

BLUE MONDAY

DEPRESIÓN NO ES TRISTEZA



CASINO VEGAS.
JUÁREZ

Donde juegan los
REYES



facebook.com/vegas.juarez

**SÍGUENOS
EN FACEBOOK,
E INSTAGRAM**



@vegas.juarez

Permiso SEGOB DGAJS/SCEVF/P-01/2006; Juega de manera responsable y con el principal propósito de entretenimiento, diversión y esparcimiento. Los juegos con apuestas están prohibidos para menores de 18 años. Casino Vegas, Efrén Ornelas 160, Zona Pronaf, CP 32001, Ciudad Juárez. Chihuahua.



PUERTA de HIERRO
RESIDENCIAL



**Ubicado
en zona**

Dorada

A 5 minutos
del
consulado



Escanea



Para mayor información
comunícate con nosotros:

656 411 2545

Zona Misiones

f @ Puerta de Hierro Residencial

*Aplican restricciones. Imágenes con fines ilustrativos; pueden variar sin previo aviso. Para más detalles, consulta los términos y condiciones con tu asesor de ventas inmobiliario. Consulta los lotes participantes.

Proyecto de

 **enalte**
DESARROLLOS



ENTRE ADORNOS Y REGALOS.



Arranca el 2026 con el pie derecho
y suma puntos para ganar.

Abre tu
cuenta Bankaool

+100 pts.

Tráete
tu nómina

+500 pts.

Invierte \$1,000
a 45 días

+100 pts.

Compra
mayor a \$150

+10 pts.



bankaool BIEN MEXA

Promoción válida del 01 de diciembre de 2025 al 28 de febrero de 2026. Bankaool, S.A. Institución de Banca Múltiple. Aplican Restricciones, consulta Términos y Condiciones, así como el Aviso de Privacidad en tu sucursal más cercana y/o en www.bankaool.com. Los nombres, marcas, logotipos y demás distintivos de terceros utilizados en esta promoción, pertenecen exclusivamente a sus respectivos titulares, su inclusión tiene fines meramente informativos para describir los premios, en este caso la camioneta y los celulares y no implica patrocinio, relación comercial ni colaboración alguna con los propietarios de dichas marcas.

ÍNDICE

04

ENTREVISTA

Marco Bonilla: 4 años al frente de Chihuahua

14

ESTATAL

Otoño en Casas Grandes



22

EN PORTADA

Blue Monday
Depresión no es tristeza



28

ARTE & CULTURA

DANGER AK

El Rap como Revolución

34

ESPECIAL

Bunker Studios



BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

DIRECTORIO REVISTA NET

Jorge Sánchez / Editor en Jefe

César Martínez / Diseño Gráfico

DIRECTORIO NET

Alonso De Santiago / Director General

Víctor López Calzadillas / Director Comercial

Carolina Hinojos / Netnoticias

Carlos Soria / Producciones Especiales

Rafael Álvarez / Editor Web

Alejandro Velasco / Radio Net

Colaboradores

Adrián Macías

Carlos Soria

Pedro Dorantes

Rafael Álvarez

Verónica Palafox

Fotografía

Antonio Calleja

Carlos Sánchez

Jorge Romero

Portada

Gráfico: César Martínez

VISITA NUESTRO SITIO WEB

revistanet.mx

RADIOPORTADA
1490AM

netnoticias.mx

NET Información Total Edición #218. Enero 2026. Editor Responsable Alejandro Velasco.
Certificado de Reserva de Derechos al Uso. Exclusivo No. 04-2017-040410404400-102, otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 04-2017-022310490100-01. Certificado de Licitud de contenido 11639 de fecha 8 de mayo del 2008, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. PNM: 28/04/2017, registro en el Padrón Nacional de Medios Impresos. Domicilio de la Publicación: José Borunda 1178. Partido Romero. Código Postal 32030. Ciudad Juárez, Chih. México. Imprenta: Carmona Impresores SA DE CV. Blvd Paseo del Sol No. 115. Col Jardines del Sol. Código Postal 27014. Torreón, Coah. México.

El Paso Memoria del Holocausto



*El museo es un recuerdo del exterminio nazi,
honrando así la memoria de los sobrevivientes*

POR: ADRIÁN MACÍAS / FOTOS: CORTESÍA

En todo el mundo existe cuando menos un pequeño espacio en el que se honra el recuerdo de las víctimas del Holocausto nazi y aquí muy cerca, en El Paso, existe un museo en donde hay una recopilación de testimonios de los sobrevivientes a ese pasaje oscuro en la historia de la humanidad.

Se trata del Museo y Centro de Estudios del Holocausto de El Paso, ubicado en el distrito de museos del centro de la ciudad. Es el único museo de este tipo en la región totalmente bilingüe y uno de los 13 sitios independientes sobre este suceso histórico en los Estados Unidos.

Revista NET tuvo el privilegio de estar en mayo de 2025 en Auschwitz, Polonia, sitio que es conocido también como Oświęcim (en polaco) y es famoso por ser el mayor complejo de campos de concentración y exterminio operado por el régimen nazi durante la Segunda Guerra Mundial.

El imborrable Auschwitz

El 27 de enero de 1945 Auschwitz fue liberado por el ejército soviético; el 27 de enero de 2025 se cumplieron 80 años de ese acontecimiento. Pero hablar de la Segunda Guerra Mundial no es solamente recordar fechas o sucesos trascendentales, el inicio y el fin de ese conflicto, sino dignificar las historias de quienes fueron víctimas, sin juzgar, sino resaltar las vidas que se perdieron, las que se transformaron o aquellas que fueron trastornadas por uno de los episodios más oscuros en la historia moderna de la humanidad.

Muchos de los sobrevivientes directos del exterminio y sus generaciones posteriores decidieron por seguridad, y en especial como parte de su paz y recuperación, emigrar a distintos países, incluyendo Estados Unidos. Gracias a ellos hoy en día conocemos las historias del horror, sus vivencias, pero en especial las cicatrices de sus almas.

Adentrarse en los pasillos de Auschwitz transporta a aquellos años, como si junto con los judíos de ese tiempo, te encaminaras a experimentar las prácticas más crueles. Cuando entras en las barracas y observas casi íntegras las condiciones insalubres, esclavizantes e inhumanas a las que sometieron a niños, niñas, hombres y mujeres, adultos mayores, personas con discapacidad y enfermos, solo puedes horrorizarte.

Un refrán alemán de la época decía que: "En Auschwitz se entra por la puerta, pero se sale por la chimenea". Literalmente así fue, las personas, una vez que las recibían, eran seleccionadas para trabajar o para morir en las cámaras de gas.

Los visitantes de Auschwitz lo saben, y aunque maravillados o escandalizados al conocer la descripción de las torturas, de los experimentos humanos y las variadas formas de asesinar, solo recorren en silencio y con semblantes de tristeza cada una



de esas barracas, pues saben que 80 años atrás esos pasillos los caminaron otras personas, sin saber que nunca saldrían con vida de ahí.

Esas vivencias se trasladaron más tarde a todo el mundo, los museos fueron parte importante en el proceso.

Henry Kellen: De Polonia a El Paso

Ese tipo de testimonios, fotografías y algunos accesorios pueden apreciarse en el Museo y Centro de Estudios del Holocausto de El Paso, para aquellos que difícilmente podrían acceder a un viaje hasta Polonia, pero que desean conocer más sobre el Holocausto nazi.

Por ejemplo, Henry Kellen, fundador del museo en El Paso, nació en Lodz, Polonia, en 1915 y es un sobreviviente. Al llegar a esta región de Texas quiso dejar huella de lo sucedido tanto a él, como a las millones de personas bajo el dominio alemán.

Henry y su familia fueron obligados a ingresar en el gueto de Kovno. Su padre y su hermano fueron asesinados poco después. En 1944, Henry, su esposa Julia y su sobrino Jerry escaparon del gueto y fueron escondidos por un granjero lituano hasta su liberación por el ejército soviético en



julio de 1944. Henry, Julia y Jerry llegaron a los Estados Unidos en 1946. Posteriormente fundó el museo en El Paso.

La misión del museo es enseñar la historia del Holocausto para combatir los prejuicios y la intolerancia a través de la educación, la extensión comunitaria y las actividades culturales, sobre todo que el museo es completamente bilingüe y cada biografía interactiva permite a los participantes hablar con un sobreviviente o libertador y escuchar respuestas en tiempo real, lo que garantiza que las voces de los sobrevivientes del Holocausto continúan educando e inspirando a las generaciones futuras.

Entre los sobrevivientes que aportan sus testimonios están: Pinchas Gutter, Eva Kor; en idioma español, Lea Noverra, y el testimonio de un Veterano del ejército de Estados Unidos y libertador, Alan Moskin.

Thelma Krugman

Está el caso de Thelma Krugman. Ella nació el 14 de febrero de 1927 en Sowina, Polonia, hija de Abraham y Faiga

Krieger. Thelma tenía seis hermanas y un hermano, pero en 1939 la familia Krieger fue sacada de su granja y solo se le permitió vivir fuera del gueto.

Fue durante una de las redadas que lograron escapar y se escondieron en los campos y los bosques antes de encontrar agricultores, no judíos, que los acogieron. Thelma y su hermana menor vivieron en un ático durante dos años, hasta la liberación.

Después de la guerra, los padres y el hermano de Thelma fueron asesinados por polacos. Thelma y sus hermanas emigraron a los Estados Unidos, donde ella se casó con Leonard Krugman y se mudaron a

El Paso en 1975.

Así como la historia de Thelma, el museo en El Paso, presenta un testimonio diferente de un sobreviviente o libertador.

Si deseas conocer el sitio, se puede acudir de martes a viernes de las 9:00 de la mañana a las 5:00 de la tarde. Los sábados de 1:00 a 5:00 de la tarde.

Toma en cuenta que es indispensable agrupar a mínimo 15 personas y agendar en el teléfono +1 915-351-0048 para tener un visita guiada. **N**



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ



Nadie puede decirte qué **tan grande** es tu sueño.
Si para ti lo es, **para nosotros también.**

UACJ INSPIRA EL
FUTURO



ANTES



UNIFORMES

TODO TIPO DE IMPRESIÓN & BORDADOS

ESCOLARES Y DEPORTIVOS

CHAMARRAS

SUDADERAS

MALLAS

SWETERS

TODAS LAS TALLAS
Y CON LOS MEJORES PRECIOS



Suc. Simona Barba #5243
Tel: 656 407 8145



Suc. Henequén, Plaza la Joya
Av. Henequén #1709
Tel: 656 446 6273



¿YA CRECIÓ TU HIJO ESTAS VACACIONES?
**VEN POR EL UNIFORME
A SU MEDIDA**

SEGUIMOS TENIENDO
CHAMARRAS Y CAMISAS
PARA REPRESENTAR A TU EMPRESA

PARA LA OFICINA Y
TODO TIPO DE EMPRESA

INDUSTRIA

SEGURIDAD

COMEDORES INDUSTRIALES

HOTELERÍA

RESTAURANTES

Fabricamos según las
necesidades de cada cliente

Manejamos marcas nacionales
e internacionales por catálogo

MAYOREO Y MENUEO

NUEVA SUCURSAL
AV. DE LOS INSURGENTES
(atrás del teresiano)

(656) 281 5778

patsyventas@outlook.es

@patsyuniformes



MARCO BONILLA

4 AÑOS AL FRENTE DE CHIHUAHUA

El alcalde capitalino habla sobre los retos de su gestión, la inseguridad, el desarrollo urbano y su visión política rumbo a 2027

POR: ADRIÁN MACÍAS / FOTOS: ANTONIO CALLEJA

A cuatro años de haber asumido la alcaldía de Chihuahua y tras su reelección, **Marco Bonilla Mendoza** hace un balance de su gestión, marcada por retos en materia de seguridad, desarrollo urbano y finanzas municipales. En entrevista exclusiva con Revista NET, el edil capitalino aborda los desafíos que ha enfrentado, los proyectos en marcha y su perspectiva política hacia el futuro.

Desde su despacho, el alcalde reconoce que la seguridad pública ha sido uno de los temas más exigentes

de su administración debido a factores que van desde el robo de combustible (huachicol) hasta la delincuencia en zonas rurales de su municipio.

“Ha sido desafiante. Tenemos un ducto de Pemex que va desde la ciudad de Chihuahua hasta Ciudad Juárez; abarca unos 40 kilómetros en despoblado y ha sido un gran reto. Tuvimos momentos de mucha delincuencia en la zona rural, en La Esperanza, en El Sauz, en la parte norte del municipio, pero hemos ido resolviendo en equipo”, explica.

Bonilla subraya que, aunque no existe un vínculo directo con la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC) federal –encabezada por Omar García Harfuch–, el municipio ha contado con el apoyo de la Quinta Zona Militar, el 23 Batallón de Infantería, la Guardia Nacional y la Policía Estatal.

“Ese es otro aspecto que hemos atacado de manera frontal –dice–, y quiero agradecer el apoyo de la Defensa, del 23 Batallón y la Guar-

dia Nacional, porque hemos estado yendo a los bares a evitar que se conviertan en tienditas de drogas".

Seguridad e inversión: los dos pilares

El alcalde destaca que garantizar la seguridad pública es condición indispensable para atraer inversiones que generen empleo y estabilidad social. No obstante, considera que la infraestructura y la movilidad urbana también representan grandes desafíos.

A raíz del reciente decreto que regularizó autos de procedencia extranjera, el parque vehicular de la capital aumentó a más de 700 mil automóviles, lo que ha obligado al municipio a proyectar tres nuevos distribuidores viales en los sectores norte, oriente y poniente, con una inversión total de 800 millones de pesos.

"Será plenamente inversión municipal, con nuestros propios recursos, sin apoyo federal ni estatal. Lo haremos con dinero que ingresa de nuestros impuestos, como el predial y la traslación de dominio", afirma Bonilla.

Además, destaca el convenio que mantiene la Policía Municipal de Chihuahua con el Departamento de Policía de Nueva York (NYPD), que permite que agentes locales reciban capacitación anual en la corporación estadounidense. *"Somos la única policía en el estado y una de las pocas en el país con un convenio de este tipo"*, enfatiza. *"De cada 100 pesos que enviamos a la Federación, nos regresan solo 12"*.

Bonilla Mendoza lamenta lo que calificó como una "injusticia presupuestal" hacia los municipios. Explica que, aunque Chihuahua aporta grandes cantidades a la Federación, la devolución en participaciones es mínima.

"Chihuahua recauda 34 mil millones de pesos en impuestos federales. Cuando usted compra un producto paga el 16 por ciento de IVA; cuando pone gasolina, el 20 por ciento de IEPS; y del salario le quitan el 30 por ciento del ISR. Pero de todo eso, la Federación nos devuelve solo 2 mil 800 millones. Es decir, de cada 100 pesos que aportamos, nos regresan solo 12", detalla.

El futuro del PAN

A sus 42 años, el alcalde habla también sobre la situación interna del Partido Acción Nacional (PAN) y su percepción sobre el panorama político nacional. Considera que, tras un periodo de crecimiento de Morena, ese partido ha comenzado a perder fuerza debido a escándalos de corrupción.

"Yo diría que ahora Morena ha venido decreciendo en el último año y ha sido por ellos mismos, por sus escándalos. Hace un año estaban muy fuertes, pero los escándalos de corrupción les han pegado muy duro y lamentablemente han manchado instituciones de gran respeto, como las Fuerzas Armadas", señala.

Aunque el proceso electoral de 2027 iniciará formalmente en octubre de 2026, Bonilla no ha definido aún si solicitará licencia para su cargo, pues asegura que dependerá de los tiempos internos del PAN y de las decisiones ciudadanas.

"Primer todo está en manos de Dios, y luego en la gente de mi partido y en los ciudadanos. Ellos decidirán nuestro futuro. Yo seguiré

defendiendo los intereses de los chihuahuenses con garras, desde donde esté".

Con un escenario político nacional en constante reacomodo entre las diferentes fuerzas políticas, Marco Bonilla asegura que su prioridad inmediata sigue siendo Chihuahua. El no perder de vista el futuro, pero insiste en que el presente exige resultados tangibles. Seguridad, obra pública y finanzas sanas son, afirma, los ejes desde los cuales pretende dejar una ciudad más ordenada y competitiva. Su trabajo actual definirá su destino político para 2027 y seguramente el estado estará en la mira de la política nacional. ■





66

“Primero todo está en manos de Dios, y luego en la gente de mi partido y en los ciudadanos. Ellos decidirán nuestro futuro. Yo seguiré defendiendo los intereses de los chihuahuenses”





LARGA ESTANCIA
Costos bajos en hospedajes prolongados



VENTA ANTICIPADA
Tarifas especiales para empresas



Nuestra especialidad es atender a quienes viajan por negocios.

*Tarifas que incluyen opción entre solo desayuno caliente o desayuno y cena

Vialidad del Ángel #5100 C.P. 31156
Col. Nombre de Dios. Chihuahua, Chih. Mex.

+52 (614) 158 0808



www.cchotel.mx

INFORMACIÓN AL MOMENTO

netnoticias.mx

NET
Información Total
MULTIMEDIA

RADIO NET
1490AM

NET
MULTIFOROS

BUNKER STUDIOS



El estudio musical lleva poco más de tres décadas siendo testigo y plataforma para importantes músicos en la frontera

POR: RAFAEL ÁLVAREZ / **FOTOS:** ANTONIO CALLEJA / CORTESÍA

En 1992, cuando grabar un disco de rock en español en el norte del país era todavía una rareza, nació en Ciudad Juárez un proyecto que con el tiempo se convertiría en referencia regional. Hoy se le conoce como Studio Bunker, pero en sus orígenes llevaba otro nombre: Sinergy Studio.

Studio Bunker es uno de esos espacios que han logrado mantenerse vigentes pese a los cambios drásticos de la industria musical. Desde el auge del rock en español en los años 90, hasta la producción digital contemporánea, el estudio ha sido testigo y

protagonista de la transformación del audio profesional en Ciudad Juárez. La historia la cuenta para **Revista NET** Pepe Solares, manager del estudio, ingeniero de audio y asistente de producción, quien ha acompañado el proyecto desde sus primeras etapas.

“Bunker Studios nació en 1992. En ese tiempo tenía otro nombre que se llamaba Sinergy Studio y es como mucha gente de aquellos años lo recuerda. El estudio se fundó en ese año y desde entonces el propietario ha sido Gerardo Vázquez, a quien muchos conocen como ‘Pikis’ en el ámbito musical. Él siempre ha est-

do aquí, siempre ha sido la persona que ha estado al frente de la dirección del estudio, y la idea desde el inicio fue no adaptar una casa o un local, sino construir un espacio que realmente funcionara como un estudio de grabación profesional”.

Musical desde los cimientos

A finales de los años 80 y principios de los 90, el movimiento del rock en español comenzaba a consolidarse en Latinoamérica, bandas de España y Sudamérica marcaban la pauta, aunque en México la infraestructura dis-

ponible para grabar este tipo de música era todavía limitada, sobre todo en ciudades fuera de la capital del país.

"En esos años prácticamente no había producción musical en estos estilos en México. Lo que predominaba era el pop o la música mexicana, y para grabar un disco tenías que salir de aquí, viajar a ciudades más grandes, casi siempre a la Ciudad de México -Distrito Federal en esos años-. La diferencia de Sinergy fue que se diseñó un edificio específicamente para grabar, no como los otros estudios que estaban hechos en casas o locales comerciales y que no cumplían con las especificaciones técnicas de un estudio profesional", contó Solares.

El diseño del espacio estuvo a cargo de un ingeniero proveniente de Nueva York, quien además fue guitarrista de la banda Survivor y responsable de la creación del tema "Eye of the Tiger", conocida por ser parte del soundtrack de la famosa película "Rocky III", y que se volvería una de las canciones más emblemáticas del rock y la cultura pop de los 80.

"Vino un diseñador de la ciudad de Nueva York que además era guitarrista de Survivor, la banda que hizo 'Eye of the Tiger'. Él fue quien diseñó el estudio y, de hecho, fue el primer músico internacional que tocó aquí, antes de que comenzaran formalmente las grabaciones".

Formación fuera de México

La consolidación del proyecto también estuvo ligada a la preparación técnica de quienes lo pusieron en marcha. En una época en la que no existían estudios formales de producción musical en el país, la única opción fue salir al extranjero.

"En ese momento la carrera de Producción de Audio apenas empezaba a tomarse en serio y aquí no



había opciones. Yo estudié Producción de Audio en North Hollywood, en una escuela técnica, y de manera curiosa Gerardo terminó estudiando en el mismo instituto, aunque en otro estado. Ambos tuvimos que salir de México porque simplemente no existía esa formación aquí", contó Pepe Solares.

Esa preparación permitió que el estudio comenzara a funcionar con tecnología de punta para su época, en un momento en el que la grabación analógica dominaba la industria.

"Empezamos trabajando completamente en formato analógico. Grabábamos en cintas de dos pulgadas a 24 tracks, que en ese tiempo era lo máximo. No había ningún estudio en la región, ni siquiera en El Paso, que grabara en ese formato profesional".

De las cintas al streaming

Con el paso de los años, Bunker Studios vivió de primera mano la transición de la grabación analógica a la digital. La llegada de las estaciones de trabajo digitales cambió por completo la manera de producir música y puso en jaque a los estudios tradicionales.

"Después empezaron a llegar los sistemas digitales y las estaciones de trabajo. Al principio usamos cintas ADAT y luego migramos a la computadora. Hubo un momento en el que ya no era necesario venir a un estudio para grabar, porque mucha gente empezó a hacerlo en su casa, y eso fue un golpe muy duro para los estudios de grabación".

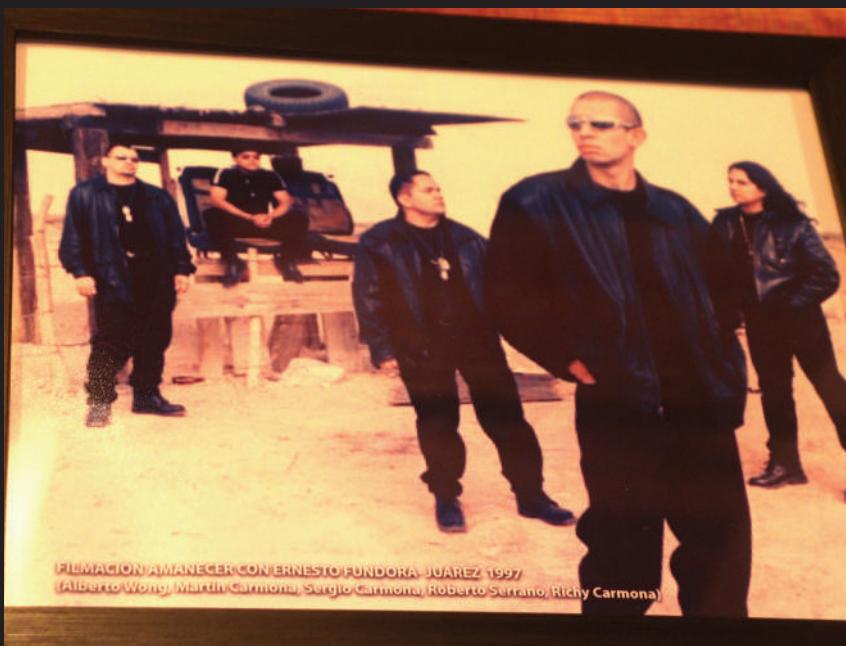
Ante ese panorama, la única opción fue adaptarse a los nuevos tiempos y diversificar.

"Parecía que ese era el final de los estudios, pero también nos dimos cuenta de que no solo podíamos grabar música. Empezamos a ofrecer servicios de publicidad, doblaje, capacitación, radio y otros trabajos de audio que requerían un nivel profesional".

Artistas, cine y nueva música

A lo largo de más de tres décadas, por Studio Bunker han pasado artistas nacionales e internacionales, así como músicos clave de la escena local. Además, el estudio ha participado recientemente en proyectos cinematográficos con proyección internacional.

"Grabamos aquí todo el doblaje de dos películas filmadas en Ciudad Juárez. Una de ellas ganó un premio en el Festival de Cannes y la otra fue presentada en el Festival de Guana-



FILMACIÓN AMANECER CON ERNESTO FUNDORA JUÁREZ 1997
(Alberto Wong, Martín Carmona, Sergio Carmona, Roberto Serrano, Ricky Carmona)



“Hubo un momento en el que ya no era necesario venir a un estudio para grabar, porque mucha gente empezó a hacerlo en su casa, y eso fue un golpe muy duro”

juato. Eso nos permitió crecer mucho y explorar otras áreas del audio más allá de la música”.

Un elemento fundamental en esta nueva etapa ha sido la profesionalización del entorno musical en la ciudad, impulsada por la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ).

“La UACJ empieza a ofrecer la Licenciatura en Música y en Producción Musical, y eso cambia el panorama. Empieza a llegar gente que ya entiende la diferencia entre grabar en su casa y grabar en un estudio, y que viene con una formación mucho más sólida”.

Que la creación no se detenga

Hace aproximadamente tres años, el estudio atravesó un proceso de renovación integral que incluyó el cambio de nombre, imagen, equipos y acondicionamiento acústico, con la intención de abrirse a nuevas generaciones y proyectos.

“La renovación fue precisamente para abrirnos a nuevos clientes y a nuevas generaciones. Queremos que quien venga aquí se sienta en confianza, que esté cómodo y relajado. Cuando entras al estudio te desconectas del exterior y te concentras en crear, y ese es el espacio que buscamos ofrecer”, contó Pepe Solares con orgullo.

Ese espacio creativo ha sido ocupado, a lo largo de los años, por figuras clave de la música nacional e internacional. En Bunker Studios se han grabado proyectos con artistas como Pepe Aguilar y Antonio Aguilar, quienes realizaron aquí parte de un disco producido por Juan Gabriel; también han trabajado músicos como Juan Carlos Torrealba, director musical de Maná y colaborador en álbumes de Luis Miguel, así como Rafael Padilla, percusionista de Gloria Estefan. A ellos se suman talentos locales y regionales que han construido su carrera desde este estudio y que hoy forman parte activa de la escena musical.

Para quienes forman parte del proyecto, la clave para mantenerse vivientes ha sido la apertura, tanto técnica como creativa.

“Hay que estar atentos a lo que pasa no solo en tu ciudad, sino en todo el mundo. No puedes cerrarte a un solo género. Si estás en el negocio de la música tienes que conocer un poco de todo, y eso es lo que nos ha permitido seguir aquí después de tantos años”.

Más que un estudio de grabación, Studio Bunker se ha convertido en un punto de encuentro donde conviven distintas generaciones, géneros y formas de entender la música y los sonidos. Un espacio que nació en la era de la cinta analógica, sobrevivió a la revolución digital y hoy sigue funcionando como testigo de la evolución musical en Ciudad Juárez. N



El diseño del espacio estuvo a cargo de un ingeniero neon y orquestino, guitarrista de la banda Survivor y creador del tema “The Eye of the Tiger”.

Por varios años fue el único estudio en El Paso y Juárez que grabó en cintas de dos pulgadas a 24 tracks.



Nuevo saco

25 kg

¡Más fáciles
de cargar,
llevar, subir
y bajar!



800 1111 422

www.gcc.com



Chihuahua mágico y otoñal

Casas Grandes guarda uno de los lugares más especiales del país gracias a los árboles de maple que año con año pintan la Sierra Tarahumara de color rojo y amarillo

POR: JORGE SÁNCHEZ / **FOTOS:** JORGE SÁNCHEZ / JORGE ROMERO

Son pocos los lugares en México donde se puede apreciar en todo su esplendor la belleza del otoño y tener tan presente el cambio de estaciones. Una de estas joyas vegetales escondidas es el conocido como Cañón del Diablo y su Ruta del Maple, en el corazón del noroeste de Chihuahua, donde la historia prehispánica se funde con paisajes imponentes, el Cañón y la Cueva de la Olla, que se consolidan como dos de los destinos turísticos más fascinantes de Casas Grandes.

Aquí, en el Cañón del Diablo, sus laberínticos pasadizos esconden celosamente miles de árboles que sumergen su follaje, primero en una intensa llamarada roja, y luego en una colorida danza dorada. Se trata de la última etapa que anuncia el próximo y largo letargo invernal de estos coloridos gigantes.

Su especial localización, enclavado en la parte norte de la Sierra Madre Occidental, arriba de los 2 mil 500 metros sobre el nivel del mar, ha hecho que tenga las condiciones necesarias para que miles de árboles de maple prevalezcan y prosperen.

El Valle de las Cuevas

El verdadero esplendor de la travesía hacia el Cañón del Diablo realmente empieza a sentirse desde que se sale del pueblo mágico de Casas Grandes y comienza el ascenso a esta larga cadena de islas en las nubes. De inmediato el aire fresco, incluso helado, pega en la cara de los aventureros y amantes de la naturaleza; el olor a pino, a madera, se siente en el aire e invade los sentidos.

Las sorpresas llegan desde que bajas de tu vehículo, donde comienza la aventura en el conocido como Valle de las Cuevas; y no solo es increíble por la naturaleza única que ofrece el estado de Chihuahua, sino también por el patrimonio histórico de la zona.

Lo primero que hay que hacer antes de llegar al Cañón del Diablo es darse una vuelta por algunas de las tantas cuevas que rodean el estrecho valle tallado por el Río Piedras Verdes en la zona arqueológica conocida como Cueva de la Olla.

En este lugar habitaron en tiempos prehispánicos varios grupos agrícolas que formaron parte de la tradición cultural conocida como Paquimé o la cultura Mogollón-Paquimé, según detalla el Instituto de Antropología e Historia (INAH). Las personas que habitaron Cueva de la Olla formaban parte de las antiguas comunidades sedentarias que vivían en la región fronteriza entre lo que hoy es el norte de México y el suroeste de Estados Unidos y que usaban el río Piedras Verdes como guía de antiguas rutas comerciales.

Aquí está la emblemática Cueva de la Olla, uno de los vestigios arqueológicos más emblemáticos de la cultura Paquimé que invita a un viaje al pasado. Esta imponente construcción prehispánica, levantada dentro de una cueva natural, resguarda antiguas viviendas circulares que evidencian el ingenio y la organización de los antiguos pobladores de la región. El recorrido guiado permite conocer la historia, las técnicas constructivas y la relación que estas comunidades mantenían con su entorno natural.

La entrada es gratuita y con poca vigilancia, por lo que es importante siempre cuidar del patrimonio histórico y no tocar las construcciones que ahí hay.

Que comience la aventura

La travesía continúa desde la zona del Valle de las Cuevas hacia uno de los cañones que lo rodea. Para poder seguir es necesario contar con equipo como bastón, mochila con alimentos, agua, botas de senderismo de secado rápido o impermeables ya que mojarás tus pies al cruzar por el río Piedras Verdes, y por supuesto, tener lista una buena cámara para los cientos de fotos que seguramente querrás captar.

La ruta no es nivel experto, pero sí exige tener cierta condición física, hay que recordar que el sitio está por arriba de los 2 mil metros y el camino es por en medio de un arroyo, tendrás que pasar por piedras grandes, resbalosas e incluso por piedras pequeñas que tras horas de caminata pueden causar molestias en piernas y pies cuando no se cuenta con el calzado adecuado, aún así la travesía valdrá la pena.

Una vez que se cruza el río, varias cercas para cuidar el ganado en la zona, y unos dos kilómetros, comienzan a verse las primeras poblaciones considerables de árboles de maple.



Por las venas del Cañón del Diablo

Una vez dentro del Cañón del Diablo es posible dimensionar el verdadero espectáculo natural que es por sus formaciones rocosas, paredes profundas y senderos que serpentean entre las montañas de la imponente Sierra Madre Occidental. Su localización al norte del país, así como su altitud privilegiada, ofrece espectáculos pocos comunes para nuestro país, dominado en su mayoría por un clima tropical y subtropical cálido.

Esta localización especial permite el desarrollo de un bosque de pinos y encinos que ofrecen a la vista un espectáculo que deja a cualquiera sin aliento, rompiendo la monotonía del desierto y coloreando el paisaje poco a poco de un verde que contrasta con el marrón de la tierra.

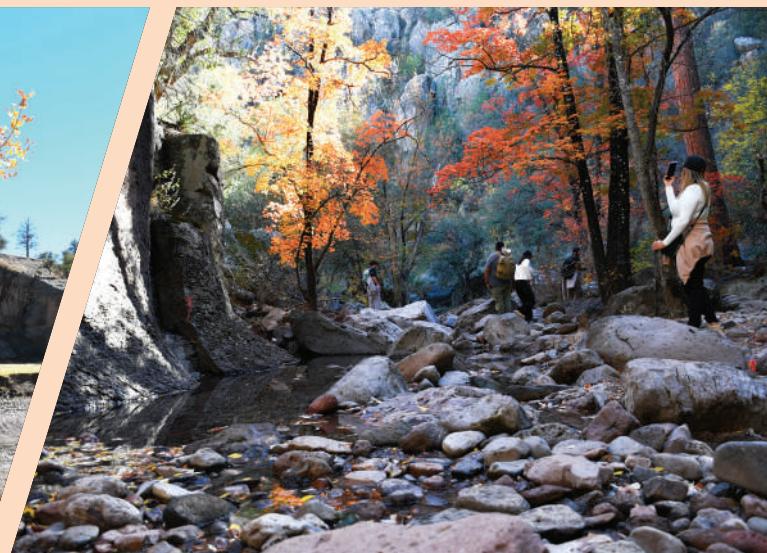
Y es que, si bien las montañas están dominadas por pinos, encinos y cipreses, lo verdaderamente atractivo son los árboles de arce, mejor conocidos como maples, y cuyas hojas son el emblema de Canadá. Estas poblacio-

nes de maples, según cuenta el guía, son llamados bosques relictos, es decir, bosques antiguos que han logrado sobrevivir a grandes cambios climáticos, estos maples son los grandes sobrevivientes de la última glaciación de hace 10 mil años.

Mientras se recorren sus senderos es muy común encontrar a otros visitantes que han inundado la zona en los últimos años gracias al auge de las redes sociales, muchos buscan disfrutar del paisaje instagrameable que ofrecen los cientos de árboles que tapizan el suelo y el cielo de colores rojo, amarillo, verde y ocro.

Aquí la vegetación seca y los tonos cálidos del paisaje crean postales dignas de fotografía. Es un sitio ideal para quienes buscan senderismo, fotografía de naturaleza, observación de aves y recorridos de aventura, además de ser un punto perfecto para la contemplación y el turismo de bajo impacto.

En el recorrido se pueden disfrutar de postales únicas en todo México, incluso es posible, si se recorre lo suficiente hacia lo más profundo del cañón, encontrar agua cristalina del río que pasa por la zona, lo que segu-



ramente dará un toque más especial a tus fotos o te permitirá disfrutar del bosque al escuchar el paso del agua por las pequeñas cascadas que se van formando.

De paso por Casas Grandes

Como complemento, una vez que visitas la zona del Cañón del Diablo puedes aprovechar para dar una visita por el pueblo mágico de Casas Grandes, aprovechar para probar su gastronomía regional, artesanías y otros atractivos cercanos como Paquimé, declarado Patrimonio Mundial por la Unesco, fortaleciendo la oferta turística de la región.

Incluso, si el tiempo lo permite, puedes acudir a la población de Mata Ortiz, para aprovechar y adquirir algunas de sus cerámicas mundialmente famosas o conocer de cerca el proceso de creación.

Otras opciones para disfrutar de la zona es dar una visita a la población de Colonia Juárez, fundada a finales del siglo XIX por colonos mormones provenientes de Estados Unidos, quienes se establecieron en la región buscando libertad religiosa. Gracias a ellos, el poblado conserva una arquitectura muy particular, con casas de estilo victoriano y neoclásico, amplios jardines y calles bien trazadas, algo poco común en la zona serrana de Chihuahua.

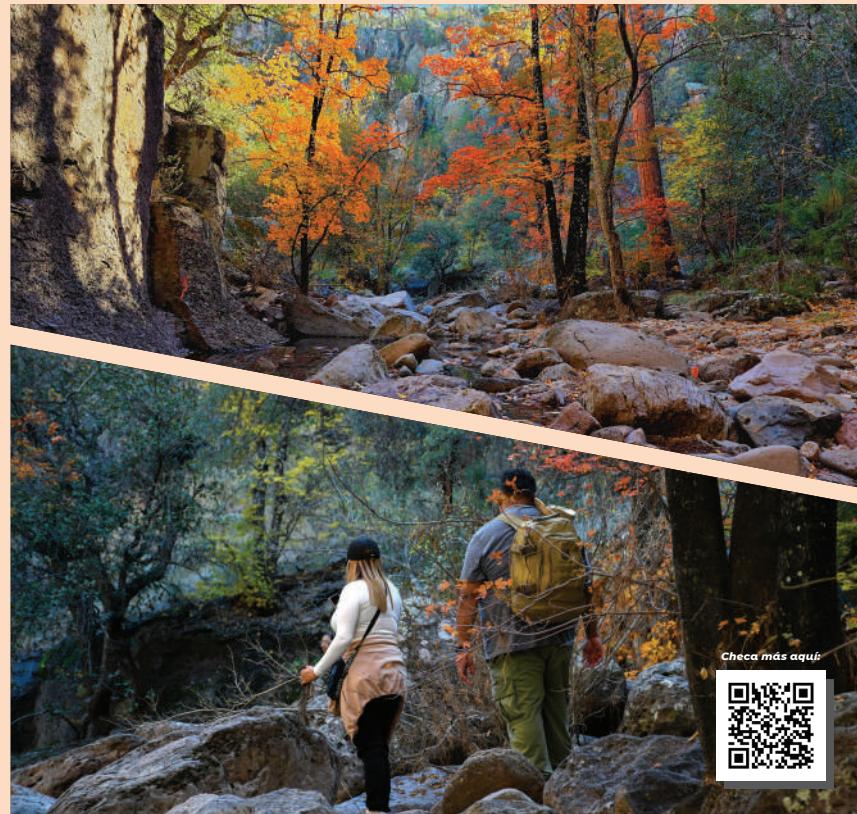
Experiencia inolvidable

El Cañón del Diablo y la Cueva de la Olla no solo representan un viaje geográfico, sino también un recorrido por el tiempo y la identidad del norte de Chihuahua.

Aunque es posible visitarlo en cualquier época del año, el momento ideal para acudir a esta zona de Chihuahua es a finales de octubre e inicios de noviembre o, cuando las primeras heladas de la temporada comienzan a bajar desde el norte de continente y marcan el inicio del otoño para los miles de árboles y animales que viven en la zona.

Para poder llegar, desde Ciudad Juárez toma la carretera México 2 y México 10 que conduce a Casas Grandes, después conduce hacia Mata Ortiz y antes de llegar a la población, toma la desviación que lleva hacia la Cueva de la Olla y a otras poblaciones cercanas como El Willy. Como recomendación de seguridad es preferible hacer el trayecto de día.

Sin duda visitar la zona en otoño demuestra que Chihuahua, a pesar de todo, nos sigue sorprendiendo y robando el aliento con su naturaleza única.■



Cañón del diablo



Se localiza en Casas Grandes, cerca de la Zona Arqueológica Cueva de la Olla.



Toma en cuenta que el recorrido es de cerca de **10 kilómetros a pie**.



Es muy recomendable **acampar en la zona**.



Aprovecha para visitar el **Valle de las Cuevas**.



Lleva **equipo necesario para senderismo**.



La zona es hábitat de **árboles de maple, pinos, encinos y álamos**.



No olvides visitar el **pueblo mágico de Casas Grandes**.

Guía

HOTELERA

Disfrute de nuestra atención, comodidad y servicio...



Hotel Copper Canyon
Vialidad del Ángel #5100
Col. Nombre de Dios
Tel. (614) 158-0808
www.cchotel.mx



Hotel María Bonita
4114 Lateral Periférico de la Juventud
Tel. (614) 390-6660
www.hotelesmariabonita.com



Chihuahua



Hotel María Bonita Business & Suites
Rafael Perez Serna #1721
Tel. (656) 627-0303
www.hotelesmariabonita.com

Hotel María Bonita Consulado
Av. Paseo de la Victoria
Esq. con Teófilo Borunda
Tel. (656) 406 64 64
www.hotelesmariabonita.com



Ciudad Juárez



Hotel Los Arcos
Dr. Pedro de Lille no. 5
Fracc. El Camino
Tel. (627) 523 05 97 al 99
MEX 01 800 543 2329
EU 01 866 837 2778
www.hotellosarcosparral.com.mx



Hidalgo del Parral

LA ERA VARINI BRAVOS HACE HISTORIA

El técnico uruguayo transformó las dudas en puntos, triunfos y una histórica clasificación para el equipo juarense

POR: PEDRO DORANTES / FOTOS: CORTESÍA

Martín Varini salió corriendo en una de las últimas noches de noviembre. Corría hacia la banda, sin resbalarse como le pasó en San Luis. Corrió a celebrar el gol del “Puma” Rodríguez que le daba el pase a la Liguilla a los caballos que comandaba.

El uruguayo no está más en el banquillo fronterizo tras ocupar el mismo durante un año. En el marco de su salida, no queda otra cosa más que el mejor cuadro de los Bravos de su joven historia en la Primera División del fútbol mexicano.

Los de los récords

En esta última etapa y durante el 2025, el mismo equipo que había sido condenado a la multa del “descenso económico” en tres ocasiones, cambió de rumbo y pasó de contar los montos de sus sanciones a registrar el cúmulo de puntos en cada uno de los dos semestres.

Los Bravos del último torneo lograron lo antes imposible: romper su marca histórica de puntos en dos ocasiones. Primero quebraron la barrera de las 21 unidades en marzo; para septiembre ya habían repetido la hazaña, sumando 24 puntos con una victoria de un torneo a otro.

Al conjunto de jugadores de “las tierras de Juan Gabriel” de 2025 también se le puede adjudicar haber puesto una nueva vara en cuanto a número de victorias se refiere, al lograr conseguir seis triunfos al cierre del año futbolístico.

La era Varini también deja el récord más positivo desde que el equipo verde llegó por primera vez a Liga MX: 12 victorias, 11 empates y 11 derrotas. En un par de torneos sumaron 47 puntos de los 102 disponibles, reflejando una efectividad del 46 por ciento.

Esta cifra solo es igualada por el cancelado Torneo de Clausura 2020, cuando Juárez se quedó con el octavo lugar con 14 puntos en su haber hasta que la pandemia de covid-19 lo obligó a detener las acciones.

Los héroes del año

En lo individual, el último año de los Bravos representó el escaparate y el regreso al buen fútbol para varios de sus jugadores.

El nombre más evidente es el de **José Luis Rodríguez**, “El Puma”. Presencia constante por la banda de la izquierda y presente en todos los partidos de los últimos 12 meses, sus 2 mil 806 minutos sumados, tres asistencias y dos goles le consiguieron el boleto de regreso a la Selección de Panamá. “El Puma” se convirtió en el primer Bravo mundialista de todos los tiempos.

En menores reflectores está **Alejandro Mayorga**, uno de los refuerzos de este pasado año y quien se terminó convirtiendo en referente de la defensa, quedando retratadas en la memoria tres cabezazos en la línea de cal que salvaron el marco de Jurado.

El mismo cancerbero **Sebastián Jurado** continuó como uno de los pulmones del equipo bajo las riendas de Varini. El capitán fue titular en todos los encuentros del torneo, acumuló 3 mil 060 minutos de juego, y sus atajadas fueron clave para que el equipo clasificara a su primera liguilla.

Ser salvador del arco de Juárez le ganó su participación en tres microciclos de Selección Nacional y hoy se le considera como un posible tercer guardameta para el Mundial este año.

Por último, pero no por eso menos importante, la banda de la derecha la vigiló Madson de Souza. El tiempista, el que le bajó el ritmo al partido y el que se puso la camiseta como pocos extranjeros se la ponen cuando llegan al país, corrió 993 minutos de arriba para abajo y se dio el lujo de anotar un par de goles.



Martín Varini Dizioli

Aquel Martín Varini que los comandó y que los puso en la primera Liguilla de su historia no está más en el banquillo. Llega otro en su lugar para tomar las riendas de un proceso que no parece destinado a empezar de cero.

¿Qué sigue?

Ese otro proceso es del portugués **Pedro Caixinha**. De pocas palabras, famoso por ser “de mecha corta”, de temperamento explosivo, como media tonelada de dinamita.

Bajo su comando tendrá un equipo muy similar al del año pasado, restando los nombres de **Ángel Zaldívar, Dieter Villapando, Jonathan González y Moisés Mosquera**. Falta que decida sus refuerzos para intentar tomar una vara que va rumbo arriba tras 10 años de historia como franquicia.

A ojos del hoy entrenador del Necaxa, su trabajo está hecho, ahora es turno de Caixinha; no para tumbar ni para rehacer, sino para seguir la obra.

“No tengo la sensación de que haya que empezar desde cero, porque se ha construido mucho, se ha trabajado con valores. Este grupo creció, hay mucha sinergia, yo mismo crecí como entrenador”, decía el uruguayo Varini a su partida.

Las últimas palabras del que llegó a esta frontera como desconocido le dan el cierre a lo que fue presente, le abren paso al futuro y cierran el que hasta ahora ha sido el mejor capítulo en el libro de la historia del equipo de los caballos:

“Hay un cariño mutuo entre el equipo y yo, no hace falta decirlo. No tengo dudas de que las puertas van a estar abiertas. Bravos es y será una parte muy importante en mi camino”. N



José Luis Rodríguez

Sebastián Jurado

BLUE MONDAY

DEPRESIÓN NO ES TRISTEZA

Más allá del marketing, este día ofrece una oportunidad para visibilizar la depresión y recordar la importancia de cuidar la salud mental

POR: STAFF / CON INFORMACIÓN DE MANUEL ESCOGIDO
FOTOS: CARLOS SÁNCHEZ / CORTESÍA



Este 2026 se cumplirán 21 años en que el psicólogo **Cliff Arnall** propuso la creación del llamado Blue Monday para designar al tercer lunes de enero como "el día más triste de cada año", derivado del clima invernal, las deudas contraídas por el paso de la temporada navideña y el desánimo por no cumplir los propósitos anuales.

Más allá del debate de expertos sobre si esta fecha es o no el día más triste, lo cierto es que el evento recuerda que es necesario afrontar una realidad: la depresión y el desconocimiento sobre la manera de tratarla, pues todo comienzo suele resultar difícil para algunas personas. En este contexto, el especialista en salud mental de origen inglés propuso una serie de actividades que ayudan a la mente a distraerse de la vuelta a la rutina tras la Navidad, como pueden ser la organización de un viaje, reuniones con amigos o darse momentos de consentimiento personal.

Refutada hasta por su mismo creador, la teoría del Blue Monday se ha convertido en una fecha mejor aprovechada por el marketing, ya que es algo más comercial que científico, sin embargo, sigue vigente en la memoria colectiva por algunas razones que son factibles por sentido común.

Este 19 de enero de 2026 se lleva a cabo la vigésima primera edición del Blue Monday, momento que puede ser necesario para hacer una revisión sobre la situación actual sobre la depresión, el suicidio y la salud mental en nuestro estado.

Depresión no es tristeza

En este contexto del "día más triste" del año, es crucial diferenciar entre la aflicción y la depresión. La tristeza puede ser una respuesta temporal a eventos de la vida, mientras que la depresión clínica es un trastorno que afecta el funcionamiento diario, con síntomas persistentes como falta de energía, pérdida de interés por actividades, cambios en el sueño y el apetito, sentimientos de desesperanza y, en los casos más graves, pensamientos suicidas.

La depresión es uno de los factores más fuertes asociados al suicidio a nivel mundial. Aunque no existe evidencia directa de que un día como el Blue Monday aumente las tasas de suicidio, estudios han documentado que los intentos y consumaciones de suicidio tienden a ser más frecuentes en ciertos días de la semana, como los lunes, en diferentes contextos culturales.

Para **Luis Antonio Arrieta Trevizo**, director del Instituto Municipal de Prevención y Atención a la Salud (Impas) en Chihuahua, hay factores de riesgo más visibles durante esta época que puede llevar a las personas para decidir por el suicidio o a caer en la depresión, es el caso de una enfermedad psiquiátrica, el uso y abuso de sustancias como el alcohol y algunos socioemocionales propios de la temporada decembrina.

Signos de alerta

La depresión no es debilidad ni "falta de ganas". Es una enfermedad tratable. Detectar a tiempo los signos de alerta puede salvar vidas. Escuchar, acompañar y canalizar a atención profesional hace la diferencia. Aunque en ocasiones detectar los primeros signos de que se tiene un problema pueden pasar desapercibidos.

De acuerdo con especialistas de salud mental, estos son algunos de los signos que pueden ser un indicador claro de que algo malo está ocurriendo y que no se trata de solo una tristeza pasajera.



FATIGA CONSTANTE O FALTA DE ENERGÍA



DOLORES FÍSICOS FRECUENTES SIN CAUSA MÉDICA APARENTE



LENTITUD EN MOVIMIENTOS O, POR EL CONTRARIO, INQUIETUD EXCESIVA



BLAR SOBRE MÉTODOS PARA MORIR O BUSCAR INFORMACIÓN AL RESPECTO



AMENAZAR CON HACERSE DAÑO

Todos estos signos de alerta pueden aumentar el riesgo de caer en depresión y que llegue a algo más grave si ya existen antecedentes personales o familiares de trastornos mentales, violencia intrafamiliar, laboral o de cualquier otro tipo, falta de apoyo, entre otros factores, según señala la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Chihuahua azul

De tristeza por depresión no es cualquier cosa, expertos del Instituto Nacional de Salud Pública en México advierten que cuando la depresión no es detectada ni tratada oportunamente, puede evolucionar hacia cuadros cada vez más graves que afectan de manera profunda el pensamiento, la conducta y la percepción de la realidad.

A medida que el trastorno avanza, la persona puede experimentar una intensificación de la desesperanza, sentimientos persistentes de inutilidad, aislamiento social y la creencia de que el sufrimiento no tendrá fin,



lo que incrementa significativamente el riesgo de ideación suicida. La evidencia científica señala que la depresión es uno de los principales factores de riesgo asociados al suicidio, aunque no todas las personas con depresión intentan quitarse la vida.

Por ello, especialistas subrayan que el suicidio no es una consecuencia inevitable, sino un desenlace prevenible cuando la depresión se atiende con tratamiento psicológico, farmacológico y acompañamiento social adecuados.

En el estado de Chihuahua la depresión se ha consolidado como un problema serio de salud pública, con tasas entre las más altas del país. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), en 2023 la entidad ocupó el cuarto lugar nacional en casos de depresión con aproximadamente 190.55 diagnósticos por cada 100 mil habitantes, muy por encima de la media nacional de 102.46 por cada 100 mil personas.

Aunque cuando la ayuda no llega se suman a la fatal estadística. En lo que respecta al suicidio, la tasa de casos de hombres superó en más de cuatro veces los ocurridos entre las mujeres entre enero y noviembre de 2025, de acuerdo con la información concentrada por el Instituto Chihuahuense de Salud Mental.

Los datos a nivel nacional no son menos alarmantes. El Inegi coloca a nuestra entidad como la que mayor índice registró: 15 suicidios por cada 100 mil habitantes en 2023 y 16.4 en 2024, este último dato el más actualizado. Le siguen Yucatán y Aguascalientes con el segundo y tercer sitio, respectivamente.

De acuerdo con la estadística Salud Mental en Chihuahua, los primeros 11 meses del año pasado, 85 mujeres optaron por quitarse la vida, en tanto que 353 varones lograron este cometido; es decir, el 19 por ciento de las víctimas de suicidio son mujeres y el 81 por ciento, se trata de hombres.

Si bien, ahora las estadísticas del estado muestran un ligero descenso en los autoatentados fatales, Chihuahua se mantiene con la tasa por encima de la media nacional respecto a los eventos, que es de 6.8 suicidios por cada 100 mil habitantes.

Con estos antecedentes, la entidad se ha mantenido en el top 3 a nivel nacional respecto la incidencia de suicidios durante los últimos dos años y se espera cerrar diciembre para conocer el número total de acontecimientos del año.

Esta realidad es especialmente preocupante entre los jóvenes y adultos en edad productiva. En el país, los grupos de 15 a 29 años y de 30 a 44 años presentan tasas elevadas, lo que sugiere un impacto profundo no solo en la salud individual sino también en el tejido social y económico de las comunidades.

Comportamiento anual

El comportamiento de los casos de suicidio en Chihuahua muestra un incremento sostenido a lo largo de los años, reflejando una tendencia que preocupa a especialistas y autoridades de salud.

El 2024 fue el año más catastrófico para Chihuahua respecto a la incidencia de autoatentados contra la propia vida, alcanzando un total de 545 eventos hasta el cierre del 31 de diciembre y 498 eventos al corte de noviembre, para poder compararse con los datos obtenidos hasta noviembre de 2025 en que se contabilizaban 438.

Un comportamiento similar se tuvo en 2023, cuando se contabilizaron 512 suicidios en todo el año y cuyo mes de agosto ha sido el más mortífero, con 61 casos, según las estadísticas que dio a conocer el propio Instituto Chihuahuense de Salud Mental.

En contraparte, febrero de 2025 fue el que menos registros de suicidios tuvo dentro de la comparativa mensual que se tiene desde enero de 2020, año, por cierto, en que inició la pandemia de covid y que marcó una severa crisis de salud mental debido a las condiciones de encierro a las que se vieron obligadas a vivir millones de personas.

Otros datos indican que durante 2022 se contabilizaron 468 suicidios; 481 en 2021 y 433 en 2020, revelan las estadísticas.

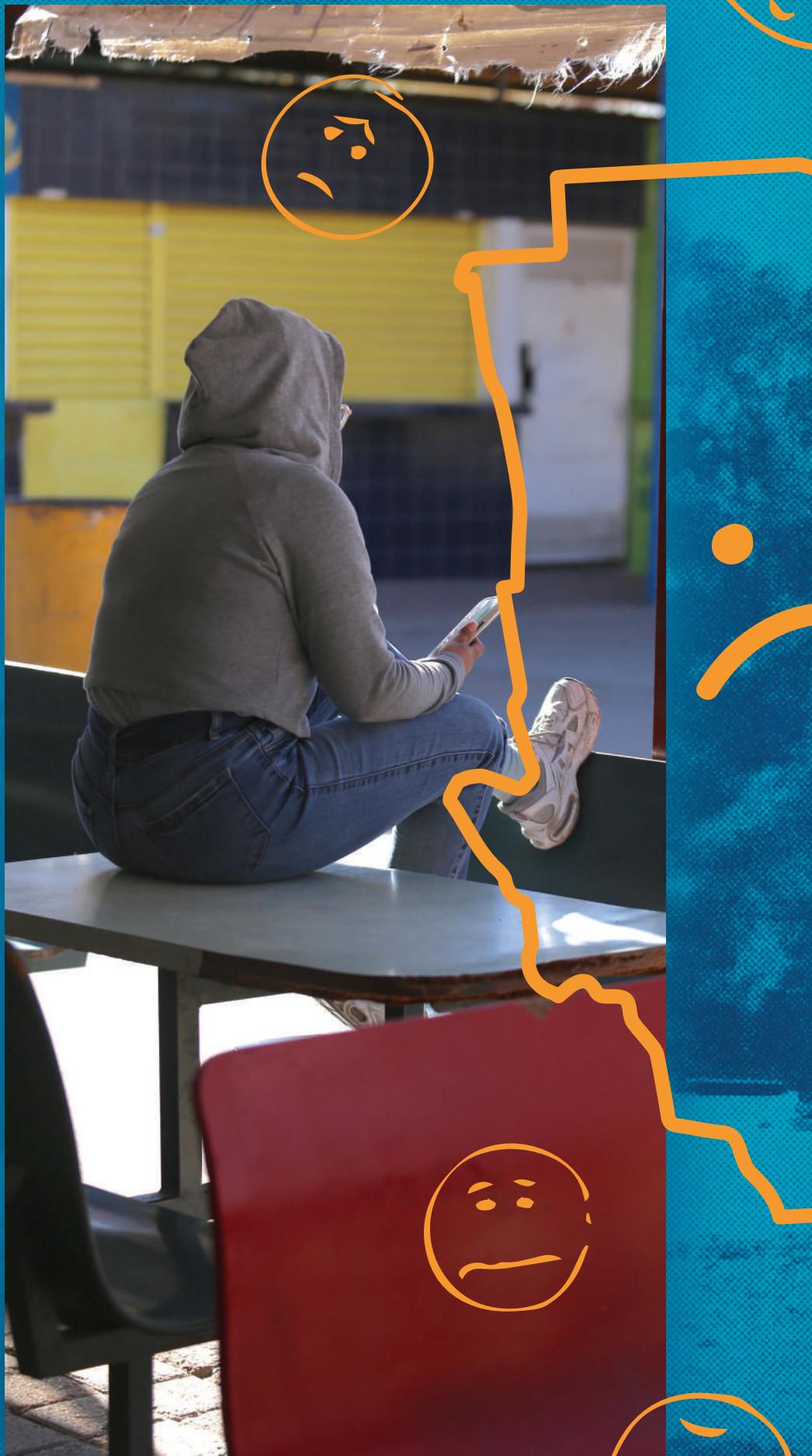
Más hombres que mujeres

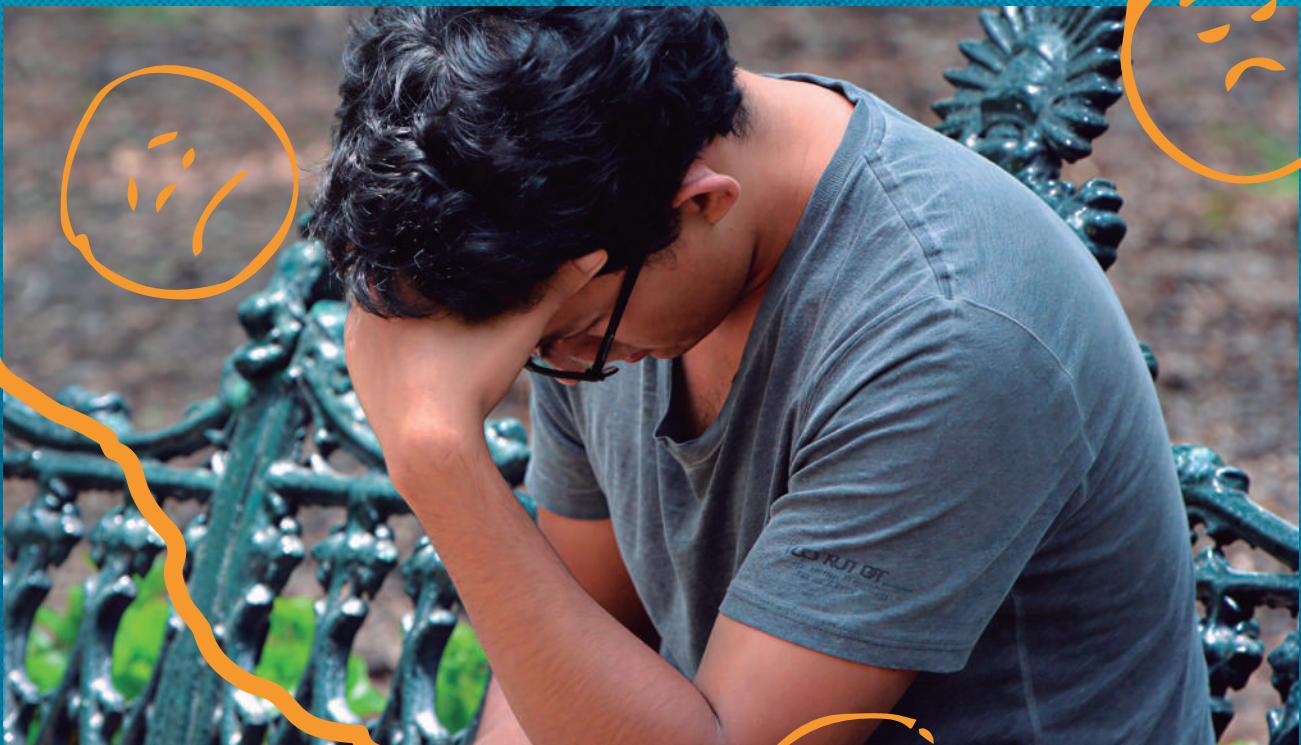
Un rasgo alarmante de la crisis del suicidio en México, incluido en estados con tasas particularmente altas como Chihuahua, es la marcada diferencia entre hombres y mujeres en las cifras de suicidio consumado.

Todos los meses de 2025, los suicidios en hombres contabilizan cifras de dos números, en tanto que las mujeres, solo durante noviembre, lograron empatar la nada honrosa lista, aunque apenas un tercio de la incidencia, lo que indica que enero y su Blue Monday no necesariamente representa el día más triste.

Mayo y julio del año pasado representaron fuertes golpes para la población masculina y que optaron por quitarse la vida, contabilizando 43 casos en cada uno de esos meses.

Febrero se presenta como el mes con menos suicidios en hombres con 14 incidencias. El resto de los meses oscilan entre los 23 y 38 casos de suicidios en varones. En el caso de las mujeres, noviembre fue el que más suicidios en mujeres contabilizó, con





un total de 11 casos; el resto de los meses oscila entre 5 y 9 registros, según la información dada a conocer por el Instituto Chihuahuense de Salud Mental.

Registros periodísticos indican que Chihuahua y Ciudad Juárez se encuentran encabezando la lista con más suicidios, influidas, principalmente, por la tasa poblacional en ambas ciudades, aunque también destacan por la incidencia Cuauhtémoc, Delicias e Hidalgo del Parral.

Visibilizar es importante

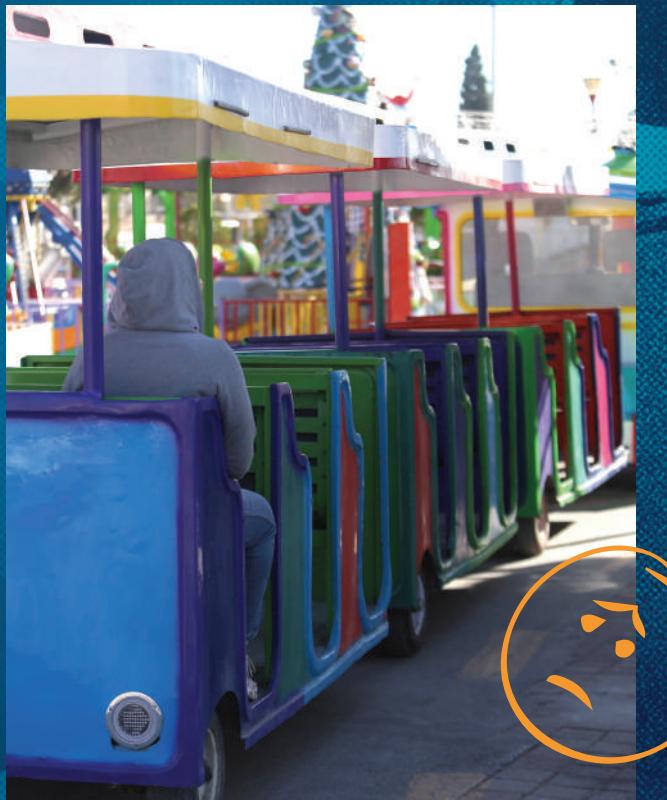
Visibilizar la depresión y el suicidio es fundamental porque rompe el silencio y el estigma que históricamente han rodeado a la salud mental, uno de los principales obstáculos para la prevención. La Organización Mundial de la Salud advierte que hablar de estos temas de manera responsable y basada en evidencia no incrementa el riesgo, sino que favorece la búsqueda de ayuda, el reconocimiento temprano de síntomas y el acceso oportuno a tratamiento.

Incluso la OMS estableció el 10 de septiembre como el Día Mundial para la Prevención del Suicidio en un panorama donde más de 720 mil personas pierden la vida por esta causa en el contexto internacional. Aunque también el Blue Monday no solo recuerda este problema, sino también el de la salud mental en general y otras maneras de vivirlo.

Diversas organizaciones de apoyo y especialistas, las causas para que una persona opte por el suicidio son diversas: desde los factores sociales, culturales, biológicas, psicológicas y ambientales que rodean a una persona. Más del 70 por ciento de los suicidios se ubican en países de ingresos bajos y medianos y situaciones como cuestiones de guerra, desastres naturales, violencia, abusos o la pérdida de un ser querido, pueden conducir a esta salida.

Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables y discriminados, como los refugiados y migrantes, los pueblos indígenas, el colectivo LGTB+ y las personas privadas de la libertad.

A nivel local, hay esfuerzos por detener el avance de estos problemas de salud. Es el caso del Sistema Municipal de Protección a Niños, Niñas y Adolescentes (Sipinna), Comunicación Social, Salud, y el DIF Municipal, quienes trabajan en la elaboración de campañas preventivas dirigida principalmente a la población adolescente y joven. N



PASTELERÍA Gourmet Y REPOSTERÍA FINA PARA TODA OCASIÓN

Tel. 617 90 07



/lasDeliciasjuarez lasdeliciasjuarez@hotmail.com



MONARCA
RESIDENCIAL

monarca.residencial



Le gusta a Enalte Desarrollos y **125 personas**
Ver 12 comentarios

LAS CASAS MÁS GRANDES DE LA ZONA

Escanea
PARA MAYOR
INFORMACIÓN



Para mayor información
comunícate con nosotros:

614 888 0141

f Monarca Residencial

@Monarca_residencial

¡INICIA EL AÑO EN
TU NUEVO HOGAR!

0%
ENGANCHE*

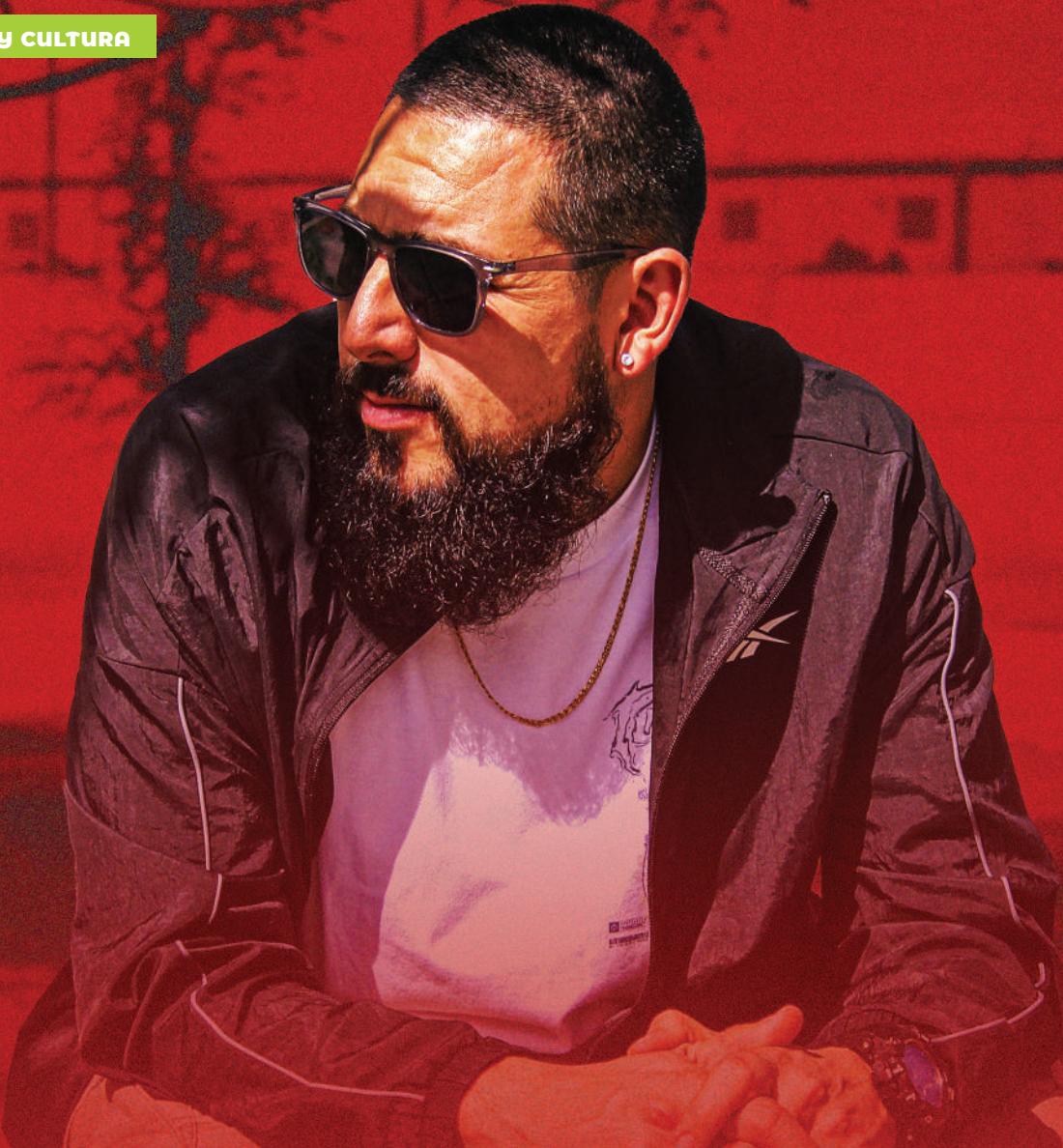


📍 **Zona El León**

*Aplican restricciones. Imágenes con fines ilustrativos. Pueden variar sin previo aviso. Para más detalles consulta términos y condiciones con tu asesor de ventas inmobiliario. Consulta los lotes participantes. El precio final no es acumulable con otras promociones. Consulta con tu asesor los lotes disponibles. Vigencia al 31 de enero del 2026.

Proyecto de

enalte
DESARROLLOS



DANGER AH

rap como revolución

José Alfredo Martínez encontró en la literatura, entre libros de Cortázar y Borges, un estilo artístico que le dio una identidad a su música

POR: CARLOS SORIA / **FOTOS:** JORGE ROMERO

En Tijuana, donde la frontera corta el mapa y a veces también el futuro, creció **José Alfredo Martínez Estrada**. Nacido en 1986, en la colonia Mariano Matamoros, un barrio asediado por la violencia y la precariedad, su niñez estuvo marcada por carencias, tensión constante en las calles y un horizonte que parecía siempre en disputa. Sin embargo, en medio de ese entorno había un pequeño tesoro silencioso: el librero de sus padres.

Ahí, entre Cortázar, Borges y Rulfo, nació la fascinación que más tarde daría forma a su identidad artística. Danger AK no llegó al rap desde el ruido, sino desde la literatura. Eso terminaría por distinguirlo.

A los 16 años encontró en el hip hop un idioma propio. No solo una salida, sino un regreso hacia sí mismo. Lo que pudo haber sido una historia más atrapada entre la calle y la estadística policiaca, se convirtió en una ruta de transformación creativa y humana. Desde entonces, con una mezcla de poesía, técnica y conciencia social, Danger AK ha escrito un camino que trasciende el escenario.

Rap, palabra y conciencia

Danger AK nunca apostó por la rima fácil ni por la glorificación de la violencia. Mientras otros buscaban volumen, cantidad, comercio, venta... él eligió profundidad.

En su discografía "Lodo en la Alfonombra" (2014), "Sembrando Laureles" (2017), "Moebius" (2019), la palabra es la brújula. Sus versos dialogan con la memoria del barrio, la resiliencia, la identidad y la crítica social. Su rap no es un puñetazo, es un poema que no pide permiso.

También Danger destaca en el freestyle: fue campeón estatal y nacional, e incluso obtuvo el primer lugar en el certamen "Cervantes en el Rap", donde representó a México fusionando lirismo y habilidad improvisada. Hay que recordar que el freestyle es la rima improvisada, un juego de habilidad verbal y mental con una base musical.

En 2019, su compromiso cultural lo llevó a recibir el Generation Change Award de los MTV Europe Music Awards, reconocimiento que llegó no solo por su talento artístico, sino por su impacto social.

El micrófono transforma

Para Danger AK, el rap no se queda en el escenario. Es un dispositivo de conciencia, una plataforma para abrir posibilidades en territorios donde la esperanza suele escasear.

Así lo dice con claridad para Revista NET:



"Cuando a uno le apasiona algo le abre los horizontes... y el rap crece en los estratos más bajos de la sociedad, donde hay más escasez educativa y laboral. Entonces nos dimos cuenta de que podíamos compartir esas herramientas con el barrio y hacer activismo."

Del barrio a las aulas

Desde hace más de 15 años, Danger trabaja con adolescentes de escuelas públicas, colonias marginadas, casas-hogar y centros de reinserción social. Sus talleres no buscan formar raperos, buscan formar criterio, que sea motor de cambio, de transformación.

En Tlatelolco, por ejemplo, impartió un programa piloto con estudiantes de entre 12 y 15 años. A través del rap, trabajaban en temas como resiliencia, autoconocimiento, comunicación assertiva y resolución de conflictos. Él mismo lo explica así:

"Yo lo desarrollé con el proyecto 'Alas y Raíces'... la idea es que los morros en la secundaria puedan tener otras opciones aparte de la flauta dulce. Lamentablemente no hay muchas alternativas en la educación pública."

En sus sesiones, el rap se vuelve un espejo: los jóvenes escriben sobre el miedo, la familia, el enojo, pero también la infaltable esperanza. Palabras que nunca habían dicho en voz alta, pero que encuentran de alguna manera el valor de hacerlo al agregar ritmo en sus cuadernos.

En 2019, la Secretaría de Cultura lo integró al programa "Alas y Raíces" para diseñar un modelo educativo que incorporara el rap como herramienta pedagógica en secundarias con contextos complejos.

De ahí nació RapEducación, un plan de estudios propio que motivó la capacitación de más de 280 talleristas, listos para multiplicar esta metodología en todo el país. Danger lo resume así:

" Nunca desde una posición de superioridad moral... me gusta la música que transmite cosas, que me hace pensar, que me invita a explorar el mundo",

reconoce el joven artista, quien ve en la música una manera no solo de disfrutar del arte, sino que es capaz de tener una función social.

Aquí todos caben

En 2024 llevó esta visión al foro del Centro Cultural Tijuana (Cecut) con un concierto-taller enfocado en migración, xenofobia y aporofobia. Su objetivo era claro: generar diálogo, romper prejuicios y ofrecer espacios de expresión a personas migrantes que suelen quedar fuera de la narrativa pública.

¿Por qué importa Danger AK hoy? Porque en un país donde miles de jóvenes crecen rodeados de violencia, pobreza y abandono emocional, Danger propone una vía distinta, que haya una educación basada en la palabra, la identidad y el pensamiento crítico.

Su trabajo demuestra que el rap puede ser una herramienta de sanación, pertenencia y transformación. Sus talleres funcionan como puentes entre jóvenes y su propia historia, entre barrios y oportunidades, entre arte y futuro.

Danger AK rompe estigmas cada vez que entra a un aula o a una prisión, demostrando que el hip hop no es sinónimo de violencia, sino de humanidad. Su impacto va más allá de su música, está en cada joven que, gracias a un verso, se atreve a decir quién es y quién quiere ser. ■

La Gira de Oro

ANTES MUERTAS QUE SENILLAS



CD. JUAREZ CHIH
CENTRO DE CONVENCIONES ANITA

31 DE ENERO DEL 2026 - 21:00 HRS

INFORMES 656 613 0100



SOUNDS[®]
Hornet Tech

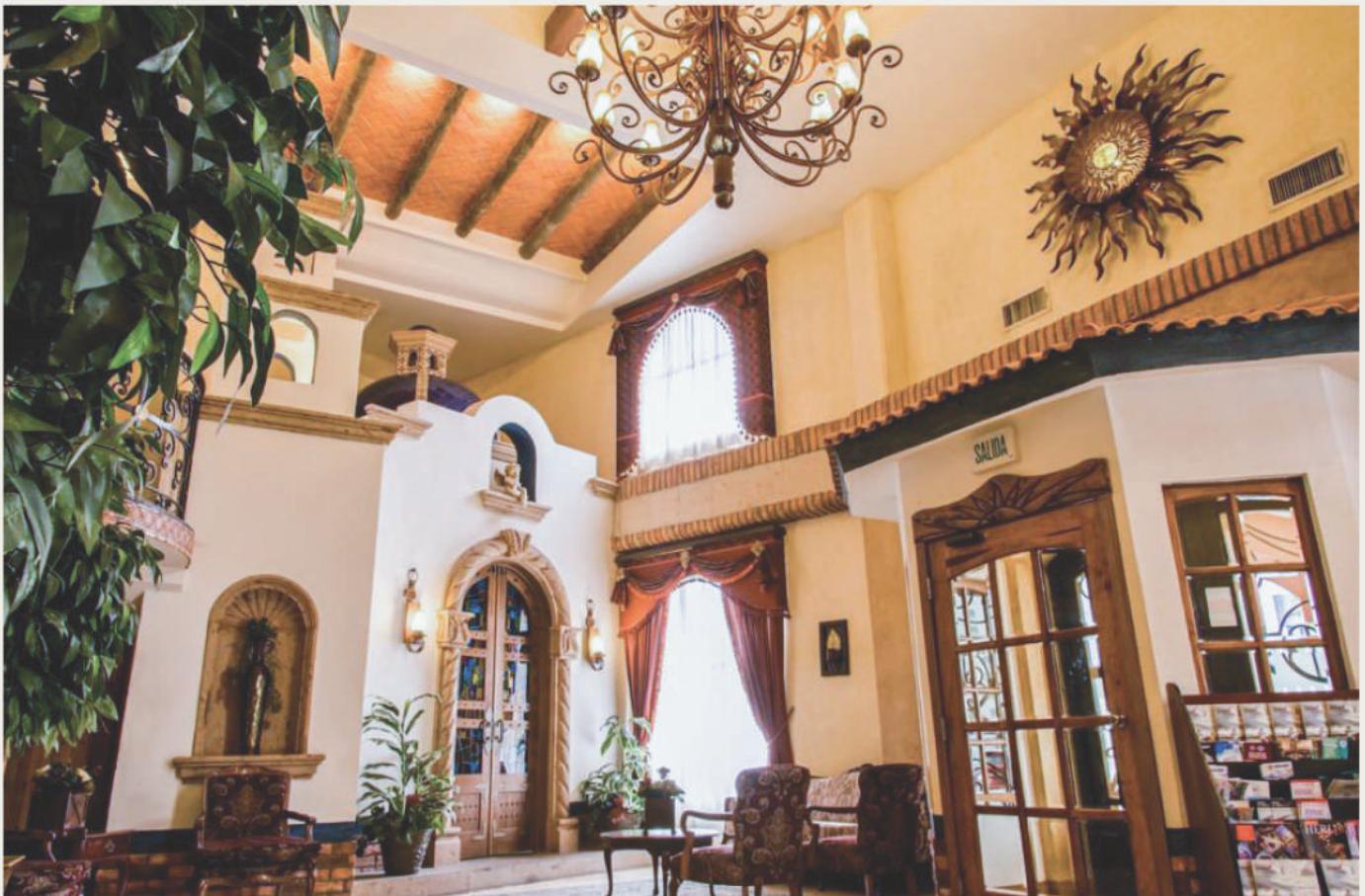
VENTA DE BOLETOS EN TAQUILLAS Y
WWW.DONBOLETON.COM

SIGUENOS EN:





El esplendor de México en cada rincón



Sucursal San Lorenzo
Av. Rafael Pérez Serna 1721
Parque Ind. Magnaplex
Cd. Juárez, Chihuahua.

Sucursal Periférico de la Juventud
Av. Periférico de la Juventud-Luis Donaldo Colosio 4114
Fracc. Colinas del Sol
Cd. Chihuahua, Chihuahua.

Sucursal Consulado
Av. Paseo de la Victoria 4451
Col. Partido Iglesias
Cd. Juárez, Chihuahua.



f Hotelesmariabonita
undiaenmariabonita
www.hotelesmariabonita.com



COLABORACIÓN:
VERÓNICA PALAFOX
www.ytenemosmuchoquedecir.wordpress.com
FOTOS: CARLOS SÁNCHEZ

La abogada, psicóloga y derecho-humanista comparte su larga trayectoria en pro de las mujeres y su búsqueda de la titularidad de la Comisión Estatal de Derechos Humanos

Zulay Abud

Rompiendo
Paradigmas

Su papá nació en Monterrey y su mamá en Chihuahua, fue en esta última ciudad donde la familia Abud se avecindó, pero el destino de **Zulay** no estaba fincado ahí, así que fue la única que migró y desde hace 17 años esta frontera es su hogar: "Mi compromiso con los derechos humanos me mueve y ahí, a donde me mueva, iré. La vida me brindó un escenario para crecer y enriquecerme en Ciudad Juárez, nunca pensé que viviría aquí, pero esta ciudad me ha dado sentido de pertenencia".

"Desde pequeña sentía que no encajaba en el sistema riguroso de rol en el que nací, pese a que mi papá me instó a trabajar y estudiar para no depender nunca de un hombre, no me veía cuidando de un hogar ni ejerciendo la maternidad, y aunque tengo una hija de seis años, que es un regalo de Dios y he aprendido a maternar, no me veía siendo parte de ese esquema tradicionalista. De hecho, hoy en día la mitad de mi vida es trabajar".

"Mi mamá únicamente pensaba en casarse y tener hijos y ser ama de casa, es una realidad que consume. Desde chica cuestioné ese escenario donde los roles estaban asignados, no comprendía por qué mi mamá

siempre era la última en sentarse y yo, que era la de ‘mente extraña’, sabía desde entonces que eso no iba conmigo. Siempre me preguntaba al ver mi entorno ‘¿Es lo que quiero? ¿Lo debo aceptar porque me lo inculcaron o porque lo deseo? ¿Quiero ser elegida o quiero elegir yo? ¡Quiero decidir cómo visto o cómo hablo! Entonces comprendí que mi voz es parte de mi árbol femenino ancestral, la de aquellas que nunca pudieron expresarse ni ser reconocidas y supe que soy feminista y derecho-humanista. Fue entonces que decidí estudiar psicología, para entender lo que sentía. He sido afortunada, la vida me ha puesto en escenarios en donde puedo cambiar lo dañinamente establecido”.

“En el ámbito laboral, comencé a trabajar en el acompañamiento a mujeres en Musivi, que es el Centro para la Prevención y Atención a Mujeres en Situación de Violencia del Estado de Chihuahua. Recibíamos a muchas, pero no a todas; llegaban por orientación y aprendí, desde el abordaje transversal integral de su situación, a defenderlas. En ese período estudié Derecho, eso amplió mi perspectiva. Las mujeres llegan por ayuda, pero esto se convierte en un proceso de dos vías, porque ellas te enseñan, te edificas con sus historias, ahí aprendí muchísimo”.

“Siempre hay que tomar en serio la historia de los demás, el servicio público es una vocación, debemos tener la convicción de que podemos trastocar la vida de otros, tener un sentido humano para valorar a las personas, a las víctimas, inspirarles confianza en las autoridades y las instituciones, pero eso se ha perdido. Se refleja en el descontento con nuestro Sistema de Procuración de Justicia, que debería proveer seguridad y justicia. La congruencia institucional está ausente, son hermosos los discursos, pero la práctica no es consonante. Ante esta realidad, yo he hecho de la congruencia uno de mis valores”.

“Es complicado hablar de mi vida sin hablar de trabajo, vivo mi trabajo, todo resuena en lo que creo, soy abogada y psicóloga, me he centrado en la perspectiva de género y todo lo que atiendo en la oficina, me lo llevo a casa”.

“Cuando trabajaba en Musivi hice un viaje a Estados Unidos para conocer un modelo de trabajo que seis años después dio pie a la conformación del Centro de Justicia para las Mujeres, a través del ICHMujeres; me invitaron a laborar ahí por tres meses y me quedé por muchos años. Después fui Coordinadora Regional del Instituto Chihuahuense de las Mujeres, donde conocí a mucha gente que me formó. Sentarme con las familias

de las llamadas ‘Muertas de Juárez’ me reafirmó lo que quería hacer, ya no desde la teoría, sino desde el sentir de primera mano el malestar de las mujeres. Ahí estuve cinco años”.

“La Justicia Social debe tomar espacios, cualesquiera que sean. Me tocó vivir la sentencia del llamado ‘Campo Algodonero’, fui titular de la Comisión Nacional para Erradicar la Violencia contra las Mujeres, hoy extinta. La vida me ha confrontado a preguntarme ‘¿Qué quiero? Y yo quiero acompañar a otros, porque así me acompaña a mí misma”.

“Ya en 2012 se crea el Centro de Justicia para las Mujeres, donde colabore desde sus inicios como titular del Centro Estatal, que atendía desde Juárez. El trabajo que se realizó ahí fue magnífico, se unieron siete dependencias, hubo mucho aprendizaje, las mujeres víctimas llegaban a un solo espacio. Esa experiencia duró un año; posteriormente se crea la Fiscalía Especializada de la Mujer, FEM. El Centro Chihuahua fue el mejor evaluado del país durante ocho meses, gracias a lo cual gané una plaza federal en el Conavim, en la que me desarrollé por cinco años, lo que me amplió el panorama a lo que sucedía en todo el territorio mexicano. Parte de mi labor fue la capacitación a los Ministerios Públicos para la búsqueda de mujeres desaparecidas, la aplicación del Protocolo Alba y la operación del 066, hoy 911, con excelentes resultados”.

“Fue entonces que me convertí en mamá y tomé la elección de retirarme, fui muy feliz, desarrollé la capacidad de amar incondicionalmente a alguien y decidí no volver a trabajar para el gobierno. Me volví emprendedora y abrí un restaurante de sushi, como soy muy trabajadora, dedicada y apasionada con lo que hago, me estaba yendo bien, pero llegó la pandemia y tuve que cerrar”.

“Tres años después, un día me llaman para ofrecerme trabajo en la Comisión Estatal de los Derechos Humanos (CEDH) como titular de la Unidad de Equidad de Género, al año me postulé a la presidencia, pero como no soy política, no fui electa; me ofrecen entonces la titularidad en Juárez. Cuando fallece el entonces titular de la CEDH, vuelvo a postularme y de nuevo nada. El año pasado concursé por la titularidad de la Comisión Nacional de Derechos Humanos y pese a que no tuve ningún padrinazgo, quedé calificada en el lugar número siete”.

“Ahora está abierta una nueva convocatoria para la CEDH y participaré por tercera vez en un año y medio. Aunque no sé qué sigue, tengo la seguridad de que será en el mismo camino. Estoy lista para cualquier panorama de crecimiento. Tengo la certeza de que la congruencia y el amor por lo que hago rendirá frutos, si no es aquí, será en un espacio que la vida me tiene reservado para hacer algo bueno por otra persona”. **N**

“Es complicado hablar de mi vida sin hablar de trabajo, vivo mi trabajo, todo resuena en lo que creo, soy abogada y psicóloga, me he centrado en la perspectiva de género y todo lo que atiendo en la oficina, me lo llevo a casa”





LO QUE FUE Y LO QUE VIENE EL 2026

La popular plataforma de streaming vendrá con grandes estrenos preparados para este año en series, películas e incluso videojuegos

POR: CARLOS SORIA

En los pasados 12 meses, las historias que conquistaron a la audiencia mexicana demostraron ser tan diversas como la propia cultura del país. Del misterio a la acción, del drama a la comedia, y con producciones provenientes de distintos rincones del mundo, el Top 10 de Netflix en México durante 2025 se convirtió en un reflejo de los gustos, curiosidades y obsesiones colectivas de los espectadores. Pero que no sea todo nostalgia, porque la popular plataforma de streaming también tiene ya preparadas grandes producciones para su estreno este 2026.

Varias series y películas de múltiples géneros dominaron las conversaciones digitales y las listas de popularidad. Algunas regresaron con nuevas temporadas que reafirmaron su éxito, mientras que otras sorprendieron al posicionarse durante semanas entre lo más visto. Al mismo tiempo, varias producciones mexicanas lograron cruzar fronteras, confirmando que las grandes historias no entienden de idiomas ni geografías.

Las que ya fueron

Entre los títulos más vistos por los mexicanos el año pasado destacó el regreso de "Merlina", cuya primera temporada se mantuvo ocho semanas en el Top 10 de México, mientras que su segunda entrega logró extender su presencia hasta nueve semanas. Otro fenómeno fue "Las guerreras K-pop", que permaneció en el ranking durante 26 semanas, consolidándose como uno de los contenidos más persistentes del año.

El impacto de "El juego del calamar" volvió a sentirse con fuerza gracias a su tercera temporada, que se colocó ocho semanas en el Top 10 nacional. El estreno del desenlace de la serie también impulsó el regreso de sus temporadas anteriores a las listas: la primera se mantuvo siete semanas y la segunda, 12. Algo similar ocurrió con "Stranger Things", cuya esperada quinta y última entrega

reactivó el interés por el universo del Upside Down. Las temporadas 1, 3 y 4 regresaron al Top 10 por al menos tres semanas, mientras que el volumen 1 de la temporada final se ha mantenido entre lo más visto desde su estreno en noviembre.

Otras producciones también dejaron huella en la audiencia mexicana. "Harta" se posicionó durante cinco semanas en el Top 10, tres de ellas en el número uno, mientras que la miniserie "Adolescencia" logró mantenerse nueve semanas en la lista. Además, los mexicanos mostraron un fuerte interés por historias de drama, misterio y romance provenientes de países como Corea del Sur y Noruega. Títulos como "Si la vida te da mandarinas", "Bon Appétit", "Majestad" y "La Palma" lograron consolidarse entre lo más visto durante varias semanas.

El 2025 también fue un año clave para las producciones hechas en México, que no solo encontraron eco en el público nacional, sino que alcanzaron un impacto internacional notable. "Contraataque" se posicionó en el Top 10 de películas de habla no inglesa en 87 países y alcanzó el número uno en 38 de ellos, convirtiéndose en la séptima película más vista en este rubro en la historia de Netflix, con 66.9 millones de visualizaciones.

Por su parte, "Lo mejor del mundo" llegó al Top 10 global en 47 países y encabezó la lista en 16. "Las muertas", la primera serie de Luis Estrada basada en la novela de Jorge Ibargüengoitia, se mantuvo tres semanas en el Top 10 global de series de habla no inglesa y entró al Top 10 en 42 países. "Pecados inconfesables" permaneció seis semanas en el Top 10 global, alcanzando el ranking en 78 países y el número uno en 11 de ellos.

Otras producciones mexicanas como "Celda 211", "Nadie nos vio partir" y "Accidente 2" también lograron destacarse a nivel internacional, encabezando listas en decenas de países. En el terreno cinematográfico, "Los

dos hemisferios de Lucca”, basada en el libro de Bárbara Anderson, se mantuvo cuatro semanas en el Top 10 global y alcanzó el número uno en 11 países. A ello se sumó el éxito de la docuserie “Juan Gabriel: Debo, puedo y quiero”, que ofreció acceso inédito a los archivos personales del Divo de Juárez y conectó con fans en 15 países.



Y las que vienen

Si 2025 fue un año extraordinario para las series y películas que disfrutamos en Netflix, 2026 apunta a superarlo con un catálogo aún más ambicioso y diverso. Desde grandes adaptaciones literarias hasta thrillers intensos y comedias esperadas, estos son algunos de los títulos que ya están generando expectativa a nivel global.



ENERO 2026

His & Hers

Una miniserie de misterio protagonizada por Tessa Thompson, que se estrena el 8 de enero dando inicio al año con intriga y suspense.



People We Meet on Vacation

Comedia romántica basada en la novela de Emily Henry, con estreno previsto el 9 de enero.



FEBRERO-MARZO 2026

Bridgerton

Regresa con su Temporada 4, dividida en dos partes entre finales de febrero y marzo, continuando con el drama romántico que ha cautivado audiencias.



One Piece Temporada 2

Steel Ball Run
How to Get to Heaven
From Belfast



ABRIL-MAYO 2026

Sins of Kujo

Beauty in Black (Segunda parte)



Beef

En mayo regresa con su tan esperada temporada 2.



JULIO-AGOSTO 2026

El thriller político **Trinity** debutará en julio, mientras que otras continuaciones como **Leanne** y **A Good Girl's Guide to Murder** llegan más adelante en el verano.



NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2026

Narnia: The Magician's Nephew

La esperada película de fantasía basada en el clásico de C.S. Lewis, prevista para diciembre de 2026 y preparada para impactar en temporada navideña.



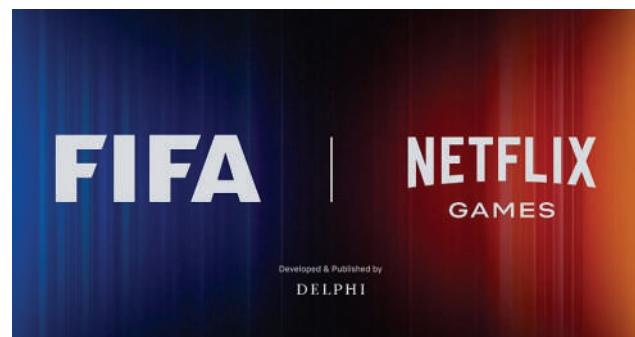
Otros títulos en camino incluyen "Heartland", "Heartstopper: Forever" y "The Whisper Man", ampliando los géneros a romance, drama y thriller.



Más allá de las pantallas

Netflix también está explorando nuevos formatos, como videojuegos basados en fútbol con licencia de FIFA, planeados para verano de 2026, lo que marca una expansión del entretenimiento más allá de series y películas.

Así que ya sabes, 2026 promete ser un año de grandes regresos, nuevas apuestas creativas y producciones globales ambiciosas que buscan cautivar a audiencias de todos los gustos: desde realities y dramas románticos hasta thrillers intensos y adaptaciones de clásicos literarios. Si 2025 fue una montaña rusa de emociones, ¡prepárate para seguir el viaje este año! N



- Restaurante
- Wi-Fi
- TV por cable
- Amplio estacionamiento
- Guardia de seguridad 24hrs
- Salón de convenciones

Dr. Pedro de Lille No. 5
Fracc. El camino, Hidalgo
del Parral, Chihuahua

Tel: (622) 523 05 97 al 99
Mex 01 800 543 23 29
EUA 01 866 837 27 78



Educación bilingüe

Maternal • Preescolar • Primaria • Secundaria

Formando futuros
líderes que saben...

**SER, HACER
Y TRASCENDER**

Buscamos tu talento
para que unas a nuestros
distintos clubes

Pregunte por
nuestros programas
de **Apoyo Financiero**



¡Seguimos creciendo!

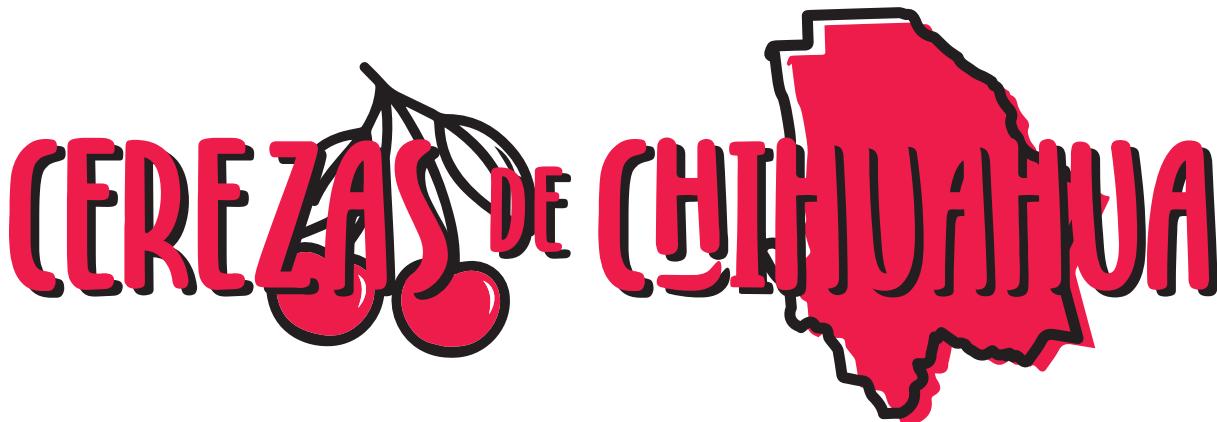
Programa de habilidades para la vida y formación del carácter humanista
Clases extracurriculares sin costo • Programa único integrado en "English Systematic Phonics"

www.hispanoingles.com

656 613 6957

administración@hispanoingles.mx

Colegio Hispano Inglés Jrz



Esta fruta gana terreno en México, y Chihuahua destaca como productor clave, gracias a su clima y trabajo artesanal

POR: JORGE SÁNCHEZ

De un sabor dulce, textura carnosa y un color rojo brillante que va del casi negro hasta el carmesí, la cereza es una de esas frutas poco conocidas y consumidas en México, aunque su popularidad ha aumentado en los últimos años gracias a la apertura hacia los mercados internacionales como el de Chile, Perú y Estados Unidos, el mayor proveedor en el país.

El incremento de la fama de esta pequeña fruta de belleza única no es fortuito. Su sabor ha logrado conquistar poco a poco los paladares del mercado mexicano, que por lo menos hace algunas décadas en el centro y sur del país se la conocía en su presentación en almíbar y solamente era usada para la decoración de productos de repostería.

Originaria de Asia Menor, desde la actual Grecia hasta las zonas montañosas de Irán, su cultivo poco a poco se extendió en todo el mundo hasta llegar a la milenaria China, donde sus habitantes no tardaron en convertirla en un símbolo de la buena fortuna, la prosperidad y la alegría. Y por supuesto, qué sería de Japón sin sus sakura, la lluvia rosa de flores de cerezos que año con año colorea los paisajes nipones y que el país asiático adoptó como símbolo de su cultura.

Conquista de México

El sabor de la cereza cruda no pasó desapercibido en el gusto de los mexicanos y llegó para quedarse, aunque su textura y dulzor no fue quizás algo completamente extraño, ya que desde tiempos prehispánicos el país cuenta con el capulín (una especie de cereza silvestre, *Prunus serotina*), que se consume y se utiliza desde épocas ancestrales, como señalan documentos que mencionan el "acachul" en Hidalgo.

Por otro lado, el cultivo de la cereza en México sí es más moderno, al igual que el consumo masivo, y no se trata de una coincidencia. Nuestro país destaca a nivel mundial por la variedad, sabor y producción de frutas, algunas de ellas originarias de aquí, como el zapote, el mamey, la papaya, la guayaba, la pitaya o el tejocote, por mencionar solo algunas. Pero hay algunas excepciones, como la cereza.

Nuestro país está dividido en dos zonas geográficas marcadas por el Trópico de Cáncer, la parte sur caracterizada por lluvias abundantes y un clima que tiende más a ser tropical, y una parte norte que se caracteriza por ser subtropical seco con inviernos fríos. Y aquí es donde la geografía y clima jugaron un factor crucial para la expansión tardía de la popularidad de esta fruta, ya que las cerezas en algunas de sus variedades necesitan de grandes cantidades de agua y sobre todo frío.

Por ejemplo, expertos identifican que la variedad conocida como Cristobalina, que es la que menor cantidad de frío necesita, tiene que tener al menos 314 horas frío de 7 grados centígrados o menos para que sus flores puedan fructificar. Esas condiciones solo se pueden lograr en partes muy específicas del centro de México gracias a su altitud, y en el norte en algunos sitios cercanos a la Sierra Madre Occidental, donde la cadena montañosa permite que existan las condiciones de heladez y disponibilidad de agua para estos árboles.

Por otro lado, hay otras variedades más exigentes, como la *Prunus avium* o "Rainer", que necesitan hasta 800 horas frío, pero destaca por su gran dulzor. También están las Burlat, Ruby, Cashmere, Bing, Primulat, Sweet Heart, New Star, Van y Santina; todas ellas con necesidad de 604 a 671 horas frío bajo los 7 °C. Y las restantes variedades Brooks, Early Bigi y Lapins que requieren de 519 a 592 horas frío de 7 °C o menos.

Chihuahua es color cherry

La Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Sader) destaca que solo dos estados por ahora se han dedicado al cultivo de la cereza en México debido a las condiciones climáticas y geográficas ya antes mencionadas. Se trata de Puebla, con una producción de 60 toneladas en 2024, y Chihuahua, con una producción de 86.91 toneladas en 2024 según registros de la Dirección General de Servicios de Información Agroalimentaria y Pesquera (Dgsiap).

En el "Estado Grande" de México la producción de cereza se centra principalmente en los municipios de Nuevo Casas Grandes y Cuauhtémoc, ambas demarcaciones ya

caracterizadas a nivel nacional por la siembra de otros frutos de origen neártico, como la manzana, la pera, el durazno o la nuez.

Algunas empresas productoras que destacan en el estado son La Norteñita, en el municipio de Cuauhtémoc, y Paquimé, en Nuevo Casas Grandes. Ambas se dedican a la producción de cereza en diferentes variedades (Skeena, Sweet Heart), pero destaca principalmente la siembra de la Rainer que, a pesar de que requiere de más horas frío, tienen gran valor en el mercado por el tremendo dulzor, es la gran joya de las cerezas.

Además de su producción, la cereza también es especial por su cosecha, ya que debido a su delicadeza se tiene que hacer de forma manual, recolectándola con su pedicelo (rabito) intacto, jalando hacia arriba para no dañarlo y depositándolo con suavidad en recipientes.

En Chihuahua la temporada de cosecha va de marzo a mayo y la plantación de nuevos árboles ocurre en otoño o primavera. Esta planta requiere también la ayuda de polinizadores como las abejas para poder prosperar.

Sabor... y nutrición

Además de ser una delicia para nuestro sentido del gusto, las cerezas ofrecen una serie de beneficios para la salud. Están llenas de antioxidantes, como la vitamina C y antocianinas, que ayudan a combatir el estrés oxidativo y a fortalecer el sistema inmunológico. También se ha demostrado que las antocianinas tienen propiedades antiinflamatorias, lo que las convierte en aliadas para combatir enfermedades como la artritis.

Además, las cerezas son ricas en fibra, lo que favorece la salud digestiva y contienen melatonina, una hormona que regula el sueño.

Así que ya sabes, la próxima vez que consumas una cereza recuerda siempre optar por el sabor de Chihuahua, una producción que combina cuidado artesanal con la riqueza de su tierra, resultando en frutas de alta calidad que satisfacen los paladares más exigentes. N



Chihuahua produjo 86.91 toneladas en 2024 (Fuente: Dgsiap).

1



Se cultiva principalmente en Cuauhtémoc y Nuevo Casas Grandes.

2



Se produce la variedad Skeena, Sweet Heart y Rainer.

3



Requiere de 400 a mil 200 horas frío para producir fruto.



Es originaria de Asia Menor.

4



Estados Unidos y Chile son los principales proveedores en el país.

5



Destaca por su textura, sabor y color.

6

Diabetes en las aulas

Asegurar que las escuelas cuenten con lineamientos claros para atender a alumnos con enfermedades crónicas es primordial

POR: STAFF/ REVISTA NET

El estilo de vida moderno, caracterizado por la inmediatez y una alimentación deficiente por la proliferación de la comida rápida y rica en carbohidratos, azúcares y grasas saturadas, ha hecho que la diabetes sea considerada una de las enfermedades más comunes en la actualidad, con una tasa de crecimiento del 18 por ciento, según las cifras más actualizadas de la Secretaría de Salud (SSa).

Consciente de esta problemática, el diputado **José Luis Villalobos García**, del PRI, presentó una iniciativa complementaria a la que propuso en marzo de 2025, para armonizar la Ley Estatal de Educación con los recientes avances en materia de salud y asegurar que las escuelas cuenten con lineamientos claros para atender a estudiantes con enfermedades crónicas, especialmente diabetes.

El legislador señaló que la actualización es urgente ante el crecimiento sostenido de la diabetes, considerada la “epidemia silenciosa” del siglo XXI, y que en Chihuahua registra un aumento del 44.8 por ciento en la última década.

Incluso actualmente en nuestro país, la diabetes es la tercera causa de muerte. La SSa advierte que es posible que más de 100 mil personas mueran al año por esta

enfermedad, dentro de estas cifras, las personas mayores de 65 años ocupan el primer lugar en muertes, pero los niños no están exentos, e inclusive pueden nacer con este padecimiento.

Villalobos recordó que el Congreso ya aprobó el Programa Estatal de Diabetes Infantil dentro de la Ley Estatal de Salud, pero advirtió que es indispensable reflejar esa obligación también en la legislación educativa.

Esto se complementa con la reciente aprobación por unanimidad de votos de la reserva que presentó al dictamen del Presupuesto de Egresos del Estado de Chihuahua para el Ejercicio Fiscal 2026, donde hay una reasignación presupuestal para fortalecer el Programa Estatal de Diabetes Infantil, contemplado en la Ley Estatal de Salud.

Con este acuerdo, el Pleno del Congreso del Estado avaló destinar 5 millones de pesos adicionales, recursos que estarán etiquetados para garantizar el abasto de insulina y los insumos necesarios para la atención de niñas, niños y adolescentes que viven con diabetes, una condición que no admite interrupciones en su tratamiento.

La propuesta busca:

Fortalecer la coordinación entre la Secretaría de Salud y la Autoridad Educativa.

Impulsar estrategias de inclusión y atención integral para estudiantes con enfermedades crónicas.

Garantizar prevención y no discriminación en planteles de educación básica.

La iniciativa adiciona la fracción LIX al artículo 13 de la Ley Estatal de Educación, con el objetivo de que las escuelas cuenten con protocolos que aseguren entornos seguros, empáticos e inclusivos para niñas, niños y adolescentes.





TM

Cajeta
Latte

Caramel
Macchiato®



STARBUCKS
PASEO TRIUNFO

Encuéntranos en



Hágalo
Home Center

HÁGALO POSIBLE, CADA DÍA

Promoción válida del 10 de enero - 28 de febrero 2026



Hágalo con orgullo



Utiliza aquí tu Crédito Coppel
a través de Coppel Pay

... Coppel Pay



Visita nuestra tienda en línea
www.hagalo.com

