidenta del comité de Obra Comunitaria, Eusebia Ángel Ramón; inspectores de Sosa y Calicapan, y vecinos de comunidades aledañas, en un acto que resaltó la coordinación entre distintos niveles de gobierno y la comunidad.





Trabajamos para todos en faena comunitaria: Iván Luna

• ESTE DOMINGO REALIZARON FAENA EN LA GARITA

HUEYTAMALCO, PUE.-

El presidente municipal Ivan Luna junto a vecinas y vecinos, realizaron una jornada de trabajo que refleja el compromiso de seguir construyendo bienestar desde el territorio.

“Siguiendo la visión de nuestro gobernador Alejandro Armenta, continuamos impulsando acciones que unen, fortalecen y transforman nuestras comunidades, realizamos este domingo una acción más en favor de Hueytamalco”

“Porque cuando trabajamos hombro a hombro, avanzamos más trabajando para todos” dijo el presidente.



Evento con Causa
\$100.00

CHARLY STUDIO
PRODUCTIONS

Christian Castañeda

DOMINGO
14
DE DICIEMBRE
6:00 PM

La Nueva Salsa de México

Dr.

Emmanuel

Cruz Méndez

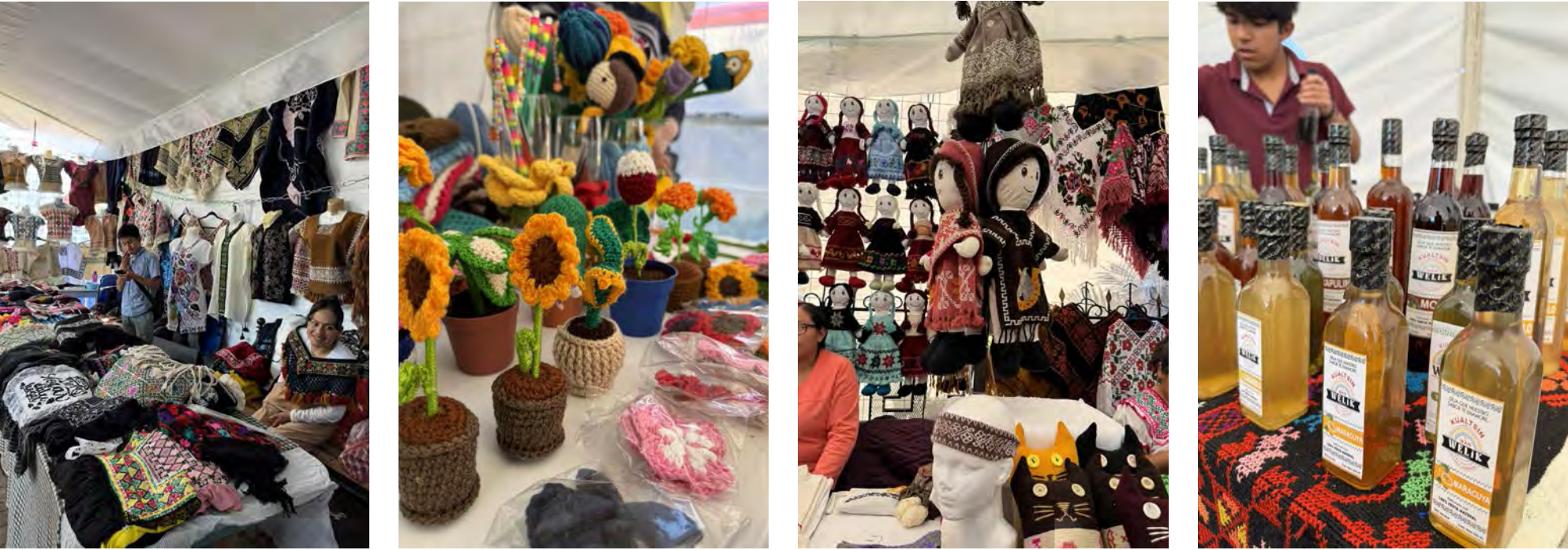
Medicina General.

Porque tu Salud es Primero déjala en buenas manos.

Horario de Lunes a Viernes de 8:00 am a 8:00 pm
Sábado de 8:00 am a 4:00 pm.

Av. Juárez Edificio Santa Fe,
No. 604, Teziutlan, Pue.

La Calles	Edificio Santa Fe, No. 604	Centro de Salud
Calle Juárez	Los señores	La Orogona
Médico Especialista	Historia Clínica No. 2	Empresarial
J.C. Bonilla	A. Hidalgo	Lerdo



HUEYAPAN, PUE.-

El presidente municipal Alfonso Lino Pozos encabezó la apertura del Corredor Artesanal, espacio que forma parte de la programación oficial de la Feria San Andrés Apóstol 2025. El corredor, instalado en la plaza principal, reúne a 85 expositores locales que ofrecen textiles, productos a base de miel natural, tallas de madera, Vinos artesanales, cerámica y otras artesanías.

Durante la ceremonia, Lino Pozos subrayó que la iniciativa busca generar ingresos para los artesanos y preservar la herencia cultural de la región, recordando que Hueyapan es orgullosamente Cuna del Chal Bordado. Diferentes autoridades locales, el rey de la feria y la Delegada de Movilidad Aurora García, asistieron al acto a recorrer y saludar y promover los productos que altivamente impulsa este gobierno

Hueyapan ofrece Corredor Artesanal en la feria local

• EN EL MARCO DE LOS FESTEJOS DE LA FERIA SAN ANDRÉS APÓSTOL 2025



Municipal.

Se estima que el corredor reciba alrededor de

10 000 visitantes durante los cinco días de la feria, lo que representa una oportu-

nidad de comercialización significativa para los productores locales. El

Corredor Artesanal permanecerá abierto hasta el 4 de diciembre.



Quieren que menores tengan acceso seguro del internet

- PRESENTAN INICIATIVAS Y PUNTOS DE ACUERDO EN MATERIA DE SALUD, IGUALDAD DE GÉNERO Y PROTECCIÓN DE DERECHOS DE PUEBLOS INDÍGENAS

PUEBLA, PUE.-

La diputada Modesta Delgado Juárez presentó una iniciativa de reforma a la Ley de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, para establecer que el Estado garantizará el acceso y uso seguro del internet, al promover medidas, mecanismos, acciones y políticas de prevención, protección, atención y sanción del mal uso de los datos personales.

Además, la propuesta indica que las autoridades estatales y municipales, así como quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia, tendrán el deber de orientar y supervisar las conductas y hábitos de niñas, niños y adolescentes, que ayuden a la comprensión, aplicación y uso responsable de los medios digitales.

La iniciativa mediante la cual se reforma el artículo 96 Bis 3 de la Ley de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de Puebla, fue enviada a la Comisión de la Familia y los Derechos de la Niñez para su estudio y resolución procedente.



Por su parte, la diputada Esther Martínez Romano presentó una iniciativa de reforma a los artículos 2 fracción X, 52, 52 Bis, 52 Ter y 52 Quáter de la Ley de Salud, a fin de establecer el reconocimiento, promoción e investigación de la Medicina Homeopática y la Medicina Alternativa o Complementaria.

También, promover mecanismos que garanticen el desarrollo de la Medicina Tradicional, Medicina Homeopática y la Medicina Alternativa o Complementaria, así como propiciar el financiamiento y asistencia técnica para que realicen investigaciones sobre Medicina Tradicional y las tecnologías que le apliquen.

La propuesta legislativa fue enviada a la Comisión de Salud para su estudio y resolución procedente.

En tanto, el diputado Rosalío Zanatta Vidaurre presentó una iniciativa de reforma al artículo 105 de la Ley de Educación, para indicar que los muebles e inmuebles destinados a la educación deberán disponer de una infraestructura básica que sea funcional, así como cumplir con condiciones climáticas adecuadas, de acuerdo con los estándares mínimos conforme a los lineamientos que para tal efecto emita la autoridad educativa federal.

El diputado Jaime Alejandro Aurioles Barroeta presentó una iniciativa para reformar las fracciones XXIV y XXV y adicionar la fracción XXVI al artículo 69 de la Ley de Educación, con la finalidad de señalar que la opinión que se emita por la dependencia sobre el contenido de los planes y programas de estudio será, entre otros aspectos, en lo relacionado con el respeto, cuidado y protección de los animales como seres sintientes, que promueva el trato digno, la tenencia responsable, la prevención de la crueldad, del maltrato y del abandono, así como la convivencia respetuosa con éstos en los entornos sociales y comunitarios.

De igual forma, el diputado José Miguel Trujillo de Ita presentó una iniciativa para adicionar la Ley de Educación, con el objetivo de fomentar el bienestar y la protección de los animales, mediante el trato digno y respetuoso hacia los

seres sintientes, impulsando una cultura de tenencia y custodia responsable de los animales domésticos y de compañía, incluyendo la información sobre cuidados básicos y la importancia de la esterilización.

Las propuestas de los diputados Rosalío Zanatta, Jaime Auriolos y Miguel Trujillo, fueron enviadas a la Comisión de Educación para su estudio y resolución procedente.

Por su parte, la diputada María Soledad Amieva Zamora presentó una iniciativa para adicionar diversas disposiciones a la Ley de Derechos, Cultura y Desarrollo de los Pueblos y Comunidades Indígenas, con el propósito de fortalecer la autonomía de los Pueblos Indígenas mediante herramientas legales efectivas para prevenir y sancionar la apropiación indebida de conocimientos y expresiones culturales.

Además, garantizar mecanismos de compensación económica y no económica que contribuyan al desarrollo sostenible de las comunidades, preservar la gastronomía, artes textiles, medicina tradicional, biodiversidad y prácticas comunitarias, así como la seguridad alimentaria y el reconocimiento del papel histórico de los pueblos.

Asimismo, la diputada Norma Estela Pimentel Méndez presentó una iniciativa de reforma a los artículos 22 y 22 Bis de la Ley para el Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, a fin de armonizar con la Ley General los conceptos de violencia feminicida y de Alerta de Violencia de Género.

La propuesta de la diputada Soledad Amieva fue enviada a la Comisión de Pueblos y Comunidades Indígenas y Afromexicanas, mientras que la de la diputada Norma Pimentel a la de Igualdad de Género.

En Tribuna, la diputada Kathy Sánchez Rodríguez presentó un punto de acuerdo para exhortar al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) y al Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI) a que elaboren y difundan una Carta de Derechos de las Personas Adultas Mayores, redactada en español de manera clara y accesible y traducida a las lenguas originarias que predominan en el Estado de Puebla, para que se difunda de manera amplia al interior de la entidad, especialmente en las comunidades indígenas, con el fin de garantizar el acceso efectivo a sus derechos, fortalecer la inclusión social y promover el respeto a la diversidad cultural.

La diputada Esther Martínez Romano presentó un punto de acuerdo para exhortar a la Fiscalía General del Estado de Puebla, a que investigue y determine responsabilidades derivadas de la negativa a recibir la denuncia de una menor indígena víctima de violación sexual en Huauchinango.

Para su análisis, el exhorto de la diputada Kathya Sánchez fue turnado a la Comisión de Pueblos y Comunidades Indígenas y Afromexicanas, mientras que el de la diputada Esther Martínez a la Comisión de Procuración y Administración de Justicia.

En sesión ordinaria de Pleno, se dio cuenta de los siguientes asuntos:

-Punto de acuerdo de la diputada Celia Bonaga Ruiz para exhortar a las personas titulares de las dependencias y entidades del Poder Ejecutivo Estatal, al Poder Judicial, así como a los Ayuntamientos y Concejos Municipales del Estado de Puebla para que, en el marco del Día Mundial de la Higiene Menstrual que se conmemora cada 28 de mayo, iluminen del 15 al 31 del mes sus edificios públicos de color rojo. Además, realicen acciones de difusión y sensibilización que promuevan la gestión menstrual digna y la eliminación de estigmas asociados a este proceso biológico natural.

-Punto de acuerdo de la diputada Guadalupe Yamak Taja para exhortar a la Secretaría de Salud del Estado a fortalecer las acciones de prevención y detección temprana, mediante jornadas gratuitas de pruebas rápidas del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) en escuelas y centros de salud.

-Punto de acuerdo de la diputada Ana Lilia Tepole Armenta para exhortar a la Secretaría de Desarrollo Económico y Trabajo a que, en coordinación con la Secretaría de las Mujeres, fomenten la implementación del “índice de violencia” en las unidades económicas de la iniciativa privada, a través de medios físicos o digitales, con el objetivo de que la población tenga acceso a esta herramienta para prevenir y erradicar la violencia hacia las mujeres.

Estos exhortos fueron turnados a la Comisión de Igualdad de Género, a la de Salud, y a la de Trabajo, Competitividad y Previsión Social, respectivamente.



FERIA PATRONAL

SAN ANDRÉS

APÓSTOL 2025

HUEYAPAN PUEBLA

DEL 26 DE NOVIEMBRE AL 01 DE DICIEMBRE

MIÉRCOLES 26 DE NOVIEMBRE

14:00 hrs - Levantamiento del Arca en honor a San Andrés Apóstol.
16:00 hrs - Levantamiento del arca en honor a Santa Filomena.

JUEVES 27 DE NOVIEMBRE

13:00 hrs - Misa de confirmaciones

VIERNES 28 DE NOVIEMBRE

16:00 hrs - Música del Recuerdo con Don Cirilo Suárez.
17:00 hrs - Desfile de candidatas a Rey de la Feria.
18:00 hrs - Presentación de candidatos.
19:00 hrs - Elección de Rey de Feria Patronal "San Andrés Apóstol 2025".
20:00 hrs - Inauguración de Feria Patronal "San Andrés Apóstol 2025".
20:30 hrs - Presentación del comediante internacional "EL NORTEÑO".
22:00 hrs - Baile de inicio de Feria con el grupo "Los Herederos del Norte".

SÁBADO 29 DE NOVIEMBRE

07:00 hrs - Tour visita Hueyapan. 2.ª Edición, cascadas de Nexconkila.
10:00 hrs - Bodos comunitarios.
10:00 hrs - Torneo de fútbol: Panteón vs Unión Sr.
10:00 hrs - Torneo de fútbol: Michelitos vs Tepantitoyan.
10:00 hrs - Carrera Mountain Bike Cross-Country.
12:00 hrs - Inauguración del corredor artesanal.
12:00 hrs - Torneo de fútbol: Leusam vs Armynt Puntilla.
12:00 hrs - Torneo de fútbol: Cachorros vs Deportivo Yaonahuac.
14:00 hrs - Puerca encebado.
15:00 hrs - Palo encebado.
15:00 hrs - Presentación de Danza de los Quetzales.
16:00 hrs - Tambo encebado.
17:00 hrs - Tiro al blanco: pequeños y grandes.
18:00 hrs - Batalla de fuerza "Jalar la soga" 2.ª Edición.
19:00 hrs - Encuentro de danzas folclóricas.
20:00 hrs - Lotería en Náhuatl.
21:00 hrs - Baile de Feria con el grupo "EL SUPER SHOW DE LOS VÁZQUEZ".
23:00 hrs - Concierto de Feria con el grupo "AKWID".

DOMINGO 30 DE NOVIEMBRE

07:00 hrs - Mañanitas en honor a San Andrés Apóstol.
09:00 hrs - Somos movimiento TZICUILAN.
10:00 hrs - Torneo de fútbol: ganador grupo 1 vs ganador grupo 2.
10:00 hrs - Torneo de fútbol: ganador grupo 3 vs ganador grupo 4.
12:00 hrs - Finales de basquetbol.
13:00 hrs - Final del Torneo de Fútbol.
13:00 hrs - Misa en honor a San Andrés Apóstol.
14:00 hrs - Procesión religiosa.
14:00 hrs - Presentación del mariachi "Garibaldi".
15:00 hrs - Sabor y pasión gastronómica.
16:00 hrs - Concurso de partir leña: hombres y mujeres.
16:00 hrs - Jaripeo.
17:00 hrs - 1ra Carrera de Huehuentonas en zapatillas.
17:30 hrs - 3ra Rifa Predial 2025.
18:30 hrs - Colores y raíces: 2da Edición Pasarela de prendas tradicionales y nuevos diseños.
19:30 hrs - Presentación del grupo "The Master Kings".
20:30 hrs - Presentación del grupo de rock: "METAMORFOSIS".
22:00 hrs - Quema de Castillo.
22:30 hrs - Baile sonidero con el grupo "ENSAMBLE".

LUNES 01 DE DICIEMBRE

07:00 hrs - Mañanitas en honor a Santa Filomena.
10:00 hrs - Calabgata.
12:00 hrs - Misa en honor a Santa Filomena.
13:00 hrs - Procesión religiosa.
14:00 hrs - 3.ª edición de la carrera de cántaros con agua.
15:00 hrs - Carrera de encostados.
16:00 hrs - Lucha libre.
18:00 hrs - Presentación de danza "INAPAM".
19:00 hrs - Huapanguada con el trío "ADMIRACIÓN POBLANA".
20:00 hrs - Clausura de Feria.
21:00 hrs - Baile de cierre de Feria con el grupo "KODIGO NORTE".



Edson Zuñiga
EL NORTEÑO



LOS VÁZQUEZ



AKWID



Admiración
Poblana



KODIGO
NORTE



LOS VÁZQUEZ



AKWID



LOS VÁZQUEZ



Gobierno Municipal
2024-2027
Hueyapan



KODIF
Hueyapan 2024-2027

• CON UNA INVERSIÓN DE 100 MILLONES DE PESOS, SE ENTREGAN PAQUETES DE EQUIPAMIENTO Y MEJORAMIENTO PARA QUE MÁS FAMILIAS VIVAN CON DIGNIDAD Y TRANQUILIDAD.

CUAUTLANCINGO, PUE.-

“Hacemos un reconocimiento al trabajo que realizan los cuerpos de seguridad para proteger a las y los poblados”, destacó la secretaria de Bienestar, Laura Artemisa García Chávez, al supervisar en el Velódromo Salomón Jauli Dávila, la entrega de paquetes de equipamiento y mejoramiento de vivienda, con una inversión de 100 millones de pesos para fortalecer las condiciones de las familias que diariamente trabajan por la tranquilidad de Puebla.

García Chávez explicó que de lunes a sábado se entregan 350 apoyos para un total de 11 mil 572 beneficiarios, con la visión humanista que impulsa el Gobierno del Estado de Puebla, que encabeza el gobernador Alejandro Armenta y el respaldo de la presidenta Claudia Sheinbaum.

Las y los beneficiarios reciben:

Primer paquete: tinaco de mil 200 litros, 10 bultos de

Avanza entrega de apoyos a la vivienda para policías



cemento y 8 varillas de 3/8, para reforzar infraestructura básica del hogar.

Segundo paquete: calentador solar de 12 tubos, horno de microondas de 41 litros y licuadora con vaso de vidrio, orientado al ahorro energético y al equipamiento doméstico.

Tercer paquete: refrigerador, microondas de 21 litros y dos botes de pintura blanca, para mejorar el entorno y la calidad de vida al interior de

las viviendas.

Carlos Torres recibió el paquete tres gracias a su hijo, quien se desempeña como policía estatal, señaló: “Esta ayuda ningún gobierno nos lo había dado, es un gran apoyo porque no tenía refrigerador y ahora ya me lo llevo”.

Con estas acciones, el Gobierno del Estado reconoce, apoya y fortalece a quienes todos los días desempeñan su labor con honor por la seguridad de Puebla.



ACCESORIOS
AUTOPARTES

BRAVO

GRAN SURTIDO EN
AUTO PARTES Y
ACCESORIOS
AUTOMOTRICES DE
TODAS LAS MARCAS

EXCELENTE PRECIO
EN TORRETAS, BURBUJAS
Y LUCES LED

PARABRISAS DE TODAS
LAS MARCAS
VIDRIOS
MEDALLONES
ELEVADORES
CHAPAS
LLAVINES

f

AUTOPARTES BRAVO

222 661 6726

226 690 3717

226 690 4456

MATRIZ

CALLE HIDALGO No. 201 C, COL. CENTRO XIUTETELCO, PUE. C.P. 73970

SUCURSAL

JUAN FCO. LUCAS No. 120 A.
CALLE DEL CHARRO, XALTIPAN, PUE.

SUCURSAL

CALLE EMILIANO ZAPATA #21 ESQ. CON
CALLE MORELOS, JALACINGO VER.
C.P. 93660

UV
Verdes

LÍNEA
URBANOS VERDES

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL:

CHECADORES
OPERADORES

PARA SERVICIO PÚBLICO

INFORMES

231 312 14 89



REFACCIONARIA Y TALLER DE RECTIFICACIÓN

EL CIGÜÑAL DE ORO

Amplio surtido en Refacciones para Motores Nacionales y de Importación.

"62 AÑOS AL SERVICIO DE USTED"





Allende No. 304, Col. Centro, Teziutlán, Pue.

231 312 0334

231 312 12 59



VIDRIERÍA MONTERREY

TODO EN CRISTAL Y ALUMINIO

CRISTAL * DOMOS

TEMPLADO * CANCELES

PUERTAS * BARANDALES

VENTANAS * PORTONES



JUÁREZ 902, CENTRO, TEZIUTLÁN PUEBLA

TEL. 231 312 0315 231 113 9508

Casas en VENTA



Comunícate al (231) 148-0072

Hermosas casas para tu familia

Se venden 2 casas en Atempan, Puebla AMUEBLADAS A PARTIR DE ENERO 2025

Terreno 102 M2 Construcción 130 M2

\$ 1,500,000.00

CARACTERÍSTICAS

 3 Habitaciones

 Jardín

 2 Baños

 Área de lavado

 Garage

 Estacionamiento

 Cocina integral



Toda Consultación, Atención, Pregunta

ahmlegal@gmail.com



VENTA DE LLANTAS NUEVAS EN TODAS LAS MARCAS Y MEDIDAS. ALINEACIÓN Y BALANCEO. REPARACIÓN DE FRENO Y SUSPENSIONES. MONTAJE Y DESMONTAJE DE LLANTAS. REPARACIÓN PROFESIONAL DE LLANTAS. RENOVACIÓN DE LLANTAS

LOS ESPERAMOS EN AV. MORELOS NO. 43 BARRIO DE AHUATENCÓ TEZIUTLÁN, PUE. TELÉFONO 231 31 25273



RESCATANDO VIDAS, A.C.

Centro de Rehabilitación para Alcohólicos y Drogadictos con albergue

Una Esperanza de Vida

RESCATANDO VIDAS

16 de Septiembre No. 136 Col. El Carmen (antes del panteón) Atempan Pue.

Tel. 231 116 0282 • 231 100 6844



COMERCIALIZADORA Tzompantzi

PLÁSTICOS / DESECHABLES / MATERIAS PRIMAS Y MÁS

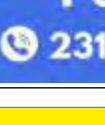
Envío con moto servicio costo extra

Nuestros servicios

Contamos con sistema de apartado

 Plásticos

 Desechables

 Materias Primas

 Polietileno

 Abarrotes

Pedidos 231 119 52 05

Xicoténcatl, No. 318, Col. Centro

@Tzomp Comer

Teziutlán, Pue

VULCANIZADORA "EL GALLO"



231 322 36 31

Calle El Pedregal, S/N junto a Gasera, Bo. de Xoloateno, Teziutlán, Pue.

VENDO TERRENO

A 2 Km. del Tec. de Teziutlán

INFORMACIÓN

231 283 1983

JOYERÍA TEZIUTLÁN CASA

Compra y venta de monedas de oro, plata, níquel y cobre

Reparación y venta de alhajas

Centro Comercial la Perla Local No. 12 Col. Centro, Tel. 231 312 41 81 Teziutlán, Pue.

ESTE ESPACIO ES PARA TI



CENTRO VETERINARIO
TEZIUTLÁN



SERVICIO A DOMICILIO
231 31 23 755 o al 231 111 89 68
PREGUNTA CON LOS MEJORES

GRAN VARIEDAD DE:

- Accesorios
 - Ropa
 - Correas
 - Estética Canina
- Vacunas
 - Consultas
 - Desparasitaciones
 - Odontología Canina.
- Alimento para tus mascotas
 - Asesoría por expertos en el cuidado de tus mascotas

Visítanos en Calle Lerdo No. 511 Col. Centro, Teziutlán, Pue.

Matriz Teziutlan



ACEROS Y MATERIALES RC
S.A DE C.V

Sucursales

- Mtz de la Torre • Misantla • Jalacingo
- Rojo Gómez • Zacapoaxtla • Atempan
- Zaragoza • Ahuateno, Tez. • Perote
- Hueytamalco

Tel. 231 313 3170



Taquería
“Los Plateros”



Guadalupe Victoria esq. Vicente Guerrero
s/n 73800 Teziutlán, Puebla, Mexico
¡COTIZACIONES! 231 129 3099

ESTE ESPACIO ES
PARA TI
231 162 6656



Dra. Nora Celis López
— MEDICA CIRUJANA Y PARTERA —
Diplomado en Colposcopia y enfermedades de la mamá
CED. PROF. 6392340



- Estudio de Colposcopia
- Estudio de Papanicolaou
- Tratamiento de Quistes y Miomas
- Sangrados Anormales
- Atención de Partos y Cesáreas
- Electrocirugía Cervical
- Enfermedades Propias de la Mujer
- Detección y Tratamiento del Virus del Papiloma Humano y Lesiones Precursoras del Cáncer Cérvico-Uterino.

EDIFICIO SANTA ELENA
Av. Juárez No. 505, 2do. Piso, (frente a la calesa) Col. Centro, Teziutlán, Pue.

LUNES A VIERNES: DE 11:00 A.M. A 3:00 P.M. Y DE 4:00 A 6:30 P.M.
SABADOS: PREVIA CITA URGENCIAS: 231 107 05 67

GLITTER
VISTIENDO TUS SUEÑOS



Vestidos y trajes para toda Ceremonia
NUEVA SUCURSAL

Av. Benito Juárez 810, Col. Centro, Teziutlán Pue (Edificio Galería Martínez Herrejón)

2311509839 Allende 501 esquina de Zaragoza
contra esquina de la terminal de los ADO

2311509840 Centro comercial los portales
locales 109-111-158 y 159

2312329964 Centro Comercial Benito Juárez local 8

Horarios de atención:
Lunes a sábados 9:30 am. a 8:30 pm.
Domingo 9:30 am a 7:30 pm.

glitterteziutlan
glitterteziutlan
glitter_boutiqueteziutlan



VENDO NAVE
3300 metros
Ideal para maquila y / o bodega
con todos los servicios y entrada de trailer.
Terreno de 4,000 Mtrs 2. Rústico

2217861569
Carretera Federal Chignautla Sección 3



Casa de Huespedes
Los Cisnes

Contamos con todos los servicios e internet
SERVICIO LAS 24 HORAS DE LUNES A DOMINGO

Cel. 231 145 3360
JUÁREZ #1430 ALTURA CON ALDAMA



OFERTAS

Sigue disfrutando las fiestas
PAQUETE PATRIO \$500

GLUCOSA

PERFIL DE LIPIDOS

HEMOGLOBINA GLICOSILADA

C. V. LOMBARDO TOLEDANO, AHUATENO, TEZIUTLÁN, PUEBLA
231 176 2047 - WHATSAPP DISPONIBLE
LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. - 4:00 P.M.
SABADOS: 7:00 A.M. - 12:00 P.M.

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

PALABRAS VARIAS

- AGRIO

AJAR

ARRABAL

ARRIBO

ASCO

AURA

AVEZAR

AYER

BAJAR

CUEVA

DESAPROVECHAR

DOLO

DOTAR
- EQUILIBRAR

ESPIRITUAL

ESTAR

EXEQUIAS

EXTRA

FUSTE

IGUAL

IMPUESTO

INAPRECIABLE

LEALTAD

LEJOS

LEMA
- LOSA

PARALELOGRAMO

RABO

RAJAR

RAMPA

REAL

REJA

REMESA

RESPIRABLE

SACUDIDA

SOLDAR

TEMA

- SOPAS DE LETRAS -

O	R	O	N	O	S	E	A	C	R	O	C	E
D	A	S	D	O	S	L	E	A	S	M	L	R
U	L	O	E	T	L	B	R	O	F	B	A	D
J	L	M	R	U	A	O	B	E	I	H	N	A
E	I	I	R	N	V	R	L	T	C	U	A	M
R	B	T	I	E	E	I	C	N	P	M	L	O
O	A	S	D	H	N	U	A	U	E	I	T	C
P	T	A	I	O	D	G	M	N	C	L	E	I
A	S	L	O	E	N	D	A	A	U	L	R	A
U	A	D	R	E	D	D	R	J	L	A	C	A
R	R	O	S	A	A	B	O	M	I	N	A	R
E	T	E	L	F	T	S	T	R	A	T	D	I
A	D	A	E	L	O	R	E	A	R	E	O	O

PALABRAS VARIAS

- ABOMINAR

AIRE

ALTERCADO

ANCA

ARIO

BREA

CAMAROTE

CLAN

COMADRE

DATO

DESENGANCHAR

DEVORAR
- EBANISTA

EMIR

ESTRIBO

FELINO

FLETE

HUMILLANTE

LACA

LASTIMOSO

LODO

LUJOSO

ODRE

OLEADA
- OREJUDO

PATRULLA

PECULIAR

RAER

REDUCTIBLE

ROBLE

ROCE

ROSA

SOBREHILAR

SONORO

TRASTABILLAR

UREA

SOLICITO

MECANICO ALINEADOR

AUTOMOTRIZ

CON EXPERIENCIA

REQUISITOS

• 2 CARTAS DE RECOMENDACIÓN.

• COPIA DE INE

• COMPROBANTE DE DOMICILIO ACTUAL

OFRECEMOS:

• SUELDO BASE MAS COMISIONES

• IMSS

• INFONAVIT

• PRESTACIONES DE LEY

PRESENTRSE EN:

MIGUEL HIDALGO, S/N

COL. EL PROGRESO

XIUTETELCO, PUEBLA

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

231 116 22 61

LLANTAS CABRERA

LAS MEJORES MARCAS

FR

Funerales

J. Rodríguez

Servicios Funerarios Completos

24 ANIVERSARIO

LE OFRECE LOS SERVICIOS DE

Ataúd de todo tipo:
Finos, Semifinos,
Económicos y de Cedro
(DE ACUERDO A SU PRESUPUESTO)

Previsión a Futuro

Equipos de Velación
para Domicilio,
Sillas, Mesas, Lonas,

Cruces de todo tipo y granito

Gestión de Trámites Legales

Carrozas de lujo para
cortejo fúnebre

Traslados Nacionales e
Internacionales

Servicio Post-Mortem para
Embalsamar Cuerpos.

Sistema de Crédito.

TENEMOS CONVENIOS CON FUNERARIAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO, PUEBLA Y PARTE DEL EXTRANJERO.

AGRADECEMOS SU PREFERENCIA

DURANTE ESTOS 24 AÑOS DE SERVICIO

Parada El Atorón
Tel. 226 318 3841
Cels. 231 326 6918 y
231 325 4524
San Juan Xiutetelco, Pue.

Calle Juan Francisco Lucas No. 128
Col. Centro C. P. 73970
Tel. 226 318 3841
Cels. 231 326 6918 y 231 325 4524
Xaltipan, San Juan Xiutetelco, Pue.

"It: Welcome to Derry" resguarda el código postal de nuestros horrores

Todo comenzó con un puente. Stephen King caminaba por una carretera cuando se detuvo a observar el paso inferior y recordó el cuento nórdico de "Las tres cabras de Gruff", donde un troll espera bajo la estructura para devorar a quien se atreva a cruzar.

Se preguntó entonces qué criatura moderna aguardaría ahí para aterrorizar a una víctima. "¡Un payaso!". Aquella chispa creativa terminó convirtiéndose, en 1986, en el libro de ficción más vendido del año y, casi cuatro décadas después, en una de las marcas narrativas más codiciadas del streaming.

"IT: Welcome to Derry" ("IT: Bienvenidos a Derry"), la serie estrenada en octubre por HBO Max, confirmó el regreso del mito de Stephen King al convertirse en uno de los grandes fenómenos de 2025.

Se calcula que 5.7 millones de personas vieron su debut en los primeros tres días, lo que la coloca como el tercer mejor estreno de la plataforma, sólo detrás de "Game of thrones" y "The last of us".

Hoy, promedia alrededor de 9.2 millones de espectadores en EU y cerca de 15 millones a nivel global por episodio, una cifra que confirma que la audiencia sigue buscando el regreso, y la relectura, de los traumas de la infancia.

La pesadilla recurrente
El universo de IT gira en torno a una entidad malévola que despierta cada 27 años en la pequeña localidad ficticia llamada Derry.

Para alimentarse del miedo infantil, adopta la forma del payaso Pennywise o de cualquier cosa que aterre a su víctima, convirtiendo los traumas en horrores físicos.

CINEBOX

DIARIO

2D
3D

Entrada General
\$55.00
\$65.00

MIÉRCOLES

Entrada General
\$40.00

Clasif.	Película	Diario	Sábado y Domingo
B / DOB	BORRÓN Y VIDA NUEVA	17:05	17:05
B15 / DOB	DEPREDADOR TIERRAS SALVAJES	15:40	15:40
B15 / SUB	EL SOBREVIVIENTE	14:25	14:25
B / DOB	LOS ILUSIONISTAS 3	19:00	19:00
B15 / DOB	NO ALIMENTES A LOS NIÑOS	21:10	21:10
B / DOB	SAGA CREPÚSCULO AMANECER PT 1	13:00	13:00
A / DOB	WICKED POR SIEMPRE	17:50 20:30	17:50 20:30
A / DOB	ZOOTOPA 2	13:20 16:15 19:30	11:30 15:00 18:00 20:45
A / DOB	ZOOTOPA 2	14:00 17:15 20:10	12:30 15:40 18:30
A / DOB	ZOOTOPA 2	15:00 18:00 20:45	13:20 16:15 19:30
A / DOB	ZOOTOPA 2	15:40 18:30	14:00 17:15 20:10

cinebox.mx

cineboxmx

Los Horóscopos

ARIES

Llega un tiempo propicio para iniciar proyectos personales con el fin de crecer y pulir tu potencial. Una persona sabia te ofrecerá un consejo revelador que encenderá tu visión. Además, recibirás apoyo desde lejos, confirmando que el universo te impulsa hacia un nuevo horizonte.

TAURO

Concluyes una etapa de manera positiva, liberando una energía potente. Permítete sentir y dejar que las emociones sigan su cauce natural. Tu fuego interno se suaviza, y las experiencias intensas fluirán con mayor ligereza al soltar la energía al cosmos.

GEMINIS

Tus amistades se convertirán en motor de entusiasmo y movimiento. Si te invitan a salir, acepta sin pensarlo: nuevas personas podrían marcar un antes y un después en tu camino. Compartir, reír y conectar encenderá tu chispa vital y renovará tu inspiración de cara al futuro.

CÁNCER

Vives un día de logros y reconocimiento. Tu liderazgo natural se afirma, y tus habilidades comienzan a destacarse con fuerza. Contarás con el apoyo de alguien generoso que te ayudará a alcanzar tus metas. En lo profesional, las señales apuntan a un éxito rotundo.

LEO

Una aventura apasionante está por comenzar. Podrías realizar un viaje, una excursión o vivir una experiencia al aire libre que despierte tu espíritu explorador. Si participas en alguna competencia o actividad recreativa, brillas con entusiasmo: tu desempeño atraerá aplausos, premios y nuevas oportunidades.

VIRGO

Enfrentarás desafíos que pondrán a prueba tu temple, pero emergerás fortalecido. Podrías recibir un dinero familiar o iniciar un negocio compartido. El aliento y la protección de tus seres queridos te recordarán que la unión potencia tu ímpetu guerrero.

LIBRA

El amor recupera chispa y alegría. Si estás en pareja, la complicidad y el juego volverán a ser protagonistas. Si estás soltero, podrías sentir un interés especial con alguien cercano, un colega o vecino. Disfruta del encuentro de este nuevo aire de atracción y ligereza.

ESCORPIO

Tu energía física está en su punto más alto y tu metabolismo responde de maravilla. La vitalidad fluye en cada movimiento, recordándote que la salud es acción. Resuelves todo con eficacia. También podrías generar buenos ingresos mediante tu labor o actividad personal.

SAGITARIO

Hoy brillarás con fuerza y ocuparás el centro de la escena. Un gesto noble o heroico despertará admiración a tu alrededor. Disfrutarás de la vida junto a alguien muy especial y tu espíritu generoso contagiará entusiasmo, amor y gratitud en quienes comparten tu luz.

CAPRICORNIO

Una emoción profunda te llevará a reconectar con tus raíces. Al abrir el cofre de los recuerdos, hallarás tesoros que fortalecen tu identidad. Sentirás orgullo por tu historia y comprenderás que el verdadero sostén proviene de la sabiduría y fuerza de tus seres queridos y su legado.

ACUARIO

Personas inspiradoras te impulsarán a expresarte con sinceridad. Las charlas y encuentros abrirán nuevas perspectivas y encenderán tu ingenio. Tendrás ideas brillantes que transformarás en acción de inmediato. Es un día ideal para conectar, compartir visiones y dejar que tu mente vuele alto.

PISCIS

Tu ambición se despierta y te impulsa a mejorar tu situación económica. Las gestiones comerciales o laborales que inicies pueden resultar muy favorables. Una figura influyente será mecenas de tus planes. Si trabajas en relación de dependencia, es momento de pedir reconocimiento o aumento.

Convierte la emoción en calma: técnicas prácticas

Aprender a convertir la emoción en calma es una herramienta poderosa. No se trata de reprimir lo que sentimos, sino de transformar esas sensaciones. Así, con acciones prácticas podemos recuperar el control y bienestar.

En el artículo anterior hablamos de que las emociones no se eligen, simplemente aparecen. Está en nuestras manos el encontrar formas para poder gestionarlas. Aunque muchas veces vamos a necesitar ayuda de un profesional para lograrlo. Las emociones no son solo una palabra en la cabeza: nacen en el cuerpo.

En este artículo te ayudaremos a que encuentres tus “primeros auxilios emocionales”. Donde buscaremos estrategias para manejar lo que estamos sintiendo con intensidad. Y, recuerda, si lo necesitas, debes siempre pedir ayuda profesional.

Qué significa convertir la emoción en un gesto

Las emociones nacen en el cuerpo y se manifiestan. Usualmente en gestos, movimientos, respiraciones y sensaciones físicas. Por eso, convertir la emoción en un gesto consciente significa estar en control.

Permite crear una pequeña acción que te ayude a calmar la mente y regular lo que sientes. Puede ser distintas cosas. Como respirar, escribir en un diario o incluso golpear una almohada en un espacio seguro.



Primeros auxilios emocionales: protocolo 0-5 minutos

Cuando la emoción sube de intensidad, los primeros minutos son clave. Usualmente en el momento mismo es muy difícil frenar o pensar con claridad. Por eso es importante saber qué es lo que te está sucediendo, antes que, incluso, puedas hacer algo que no quieres.

1. Detén la escalada. Para un segundo —literalmente—. Si puedes, párate y cambia de postura.
2. Respira con intención. Inhala 4 segundos, exhala 6-8. Repite 6 veces. La exhalación larga facilita encontrar la calma y te da espacio para pensar.
3. Comprueba el cuerpo. Haz físico tu sentimiento localizando la tensión (mandíbula, hombros, pecho). Empieza por relajar consciente-

mente esa zona.

Esto no elimina la emoción. Más bien abre un espacio para decidir cómo actuar en lugar de reaccionar impulsivamente.

¿Algunas ideas para “liberar”?

Rabia: descarga controlada

La rabia tiene impulso hacia afuera. Por lo que permitir un gesto corporal descarga la tensión y evita la “implosión” o la explosión dañina.

- Grito de montaña (auto, tu habitación, una almohada) en soledad.
- Alternativa física. Hacer 1-2 series de 3 minutos de saltos, carreras cortas o golpear una almohada con fuerza controlada.

Más consejos sobre cómo manejar el estrés.

Ansiedad: anclaje corporal

“Al estar con ansiedad es común que nos obsesionemos con pensamientos. ‘Sí debería, no debería’ son comunes. Es muy importante la respiración, estar en el ahora con el cuerpo. En el presente”, señala la psicóloga clínica y directora de Vinculum Psicoterapia, Eugenia Espinoza.

- Prueba el “grounding”: pies en el suelo, respiración profunda y usa una palabra ancla (“ahora”, “aquí”). Trata de sentir lo que está sucediendo a tu alrededor
- Movimiento breve. Caminar 5-10 minutos sin teléfono, prestando atención a la pisada.

Tristeza: ritual suave

La tristeza pide reconocimiento y suavidad:

- Escribe una “carta sin enviar”. No te pongas filtros.
- Micro-ritual de sol. Estar 10 minutos al sol (si es posible) o en una ventana abierta te ayudará a dar vuelta la emoción. El contacto con luz natural puede activarnos y hacernos sentir bien. Aprovecha el sol de otoño (o primavera).

“Usualmente en psicoterapia podemos identificar las emociones negadas, o que tenemos reprimidas. [...] nombrar la emoción reduce su carga. Nos damos cuenta de los puntos ciegos que tenemos”, apunta Eugenia. Escuchar lo que nos dicen los demás puede ayudarnos también.

Vida y Salud

ILAS MEJORES MARCAS!

EN LA COMPRA DE SUS LLANTAS EL MONTAJE, BALANCEO Y VALVULAS SIN COSTO.

CONTAMOS CON LÍNEA ECONÓMICA EN VARIAS MARCAS Y MEDIDAS

Renovamos sus llantas con la mejor marca y proceso.

Preq- Galgo

LLANTAS 11 R22.5 Y 11 R24.5 EN 16 Y 18 CAPAS

PARA SU CAMIÓN, TRAILER Y/O AUTOBUS.

Aceptamos tarjetas de débito, crédito

Miguel Hidalgo No.405, Col. El Progreso, San Juan Xiutetelco, Pue

Contactanos

231 116 22 61

DR. Alejandro Flores Calixto

RADIOLOGO CERTIFICADO

Tomografía a precio Especial \$2,800

ESTUDIO SIMPLE

Servicios

- Ultrasonido
- Tomografía
- Biopsias

CONTACTANOS EN:

Calle Agustín Melgar No. 11 Bo. De Ahuateno Dos cuadas abajo de Aurrera

231 312 49 92 CONSULTORIO

231 108 47 32 URGENCIAS



LA ESPERANZA

¡COMPRA Y VENTA

DE CERDOS!

231 119 19 09

CARRETERA FEDERAL A PEROTE, PARADA LAS COLES
SAN JUAN XIUTETELCO





Dr Paul Huairé
DERMATÓLOGO, CLÍNICA QUIRÚRGICA Y ESTÉTICA

- Acné
- Melasma
- Rosácea
- Psoriasis
- Alopecias
- Tiñas
- Piodermatitis
- Ectoparasitosis
- Enfermedades por virus (herpes, molusco contagioso, HPV...)
- Urticaria
- Dermatitis de contacto
- Onicomycosis y Enfermedades de uñas
- Dermatitis atópica
- Cáncer de piel
- Botox
- Relleno con ácido hialurónico
- Skincare
- Retiro de lesiones benignas y malignas (Lunares, cáncer de piel, fibromas, verrugas, etc.)

Tratamiento de rejuvenecimiento facial con bioestimuladores (ellanse y sculptra) -Hidrafacial

Agenda tu cita:
☎ 231 688 0668 📞 231 233 7993
📧 dr.paulderma 📱 Dr.Paulderma

Rosales Stevenson • Díaz Mirón 304, Centro, 73800 Teziutlán, Pue.

 Consultorio No. 9



**SORTEO
ZODIACO** No. 1728

LISTA OFICIAL DE PREMIOS, APROXIMACIONES Y TERMINACIONES.

Con premio principal de **\$7,000,000.00**

BUSQUE SU SIGNO Y COTEJE SU NUMERO

Síguenos en nuestras redes sociales    



**LOTERÍA
NACIONAL**

[illegible]

LA LETRA "T" INDICA TERMINACIONES. / LOS BILLETES DE ESTE SORTEO PRESCRIBEN A LOS 60 DÍAS NATURALES.

PARA CONSULTA DE PREMIOS POR VIA ELECTRÓNICA EN LA CIUDAD DE MEXICO Y DE PROVINCIA, MARQUE EL TELEFONO: 55477-00100 OPCION 1 U OPCION 3 DEL MENU O INGRESE A NUESTRA PAGINA: www.loterianacionala.gob.mx

PARA LOCALIZAR EL NUMERO DE SU SUERTE O INFORMACION GENERAL DE LA LOTERIA NACIONAL, MARQUE EL TELEFONO: 55514-07000 O ACUDIR A: PLAZA DE LA REFORMA No. 1, C. P. 06037 CIUDAD DE MEXICO.

AL EFECTUARSE EL PAGO DE LOS BILLETES PREMIADOS SE RETENDRAN LOS IMPUESTOS DE ACUERDO A LAS LEYES VIGENTES DE LA MATERIA. / LOS REINTEGROS NO CAUSAN IMPUESTO.

10,800 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN NO IMPORTANDO A QUE SIGNO DEL ZODIACO CORRESPONDAN, CON MONTO DE \$400.00 PARA 20 VIGESIMOS, EXCLUYENDO LAS TERMINACIONES EN 2556, 556 Y 56 DADO QUE YA TIENEN PREMIO QUE ESTA ANOTADO EN EL CUERPO DE LA LISTA.	6 
9,999 REINTEGROS A LOS BILLETES DEL SIGNO CON MONTO DE \$400.00 PARA 20 VIGESIMOS, EXCLUYENDO EL PREMIO PRINCIPAL.	

¡Premio Mayor!

SORTEO ZODIACO 1728

Felicidades
Chihuahua, Chih.

www.loterianacional.gov.mx

Participa en nuestro siguiente sorteo

"Ganas tú, gana México"



LOTERÍA NACIONAL

PARTICIPA EN LOS SIGUIENTES SORTEOS PARA LA ASISTENCIA PÚBLICA

MARTES
SORTEO MAYOR
21 PREMIO MAYOR
MILLONES de pesos en 3 series

VIERNES
SORTEO SUPERIOR
17 PREMIO MAYOR
MILLONES de pesos en 2 series

DOMINGO
SORTEO ZODIACO
7 PREMIO MAYOR
MILLONES de pesos en 1 serie

DIRECTORA GENERAL: MTRA. OLIVIA SALOMON VIBALDO. / INSPECTOR DE LA SECRETARIA DE GOBERNACION: C. EDGAR CORTES RODRIGUEZ.

SORTEO ZODIACO 1728 CELEBRADO A LAS 20:00 HRS. EL DOMINGO 30 DE NOVIEMBRE DE 2025, EN LA CIUDAD DE MEXICO.

JALACINGO, VER.-

La mañana de este sábado, delincuentes lograron robar una motocicleta en el municipio de Jalacingo, en un hecho que ocurrió a plena luz del día.

El incidente se registró alrededor de las 11:30 horas, cuando dos sujetos se acercaron a una motocicleta marca Italika 250Z, color negro, que se encontraba estacionada sobre la calle Francisco I. Madero. En menos de un minuto, los individuos lograron encender la

Roban motocicleta en pleno centro de Jalacingo

unidad y darse a la fuga con rumbo desconocido.

Cámaras de seguridad del área captaron a los presuntos ladrones, cuyas imágenes ya fueron compartidas por vecinos de la zona. Las autoridades piden a la población que, en caso de identificar a los sujetos, se

comunique de inmediato a los números de emergencia, con el fin de apoyar en su localización y detención.

Este hecho se suma a la preocupación creciente por los robos en la región, donde ciudadanos han solicitado mayor vigilancia y presencia policial.



Volcadura con peregrinos deja 2 poblanos heridos

• VIAJABAN CON DESTINO A VER A LA VIRGEN DE JUQUILA, PERO SE VOLCARON EN HUITZO

Dos peregrinos originarios de Puebla que se dirigían al Santuario de la Virgen de Juquila, en Oaxaca, resultaron heridos tras la volcadura del tráiler en el que viajaban sobre la autopista 190, a la altura de Huitzo.

La volcadura del tráiler ocurrió la tarde de este domingo 30 de noviembre en el kilómetro 163+800 de dicha autopista.

Los peregrinos heridos poblanos quedaron identificados como Celso Rodríguez Ayaz, de 44 años y conductor de la unidad, y Albertano Chávez Arena, de 66 años; a ambos los trasladaron a un hospital.

Las razones de la volcadura

De acuerdo con los primeros reportes, el conductor perdió el control del tráiler color verde, que salió de los municipios de San Salvador Huixcolotla y Acatzingo con intención de visitar a la Virgen de Juquila, luego de que presuntamente se quedó dormido.

Tras la volcadura del tráiler con peregrinos, automovilistas que circulaban por la zona solicitaron la presencia de cuerpos de emergencia.

Paramédicos y elementos de seguridad de los municipios oaxaqueños de Santiago Suchilquitongo y San Pablo Huitzo acudieron al sitio y brindaron atención médica a los peregrinos poblanos y coordinaron su traslado a hospitales de Oaxaca.

Personal de grúas trabajó en el retiro del vehículo siniestrado, que quedó atravesado en la carpeta asfáltica y provocó que el tránsito permaneciera detenido durante más de una hora.

Hasta el cierre de esta nota se tiene registro de solo dos peregrinos lesionados, mientras que el resto de los pasajeros presentaron raspones y algunos crisis nerviosa.

El grupo se dirigía al templo de la Virgen de Juquila con motivo de su celebración el próximo 8 de diciembre.



Pollos y Costillas Mazatepec®

¡De los sabroso mucho!!®

BORZANI®

Sucursal Atempan
5 Oriente No. 19
Col. Centro
Atempan, Puebla
Tel. 2313110359

Sucursal Acuaco
Carretera federal
Puebla - Teziutlán s/n
Col. Acuaco
Zaragoza, Puebla
Tel. 2333115376

Sucursal Teziutlán
Zaragoza no. 614-a
Col. Centro
Teziutlán, Puebla.
Tel. 2313126470

LE OFRECEMOS A USTED Y A SU FAMILIA:

- Pollo ahumado al natural
- Pollo ahumado enchilado
- Pollo ahumado encacahuatado
- Costilla ahumada encacahuatada
- Longaniza ahumada
- Carnitas y cueritos
- Chamorro en caritas y ahumado
- Panceta

Disfrúte sus 7 deliciosos sabores de salsas

Todas nuestras preparaciones son de la más alta calidad.

• DOS SUJETOS ROMPEN MEDALLÓN SIN MOTIVO APARENTE

SAN JUAN XIUTETELCO, PUE. -

Sujetos causan daños a auto en Xiutetelco

Durante la madrugada del domingo, un acto de vandalismo registrado en la calle Tenochtitlán dejó como saldo daños materiales considerables, luego de que dos sujetos rompieran el medallón de un automóvil sin causa aparente.

De acuerdo con los primeros reportes, los dos individuos se acercaron a la unidad

que se encontraba estacionada y, sin mediar palabra, arremetieron contra la parte posterior del vehículo, ocasionando la ruptura del medallón. Tras cometer el daño, ambos sujetos se retiraron del lugar.

Vecinos de la zona señalaron su preocupación, ya que este tipo de incidentes generan incertidumbre entre los habitantes y propietarios de automóviles, especialmente por ocurrir en horarios de baja presencia en la vía pública.

Las autoridades municipales exhortaron a la ciudadanía a aportar cualquier información que permita identificar a los responsables, con el fin de proceder conforme a la ley y prevenir

que hechos similares continúen presentándose.

Asimismo, reiteraron la importancia de realizar la denuncia oportuna para fortalecer las acciones de vigilancia y mantener la seguridad en el municipio.



AUTOBUSES

EXAL

CONSENTIDO EN TU CAMINO



☎ 246 126 18 05

XALTIPAN TERMINAL

☎ 231 106 56 45

México	Puebla
05:00 am	5:00 am
09:30 am	6:30 am
11:00 am	14:00 pm
12:00 pm	
14:30 pm	
23:00 pm	

CHIGNAUTLA TAQUILLA

☎ 231 251 00 51

México	Puebla
05:30 am	4:30 am
10:00 am	5:30 am
11:30 am	7:00 am
12:30 pm	14:30 pm
15:00 pm	
23:30 pm	

Costos:

Chignautla -Puebla \$ 200 / Chignautla -México \$260

Redondo \$470

VIENE DE LA PÁG. 20

se implementó vigilancia por parte de cuerpos policiacos, asimismo Policía Ministerial tomó el debido conocimiento de lo ocurrido para iniciar la correspondiente carpeta de investigación.

Posteriormente arribaron peritos de Servicios Periciales para realizar el levantamiento de indicios en el lugar de los hechos.

Con el paso de las horas y a pesar de los esfuerzos de los galenos, se logró saber que el primer lesionado había perdido la vida debido a los impactos de bala que había recibido en diferentes partes del cuerpo.

Lográndose saber que el ahora fallecido respondía al nombre de Juan Daniel R. S., de 27 años de edad, mismo que resultó con heridas de bala en una agresión cuando viajaba a bordo de una bicicleta.

Ante esto serán las autoridades de la Fiscalía quienes investiguen este caso para esclarecer lo ocurrido, donde además una segunda persona resultó también con heridas por arma de fuego y quien también fue ingresado a la sala de urgencias para su atención médica pero este se encuentra fuera de peligro.



UNIDAD MEDICA Santa Marina

OFRECE PAQUETES DE MATERNIDAD EN HABITACIÓN PRIVADA Y CONFORTABLE.

PAQUETES DE: CIRUGÍA POR LAPAROSCOPIA
CIRUGÍA GENERAL
CIRUGÍA GINECOLÓGICA

UNIDAD MEDICA Santa Marina

DIARIO DE TEZIUTLAN

Teziutlán Centro

Hotel Blue City

Av. Hidalgo

Catedral

Maquila Gicsa

Aire Libre

Estamos a 500 Mts. Antes de Llegar a San Juan Acateno

Bodega Aurrera

Parque San Diego

UNIDAD MEDICA Santa Marina

Calle J.R. Gavilán No. 29, San Diego a 500 Metros antes de Llegar a San Juan Acateno.

Informes a los Tels.231 311 31 35 – 231 107 59 74



TURBO LLANTAS DE TEZIUTLÁN

CONTAMOS CON LLANTAS AL MEJOR PRECIO

• ALINEACION • BALANCEO • SUSPENSION • FRENOS

EN LA COMPRA DE 4 LLANTAS GRATIS

MONTAJE, VÁLVULAS, BALANCEO Y ALINEACIÓN POR COMPUTADORA

Sumitomo

GOOD YEAR

MICHELIN

Continental

Firestone

TORNEL

CARRETERA FEDERAL A PEROTE #15 FRENTE A LA DULCERIA

BARRIO DE XOLOCO

231-141-27-58 y 231-688-11-25

• UNO FALLECIÓ EN EL HOSPITAL
• SE DESCONOCE EL MÓVIL DEL ATENTADO

POR: JUAN CARLOS JIMÉNEZ B.
TLAPACOYAN, VER.-

Balean a dos hombres en Tlapacoyan

Una intensa movilización fue la que se registró en Tlapacoyan, esto luego de que cuerpos policiacos y de emergencia fueran alertados debido a que se habían escuchado detonaciones de arma de fuego en la colonia Las Américas, siendo requerido de su apoyo ya que reportaban a una persona lesionada

por proyectil de arma de fuego. Situación por la que rápidamente se movilizaron elementos de la Policía Preventiva Municipal y paramédicos de Protección Civil, arribando hasta la calle camino a Río Sor-do, donde encontraron a una persona del sexo masculino,

mismo que presentaba varias heridas de bala y quien viajaba a bordo de una bicicleta, por lo cual fue atendido y trasladado al nosocomio. Mientras que en el sitio elementos de la Policía Municipal acordonaron la zona, asimismo arribaron elementos de la

Policía Estatal y del Ejército Mexicano para tomar conocimiento sobre la agresión armada, localizando alrededor de 8 casquillos al parecer 9mm. Cabe señalar que minutos después se supo que otra persona se encontraba lesionada por arma de fuego, por lo cual

se movilizaron a la calle Jazmines de la misma colonia, donde confirmaron que un segundo masculino presentaba heridas en la pierna, por lo cual también fue movilizad al hospital para su atención médica. Por otra parte, en el hospital

Pase a la Pág. 19

Berel

Berelinte

Pintura Vinil-Acrilica

Información General

7 años

Para Exteriores

Para Interiores

Base Agua

Alto poder cubriente

Mate

Satin

ECO CONFIABLE

Presentación

1L, 4L, 19L

No. Colores de Linea

32 + Blanco y Negro

No. Colores Multitono

P 573

T 279

D 399

N 243

Secado al tacto

1 hora máximo

Beneficios

✓ EXTRAORDINARIA DURACIÓN

GARANTÍA

★★★★

✓ ALTA RESISTENCIA AL LAVADO

PODER CUBRIENTE

★★★★★

✓ EXCELENTE PODER CUBRIENTE

LAVABILIDAD

★★★★

✓ FÁCIL APLICACIÓN

RENDIMIENTO

8-10 M2/L

Pinta con Confianza

Pinta con Berel

SUCURSAL CENTRO MATRIZ

JUAN CORDERO 300 A BO. DE SANTA JUANITA

TEL. 231 313 65 70

231 108 1080

SUCURSAL AHUATENO

Bo. AHUATENO FRENTE A BODEGA AURRERA AV. MORELOS

TEL. 231-312-0094

231-143-2104