



Listas Playas de Vallarta para el fin de semana

Ante la afluencia de visitantes, el titular de la corporación pidió a la población local y a los turistas extremar precauciones al momento de realizar actividades acuáticas y atender las indicaciones del personal de seguridad

Agencia Quadratin

Las playas de Puerto Vallarta presentan condiciones óptimas para que turistas y residentes puedan disfrutar del mar durante el actual fin de semana largo, informó el director de Protección Civil y Bomberos de Puerto Vallarta, Jorge López Muro. El funcionario explicó que inicialmente se esperaba la presencia de banderas rojas en algunas playas debido a las condiciones del mar, sin embargo, actualmente se mantienen banderas amarillas únicamente como medida preventiva. "Esperemos que así continúe, vamos a ver qué nos dicen los pronósticos y qué se esperan los demás días", señaló López Muro.

Ante la afluencia de visitantes, el titular de la corporación pidió a

la población local y a los turistas extremar precauciones al momento de realizar actividades acuáticas y atender las indicaciones del personal de seguridad. Indicó que durante el fin de semana se mantendrá un operativo preventivo en las principales playas del municipio, en coordinación con las autoridades locales, para reforzar la vigilancia y atención a visitantes.

"Tenemos un aproximado de unos 30 a 40 elementos que van a estar muy al pendiente todo este fin de semana", añadió el funcionario municipal. Asimismo, exhortó a los bañistas a respetar la señalética instalada en las playas y seguir las recomendaciones de los guardavidas y oficiales, quienes se encargan de emitir indicaciones preventivas para evitar accidentes.

PÁGINA 3A

Reunió Gala 2026 a más de 750 líderes de la industria turística

El encuentro generó más de 5 mil 700 citas de negocios e importantes acuerdos comerciales para las próximas temporadas



MERIDIANO | Puerto Vallarta

La realización de esta trigésimo primera edición refleja la confianza de la industria turística nacional e internacional en el Pacífico mexicano como destino estratégico, así como en la fortaleza y proyección de este corredor, uno de los polos vacacionales con mayor dinamismo del país.

Tres jornadas de trabajo dieron como

resultado 5 mil 796 citas de negocio, cifra que superó los registros de años anteriores. Gala reunió a más de 750 líderes de la industria global y confirmó el peso de la región dentro del mercado turístico internacional.

El encuentro tuvo lugar del 10 al 12 de marzo en el Centro Internacional de Convenciones de Puerto Vallarta y funcionó como una vitrina de la operación estable y las condiciones de

seguridad del destino.

El magno evento congregó a 558 miembros de la industria y 322 empresas registradas, entre ellas 73 mayoristas y 60 hosted buyers, las cuales negociaron de manera directa con 118 hoteles, 10 DMCs y 44 empresas de tours y actividades de la región, definiendo tarifas y acuerdos comerciales para las temporadas de otoño-invierno.

PÁGINA 3A

Gran jornada del LimpiaTón en El Porvenir

Durante esta actividad se realizaron acciones de limpieza profunda en calles y espacios públicos, con el objetivo de mejorar la imagen urbana y contribuir a un entorno más saludable para las familias de la comunidad

PÁGINA 4A

Promueve SEAPAL bienestar de colaboradoras

Con la charla Red Flags y Green Flags se mantiene el ciclo de conferencias por el Día Internacional de la Mujer

PÁGINA 7A

Vaticinan otro gran puente vacacional para Vallarta

Tras alcanzar un 88% de ocupación en el primer puente del año, se espera nuevamente una alta afluencia de visitantes durante el fin de semana largo de marzo

PÁGINA 4A

No frena el arribo de cruceros internacionales

Los visitantes aprovecharán su estancia para recorrer las principales zonas turísticas de la ciudad, así como disfrutar de su oferta gastronómica, cultural y de las bellezas naturales

Agencia Quadratin

El arribo de cruceros internacionales a

Puerto Vallarta continúa registrándose con normalidad y en esta ocasión el destino turístico recibió la visita del

crucero Navigator of the Seas, que llegó al puerto con miles de turistas internacionales a bordo.

PÁGINA 3A



Comparten experiencias Mujeres que rompen el techo de cristal

Académicas del Centro Universitario de la Costa compartieron experiencias personales y reflexiones sobre los estereotipos de género que han enfrentado a lo largo de sus trayectorias



MERIDIANO | Puerto Vallarta

En el marco de las actividades organizadas por el Día Internacional de la Mujer, se llevó a cabo el panel Mujeres que rompen el techo de cristal: conversatorio con egresadas y docentes sobre retos y triunfos en el campo laboral, en el Mini Auditorio Dr. Armando Soltero Macías del Centro Universitario de la Costa, de la Universidad de Guadalajara.

PÁGINA 4A

NUESTRAS PLUMAS:

Volantín Salvador Cosío Gacna Cuba y el principio del fin

Durante más de seis décadas, el régimen cubano se sostuvo sobre una narrativa que parecía inamovible. La revolución no sólo era presentada como una victoria política, sino como un símbolo de resistencia frente al poder de Washington. Durante generaciones, el discurso oficial en la isla repitió una misma idea: Cuba podía resistirlo todo, incluso vivir eternamente enfrentada a Estados Unidos.

Hoy, sin embargo, el escenario parece distinto.

Las señales que emergen desde La Habana apuntan a un momento que hace apenas algunos años habría parecido impensable: el gobierno encabezado por Miguel Díaz-Canel reconoce que necesita negociar con Estados Unidos.

No es un gesto menor. Tampoco es un movimiento puramente diplomático. Para muchos observadores se trata de un episodio que podría marcar el inicio de una nueva etapa en la historia política de la isla.

Durante décadas, el régimen construido por Fidel Castro y continuado después por Raúl Castro se sostuvo en una ecuación simple: la revolución sobrevivía mientras mantuviera vivo el conflicto con Washington. El antagonismo era parte esencial de su identidad. La confrontación servía para cohesionar al aparato político, justificar la escasez y alimentar el discurso nacionalista.

Pero el tiempo ha sido implacable.

Las generaciones que protagonizaron la revolución ya no están. El mito histórico ha comenzado a perder fuerza entre los jóvenes cubanos, que crecieron en medio de apagones, escasez y una economía incapaz de ofrecer oportunidades reales. Mientras tanto, el mundo cambió de manera radical. Las redes sociales, el flujo de información y la emigración masiva han erosionado el control narrativo que durante décadas mantuvo el régimen. Hoy la crisis económica en Cuba es profunda. El país enfrenta inflación, deterioro del sistema energético, caída del turismo y una constante fuga de talento humano. Las largas filas para conseguir alimentos o combustible se han convertido en una imagen cotidiana. En ese contexto, la retórica revolucionaria ya no basta para explicar la realidad.

Por eso el gesto de Díaz-Canel resulta tan significativo.

PÁGINA 2A

Reunió Gala 2026 a más de 750 líderes de la industria turística

El encuentro generó más de 5 mil 700 citas de negocios e importantes acuerdos comerciales para las próximas temporadas



MERIDIANO | Puerto Vallarta

La realización de esta trigésimo primera edición refleja la confianza de la industria turística nacional e internacional en el Pacífico mexicano como destino estratégico, así como en la fortaleza y proyección de este corredor, uno de los polos vacacionales con mayor dinamismo del país.

Tres jornadas de trabajo dieron como resultado 5 mil 796 citas de negocio, cifra que superó los registros de años anteriores. Gala reunió a más de 750 líderes de la industria global y confirmó el peso de la región dentro del mercado turístico internacional.

El encuentro tuvo lugar del 10 al 12 de marzo en el Centro Internacional de Convenciones de Puerto Vallarta y funcionó como una vitrina de la operación estable y las condiciones de seguridad del destino.

El magno evento congregó a 558 miembros de la industria y 322 empresas registradas, entre ellas 73 mayoristas y 60 hosted buyers, las cuales negociaron de manera directa con 118 hoteles, 10 DMCs y 44 empresas de tours y actividades de la región, definiendo tarifas y acuerdos comerciales para las temporadas de otoño-invierno.

Además, participaron delegaciones de 11 pueblos mágicos y seis destinos de Jalisco y Nayarit —entre ellos Guadalajara, Costalegre y destinos del interior—, fortaleciendo la promoción de distintos puntos del territorio para impulsar el turismo de circuito en la región.

Cabe destacar que a lo largo del evento se contó con la cobertura de 93 medios de comunicación tanto locales y regionales como nacionales e internacionales —muchos de ellos especializados en turismo y economía—, los cuales

tuvieron oportunidad de constatar la tranquilidad que se vive en la zona metropolitana de Puerto Vallarta mediante recorridos a diversos puntos de toda la bahía.

Gala 2026 también incorporó una visión enfocada en sostenibilidad y responsabilidad social, lo que confirma la relación entre el desarrollo turístico de la región, el bienestar comunitario y la protección del entorno natural.

En esta ocasión se aplicó una política de “Cero uso de PET”, en sintonía con estándares internacionales para encuentros sustentables. El recinto además abrió espacio a iniciativas de impacto social mediante la colaboración con la red altruista de Puerto Vallarta, que ofreció degustaciones de productos elaborados por niñas y niños con síndrome de Down.

Las más de cinco mil reuniones comerciales realizadas durante el evento representan entre el 15 y el 20 por ciento de la oferta anual de hospedaje para numerosos hoteles asistentes. Estos acuerdos marcarán la comercialización del destino en los próximos meses.

En materia de infraestructura aérea, autoridades presentaron los avances del Aeropuerto Internacional de Puerto Vallarta. El proyecto de ampliación prevé duplicar su capacidad hacia 2027 mediante una inversión cercana a los 5 mil millones de pesos, lo

que permitirá atender un mayor flujo de visitantes.

La agenda incorporó elementos de identidad cultural con la participación de 14 personajes representativos del estado, entre ellos el charro, el mariachi y miembros del pueblo Wixárika. También se desarrollaron 20 experiencias sensoriales con degustaciones de raicilla, tequila y productos regionales de la sierra.

Uno de los mensajes centrales del encuentro fue el posicionamiento de Puerto Vallarta como la “Playa Oficial del Mundial 2026”. Esta narrativa, respaldada por la estrategia tecnológica de seguridad del Plan Kukulcán, orientó la conversación hacia las oportunidades económicas vinculadas con la Copa Mundial de la FIFA y facilitó la firma anticipada de contratos de hospedaje.

La edición también incorporó una iniciativa inédita: la instalación de un espacio de rescate animal dentro del recinto, que permitió a los asistentes conocer proyectos de adopción y bienestar para mascotas. Los indicadores más recientes respaldan el momento que atraviesa el destino. Durante enero y febrero se registró un incremento del 25 por ciento en la llegada de cruceros y el 90 por ciento de los eventos programados para el año permanece confirmado.

En paralelo el estado reiteró su compromiso con un modelo turístico responsable mediante la Red de Agentes de Protección Infantil, una estrategia que busca garantizar la protección de niñas, niños y adolescentes ante el crecimiento del sector.

Además de la gran afluencia de participantes y excelente organización por parte de la Secretaría de Turismo de Jalisco a través del Fideicomiso de Turismo de Puerto Vallarta, la edición número 31 de Gala Puerto Vallarta & Riviera Nayarit destacó por su enfoque en sostenibilidad e inclusión social y proyectó nuevas oportunidades de crecimiento rumbo al Mundial de Fútbol 2026.



No frena el arribo de cruceros internacionales

Los visitantes aprovecharán su estancia para recorrer las principales zonas turísticas de la ciudad, así como disfrutar de su oferta gastronómica, cultural y de las bellezas naturales



Agencia Quadratin

El arribo de cruceros internacionales a Puerto Vallarta continúa registrándose con normalidad y en esta ocasión el destino turístico recibió la visita del crucero *Navigator of the Seas*, que llegó al puerto con miles de turistas internacionales a bordo.

Los visitantes aprovecharán su estancia para recorrer las principales zonas turísticas de la ciudad, así como disfrutar de su oferta gastronómica, cultural y de las bellezas naturales que caracterizan a este destino del Pacífico mexicano.

La llegada de esta embarcación también representa una señal de confianza de las navieras hacia Puerto Vallarta, luego de los hechos registrados el pasado

22 de febrero que provocaron la cancelación de al menos seis arribos de cruceros durante el mes pasado y los primeros días del presente.

Autoridades y prestadores de servicios turísticos destacaron que el flujo de cruceristas continúa recuperándose, lo que representa una importante derrama económica para el destino, especialmente para comerciantes, restauranteros, operadores turísticos y transportistas que dependen de la actividad portuaria.

Con ello, Puerto Vallarta mantiene su posición como uno de los principales puertos de cruceros del Pacífico mexicano y uno de los destinos más atractivos para los visitantes internacionales que llegan por vía marítima.



Listas Playas de Vallarta para el fin de semana

Ante la afluencia de visitantes, el titular de la corporación pidió a la población local y a los turistas extremar precauciones al momento de realizar actividades acuáticas y atender las indicaciones del personal de seguridad

Agencia Quadratin

Las playas de Puerto Vallarta presentan condiciones óptimas para que turistas y residentes puedan disfrutar del mar durante el actual fin de semana largo, informó el director de Protección Civil y Bomberos de Puerto Vallarta, Jorge López Muro. El funcionario explicó que inicialmente se esperaba la presencia de banderas rojas en algunas playas debido a las condiciones del mar; sin embargo, actualmente se mantienen banderas amarillas únicamente como medida preventiva. “Esperemos que así continúe, vamos a ver qué nos dicen los pronósticos y qué se esperan los demás días”, señaló López Muro.

Ante la afluencia de visitantes, el titular de la corporación pidió a la población local y a los turistas extremar precauciones al momento de realizar actividades acuáticas y atender las indicaciones del personal de seguridad. Indicó que durante el fin de semana se mantendrá un operativo preventivo en

las principales playas del municipio, en coordinación con las autoridades locales, para reforzar la vigilancia y atención a visitantes.

“Tenemos un aproximado de unos 30 a 40 elementos que van a estar muy al pendiente todo este fin de semana”, añadió el funcionario municipal. Asimismo, exhortó a los bañistas a respetar la señalética instalada en las playas y seguir las recomendaciones de los guardavidas y oficiales, quienes se encargan de emitir indicaciones preventivas para evitar accidentes.

Entre las recomendaciones principales se encuentra evitar ingresar al mar bajo los efectos del alcohol, ya que la combinación de bebidas alcohólicas con actividades acuáticas puede generar situaciones de riesgo.

Las autoridades reiteraron que, aunque los cuerpos de emergencia se encuentran preparados para atender cualquier incidente, la prevención es fundamental para garantizar la seguridad de todos los visitantes.

DECIDIR HOY, ES REGALAR PAZ

SÓLO EL MES DE

MARZO

BONO DE DESCUENTO

para personas de la 3ra edad, jubilados y pensionados.

Vigencia al 31/03/2026 *Aplican Restricciones.

322 211 0221

Comparten experiencias Mujeres que rompen el techo de cristal

Académicas del Centro Universitario de la Costa compartieron experiencias personales y reflexiones sobre los estereotipos de género que han enfrentado a lo largo de sus trayectorias

MERIDIANO
Puerto Vallarta

En el marco de las actividades organizadas por el Día Internacional de la Mujer, se llevó a cabo el panel *Mujeres que rompen el techo de cristal: conversatorio con egresadas y docentes sobre retos y triunfos en el campo laboral*, en el Mini Auditorio Dr. Armando Soltero Macías del Centro Universitario de la Costa, de la Universidad de Guadalajara.

El encuentro reunió a estudiantes y profesoras el miércoles 11 de marzo, con el propósito de reflexionar sobre los desafíos que enfrentan las mujeres en distintos ámbitos profesionales. La actividad fue moderada por la Mtra. Elizaher Pimental Andrade, responsable de Primer Contacto para la Atención de Casos de Violencia en el turno matutino, quien presentó a las participantes: la Dra. Mercedes Rosario Castellón Palacios, la Dra. Liza Danielle Kelly Gutiérrez, la Dra. Consuelo Cortés Velázquez, la Dra. Fátima Maciel Carrillo González, la Dra. Miriam Partida Pérez y la Dra. Silvana Mabel Núñez.

Durante el conversatorio se explicó que el concepto de "techo de cristal", surgido en la década de 1980, hace referencia a una barrera invisible que limita el acceso de las mujeres a posiciones de liderazgo, aun cuando cuentan con la preparación y experiencia necesarias.

Las académicas compartieron experiencias personales y reflexiones sobre los estereotipos de género que han enfrentado a lo largo de sus trayectorias. La Dra. Rosario Castellón señaló que algunos de los retos se relacionan con el acceso a puestos de liderazgo, tradicionalmente ocupados por hombres.

Por su parte, la Dra. Consuelo



Cortés destacó que en áreas como la tecnología persiste una baja representación femenina. Citó datos de la UNESCO que indican que, a nivel global, alrededor del 30 por ciento de quienes participan en estos campos son mujeres, cifra similar a la registrada en México.

La Dra. Fátima Maciel Carrillo compartió que su experiencia profesional le ha permitido reconocer que es posible superar barreras y cuestionar patrones culturales que suelen reproducirse dentro del ámbito familiar. En ese sentido, subrayó la importancia de compartir experiencias y construir redes de apoyo entre mujeres.

La Dra. Danielle Kelly Gutiérrez reflexionó sobre la necesidad de promover espacios universitarios libres de violencia y discriminación, al tiempo que reconoció los avances que se han logrado dentro de la comunidad académica.

A su vez, la Dra. Miriam Partida Pérez destacó la relevancia de que hombres y mujeres participen en estas conversaciones. Señaló que cuando una mujer decide dedicarse a la ciencia enfrenta múltiples expectativas sociales, muchas de ellas silenciosas, relacionadas con la conciliación entre la vida profesional y familiar.

Finalmente, la Dra. Silvana Mabel Núñez abordó algunos de los estereotipos asociados al llamado techo de cristal, como la percepción de que las mujeres tienen menor ambición para ocupar puestos directivos o que su emocionalidad limita su capacidad de liderazgo.

Al concluir el panel, se abrió un espacio de diálogo con el público estudiantil, quienes realizaron preguntas a las panelistas. Las participantes recibieron un reconocimiento por su contribución a este encuentro de reflexión organizado en el Centro Universitario de la Costa.



Promueven comercio justo con capacitación de Profeco

Empresarios y comerciantes recibieron orientación sobre la correcta calibración de instrumentos de medición, previo al inicio de las verificaciones por parte de PROFECO

MERIDIANO
Puerto Vallarta

La Gerencia de Prosperidad, Desarrollo Económico y Turismo participó en la capacitación *Calibración de Instrumentos de Medición*, realizada en el marco del 50 aniversario de la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), como parte de las acciones que impulsa el gobierno de Luis Ernesto Munguía González, para fortalecer las buenas prácticas en el comercio local.

En esta actividad participó el gerente Juan Pablo Martínez Torres, quien destacó la importancia de

mantener la coordinación entre autoridades y el sector comercial para fortalecer la confianza de los consumidores y promover prácticas justas en los establecimientos del municipio.

La plática estuvo dirigida a empresarios y comerciantes que utilizan sistemas de medición, como básculas en fruterías, carnicerías, tortillerías y otros giros comerciales, a quienes se les orientó sobre el proceso de calibración y la importancia de mantener estos instrumentos en condiciones adecuadas.

La capacitación fue impartida

por la directora de PROFECO Bahía de Banderas, Myrna María Encinas García, junto con Christian Raúl Limón, jefe de Verificación de la misma dependencia, quienes informaron que los establecimientos deberán realizar la calibración de sus instrumentos antes del 31 de mayo, previo al inicio de verificaciones y visitas de inspección.

Con estas acciones se fortalece la confianza en el comercio local y se promueve una competencia justa en Puerto Vallarta, garantizando mediciones claras y transparentes para las y los consumidores.



Vaticinan otro gran puente vacacional para Vallarta

Tras alcanzar un 88% de ocupación en el primer puente del año, se espera nuevamente una alta afluencia de visitantes durante el fin de semana largo de marzo

MERIDIANO | Puerto Vallarta

El segundo puente vacacional del año se aproxima y con él picos muy altos de ocupación hotelera en Puerto Vallarta. Este año, el día de asueto correspondiente al Natalicio de Benito Juárez —que se conmemora el 21 de marzo— será el lunes 16 de marzo, por lo que se pronostica una gran llegada de turistas durante el fin de semana previo.

Estos puentes vacacionales resultan de gran importancia para el destino, ya que significan llenos totales en muchos hoteles, restaurantes y demás giros turísticos. Nuevamente, además de sol y playa, Puerto Vallarta ofrecerá una serie de eventos que hacen aún más atractiva la visita durante este fin de semana largo que tendrá lugar del 14 al 16 de marzo:

Festival de Jazz de Primavera 2026

Por trigésimo año consecutivo, Playa Los Muertos será el escenario del Festival de Jazz Primavera, un evento de gran tradición que

presenta los ritmos de la sincopa frente al mar.

Esta edición se llevará a cabo del 12 al 22 de marzo frente al restaurante Cuates y Cuetes, organizador del evento el acceso es gratuito y abierto al público en general. Consulta el line up y los horarios del festival via Facebook en: Cuates & Cuetes.

Fairlyland Music Festival 2026
Mantamar Events presenta FairlyLand Puerto Vallarta 2026, la segunda edición anual del festival queer de música house, a realizarse del 12 al 15 de marzo en Mantamar Beach Club Bar & Sushi.

Serán 4 días consecutivos de DJs internacionales, alberca, sol y playa. Consulta el line up del evento en las redes oficiales de Mantamar: pre-venta de boletos ya disponible a través de Eventbrite.

Festival de Raicilla Damajuana 2026

Este evento dedicado a la bebida espirituosa de la región regresa del 13 al 15 de marzo en su novena edición. La sede del festival es la explanada del

Instituto Vallartense de Cultura (IVC), ubicada en el extremo oriente de la isla del río Cuale.

El programa cultural del festival incluye expo-venta y degustación de raicilla directo de sus productores, charlas y música en vivo; es un evento para mayores de 18 años de edad y la entrada es gratuita. Consulta el programa completo via Facebook en: Instituto Vallartense de Cultura.

PVR Festival de Micheladas 2026

La tercera edición de este festival se llevará a cabo el fin de semana largo del 14 y 15 de marzo en el estacionamiento de Puerto Mágico, a un costado de la terminal marítima de Puerto Vallarta; se esperan más de 30 expositores de micheladas y gastronomía regional.

El evento será amenizado con música en vivo y DJs, emocionantes concursos y se premiará a la mejor michelada; es un evento para mayores de 18 años de edad y la entrada es libre. Consulta el programa completo via Facebook en: PVR Festival de Micheladas.



Gran jornada del Limpiatón en El Porvenir

Durante esta actividad se realizaron acciones de limpieza profunda en calles y espacios públicos, con el objetivo de mejorar la imagen urbana y contribuir a un entorno más saludable para las familias de la comunidad

MERIDIANO | Bahía de Banderas

El Gobierno Municipal de Bahía de Banderas llevó a cabo una nueva jornada del *Limpiatón* en la localidad de El Porvenir, en la que participaron trabajadores de confianza de distintas dependencias municipales, encabezados por directores de área.

Durante esta actividad se

realizaron acciones de limpieza profunda en calles y espacios públicos, con el objetivo de mejorar la imagen urbana y contribuir a un entorno más saludable para las familias de la comunidad.

Entre los trabajos realizados destacó la descaharización, mediante la cual se retiraron objetos en desuso que pueden convertirse en criaderos de mosquitos, además de labores de

poda de áreas verdes y abatización, acciones preventivas enfocadas en reducir la proliferación del mosquito transmisor de enfermedades como el dengue.

Con estas jornadas, se refuerzan las acciones de prevención sanitaria, orden, así como el cuidado del entorno, al tiempo que se promueve la participación y el trabajo coordinado entre sociedad y gobierno.



Cáncer de colon, cada vez en personas más jóvenes

Médicos del Hospital Civil de Guadalajara alertaron sobre esta enfermedad, por lo que realizarán una campaña de detección preventiva de este cáncer

MERIDIANO | Jalisco

Jóvenes de entre 20 y 30 años están siendo diagnosticados con cáncer colorrectal, una tendencia al alza que ha sorprendido al personal de salud debido a que esta enfermedad se presentaba en personas mayores de 50 ó 60 años en México, principalmente en hombres.

En conferencia de prensa, para dar a conocer las acciones preventivas durante marzo, mes de la lucha contra el cáncer de colon, el doctor José Job Lagos Muñoz, adscrito al Servicio de Oncología del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara "Fray Antonio Alcalde", informó que, teóricamente, sólo 15 por ciento de los casos con esta enfermedad deberían ocurrir en personas menores de 50 años; sin embargo, en la práctica clínica están viendo pacientes de entre 40 y 50 años con una frecuencia mucho mayor.

"Estamos viendo pacientes de entre 40 y 50 años con mucha mayor frecuencia. De 50 a 65 años se supone que debería ser 40 por ciento de los casos y de más de 65 años, otro 40 ó 45 por ciento. Entonces, si es una tendencia ver a pacientes cada vez más jóvenes", advirtió Lagos Muñoz.

Detalló que cada año mueren aproximadamente un millón de personas en el mundo por cáncer de colon, y cerca de 1.9 millones desarrollan la enfermedad anualmente. El nivel de casos está muy cercano a los de cáncer de mama, que es de 2.3 millones de mujeres, aunque este último recibe mayor atención social y campañas de diagnóstico.

La gran mayoría de los casos son esporádicos y están vinculados con factores ambientales modificables, más que a la herencia, pues sólo entre 7 y 10 por ciento tienen un componente genético hereditario.



No obstante, los riesgos para desarrollar la enfermedad están relacionados con hábitos nocivos como dietas ricas en carnes procesadas, tabaquismo y alcoholismo; así como factores como obesidad, sedentarismo, diabetes e hipertenensión. Los hombres tienen 1.3 veces más probabilidades de padecerlo.

El jefe del Servicio de Proctología del HCG "Fray Antonio Alcalde", doctor Roberto Ulises Cruz Neri, reveló que han observado un desplazamiento hacia poblaciones mucho más jóvenes, lo que ha posicionado a esta enfermedad como la segunda causa de muerte a nivel global.

"Analizando todos los casos de cáncer de colon y recto en el Hospital Civil detectados de tres años a la fecha, y lo que estaba comparado respecto a lo ya publicado a nivel global y en México, para nuestra sorpresa detectamos dos picos principales; el primero de ellos, en adultos entre 45 y 46 años, el segundo entre 53 y 55 años".

"Si todas las guías y toda la evidencia nos dictan que ese tipo de patologías tarda aproximadamente diez años en que se diagnostique y se pueda tratar, significa que nuestros esfuerzos deben de ir enfocados a poblaciones diez años menores a donde estamos detectando la neoplasia, y por ello es que estamos instando a todas las personas que probablemente estuvieran fuera de ese tamizaje

global" a realizar pruebas de detección, señaló.

El jefe del Servicio de Colon y Recto del HCG "Dr. Juan I. Menchaca", doctor Jesús Alonso Valenzuela Pérez, explicó que la iniciativa para este mes de lucha contra el cáncer colorrectal consiste en realizar colonoscopias de tamizaje no sólo para detectar el cáncer, sino también para identificar y extirpar lesiones premalignas como pólipos benignos.

La meta es realizar 500 colonoscopias, en promedio 30 por día, que comenzarán a realizarse a partir de la última semana de marzo en las unidades de los HCG.

El especialista aclaró que, aunque realizan estos estudios todo el año, este mes se intensifican los esfuerzos. Tan sólo en 2025 realizaron más de mil colonoscopias en el "Dr. Juan I. Menchaca", detectando 86 tumores, lo que representa casi 10 por ciento de los pacientes que ya presentaban algún síntoma.

Quienes deseen participar en esta campaña tendrán una revisión médica para, posteriormente, agendar la cita para la colonoscopia. El requisito es ser mayores de 45 de años y haber tenido alguno de los siguientes síntomas o características: tener antecedente de cáncer de colon en la familia, presencia de sangre en heces fecales, pérdida rápida de peso, cambios en los hábitos defecatorios, diarrea de meses de evolución, anemia de causa inexplicable, dolor y distensión abdominal constantes.

Las personas interesadas deben acudir, de lunes a viernes de 08:00 a 18:00 horas, al piso 9 del HCG "Dr. Juan I. Menchaca" (calle Salvador Quevedo y Zubieta n. 750, Col. Independencia Oriente, Guadalajara).

Cierra Arly Velásquez capítulo en Milano Cortina 2026

Una lesión en entrenamiento previo a su última competencia le impidió participar en su prueba fuerte, aún así se convirtió en el primer mexicano con cinco Juegos Paralímpicos de Invierno

MERIDIANO | Deportes

El seleccionado de para esquí alpino, Arly Velásquez Peñafoza, concluyó su participación en los Juegos Paralímpicos de Invierno Milano Cortina 2026, luego de sufrir una caída durante el entrenamiento previo a su última competencia. Es el primer mexicano en competir en cinco ediciones de la máxima justa paralímpica invernal.

Como resultado de su caída, el seleccionado mexicano presentó una fractura en la escápula (hueso conocido como

omóplato) izquierda, por lo que, por recomendación médica y priorizando su integridad física, canceló su participación en el slalom gigante, prueba en la que hizo historia en el Campeonato Mundial de Para Esquí Alpino 2025, que se realizó en Maribor, Eslovenia, tras alcanzar el top 10.

El mexicano logró una buena actuación el lunes pasado, luego de conseguir el peldaño 15, con un tiempo de 1:21:53 minutos, en la final de Super-G sentado LW10-1, que reunió a 27 deportistas, en la que fue su segunda competencia

de los Juegos Paralímpicos de Invierno Milano Cortina 2026, resultado con el que mejoró su actuación de Pyeongchang 2018 en donde concluyó en el lugar 17, con un registro de 1:32:67 minutos y de Beijing 2022, en donde no finalizó la prueba.

Arly Velásquez, suma la participación en los Juegos Paralímpicos de Invierno Milano Cortina 2026, a sus actuaciones de Vancouver 2010, Sochi 2014, Pyeongchang 2018 y Beijing 2022, con lo que demuestra que México también compete y destaca en el deporte adaptado de invierno.

Abren convocatoria para maestría en Educación física y deporte

El coordinador del programa, maestro Martín Francisco González Villalobos, explicó que este posgrado cuenta con reconocimiento en el Programa Nacional de Posgrados, lo que respalda su calidad académica

MERIDIANO | Jalisco

El Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) abrió la convocatoria para ingresar a la maestría en Educación física y deporte, un posgrado profesionalizante orientado a fortalecer la formación de quienes se desempeñan en el ámbito de la educación física, el entrenamiento deportivo y la preparación física.

El coordinador del programa, maestro Martín Francisco González Villalobos, explicó que este posgrado cuenta con reconocimiento en el Programa Nacional de Posgrados, lo que respalda su calidad académica.

"Esta es la quinta generación desde que estamos dentro del padrón de calidad. El programa tiene como objetivo proporcionar herramientas teóricas, metodológicas y tecnológicas que les permitan a los profesionales del área profundizar en el análisis y solución de problemas relacionados con la práctica de la educación física y el deporte", explicó.

González Villalobos

compartió que se trata de una maestría profesionalizante, dirigida principalmente a quienes ya se desempeñan en el campo laboral, ya sea como profesores de educación física, entrenadores deportivos, preparadores físicos o que trabajan en el deporte escolar; a fin de que profundicen y amplíen sus conocimientos.

"La idea es que resuelvan de la mejor manera posible situaciones de su vida profesional, con información y evidencias, con una formación científica más sólida y una formación pedagógica más consistente", subrayó.

El posgrado incluye cursos obligatorios y optativos, que permiten a los estudiantes orientar su formación hacia dos grandes áreas: educación física o deporte; y como parte de su proceso de titulación desarrollan un proyecto de investigación a lo largo de los cuatro semestres de duración del programa.

"Los estudiantes presentan un proyecto de titulación que puede ser una tesis o la resolución de un problema

específico de la profesión; hacen una intervención, aplican un programa, analizan los resultados y proponen soluciones", explicó.

El registro de aspirantes se realiza a través de la plataforma institucional de la universidad (www.escolar.udg.mx) y cierra el próximo 29 de marzo. Los aspirantes tienen que registrar su candidatura y subir sus documentos en la plataforma antes de entregar los papeles en la oficina de Control Escolar para poder pasar por el proceso de selección.

El proceso de evaluación incluye entrevista, curso propedéutico, examen de selección, proyecto y evaluación curricular. Las entrevistas están programadas del 27 al 30 de abril, mientras que el curso propedéutico se realizará del 6 al 8 de mayo.

González Villalobos informó que la maestría se cursa en modalidad presencial, con clases de lunes a viernes en las instalaciones del Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza del CUCS.

Llaman a universitarios a apoyar la alfabetización

Con el convenio de la SEP-INEA-ANUIES se fortalecerá la estrategia Alfabetización para el Bienestar y se avanzará hacia la meta de reducir el indicador a 3.5, destacó el director del INEA, Armando Contreras Castillo

MERIDIANO | Ciudad de México

El secretario de Educación Pública, Mario Delgado Carrillo, señaló que el gobierno de la Presidenta Claudia Sheinbaum Pardo impulsa un esfuerzo nacional de alfabetización con el apoyo de universidades e instituciones de Educación Superior para reducir el analfabetismo a un nivel de entre 3.8 y 3.5 por ciento al término del sexenio, lo que consolidará, de manera decisiva, la tarea iniciada hace 105 años para garantizar el derecho a la educación.

Durante la firma del Convenio de colaboración SEP-INEA-ANUIES, en el Salón Iberoamericano del edificio sede de la dependencia, el titular de la SEP subrayó que se pretende sumar a estudiantes universitarios a esta misión educativa mediante su servicio social. Indicó que la meta es llegar a 100 mil personas alfabetizadas al año al promover que cada estudiante enseñe a leer y escribir al menos a una persona como parte de su formación profesional.

Afirmó que alfabetizar no solo significa enseñar letras, también implica aprender a pensar la realidad y nombrar el mundo, además de abrir oportunidades para que las personas puedan leer una indicación, comprender una receta médica, consultar información o acompañar a sus hijos e hijas en su educación. Destacó que este proceso representa un acto de justicia social y un elemento fundamental para fortalecer la democracia.

Asimismo, explicó que

la participación de jóvenes universitarios permitirá transformar el sentido del servicio social al convertirlo en una experiencia formativa que fortalezca la responsabilidad comunitaria y el humanismo. Sostuvo que el conocimiento adquirido en las aulas cobra pleno sentido cuando se comparte con la sociedad, especialmente con quienes históricamente han tenido menos acceso a la educación.

Acompañado del subsecretario de Educación Superior, Ricardo Villanueva Lomeli, informó que la SEP impulsa herramientas como la plataforma SaberesMx, la cual ofrece cursos y recursos para que estudiantes universitarios puedan formarse como alfabetizadores. Reiteró que el objetivo es que cada rincón del país avance hacia una sociedad donde todas las personas puedan leer, escribir y ejercer plenamente su derecho a la educación.

Por su parte, el director general del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA), Armando Contreras Castillo, informó que en México aún 3 millones 900 mil personas mayores de 15 años no saben leer ni escribir, lo que representa 3.8 por ciento de la población. Señaló que con el convenio con la ANUIES se fortalecerá la estrategia Alfabetización para el Bienestar y avanzará hacia la meta de reducir el indicador a 3.5 por ciento, para que el país pueda ser reconocido internacionalmente como territorio alfabetizado.

Destacó que en el último año el instituto atendió a 699 mil 491

personas que concluyeron algún nivel educativo, de las cuales 189 mil 874 personas mayores de 15 años aprendieron a leer y escribir, lo que permitió reducir el índice nacional de analfabetismo de 4.1 a 3.8 por ciento.

"Ya se podría declarar a nuestro país como territorio alfabetizado, pero en el presente año tenemos la meta de bajar otro medio punto al índice de analfabetismo nacional para llegar al 3.3 por ciento y así lograr una cifra irreversible", explicó.

La rectora de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), Marta Patricia Sarza Delgado, afirmó que las instituciones de Educación Superior deben reforzar su vocación social y sumarse a la cruzada nacional de alfabetización. Señaló que el reto educativo sigue siendo amplio, pues solo en el Estado de México cerca de 2 millones de personas no concluyeron la secundaria y alrededor de 1 millón no terminó la primaria, por lo que convocó a movilizar a las juventudes universitarias, brigadas comunitarias y programas de servicio social para apoyar a las poblaciones con mayor rezago educativo.

El convenio fue signado por el secretario de Educación Pública, Mario Delgado Carrillo, por el director general del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA), Armando Contreras Castillo y por el secretario general ejecutivo de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), Luis Armando González Placentia.

¡NO CAIGAS!

CUELGA, VERIFICA Y DENUNCIA

Informa SSPC a la ciudadanía sobre las principales modalidades de extorsión telefónica, brindando recomendaciones claras para evitar ser víctima y fomentar la denuncia oportuna.

- **Verifica y denuncia**
- **Llama de inmediato a la línea de emergencia 911.**
- **Reporta el número del que recibiste la llamada.**
- **No difundas información ni audios de extorsión por redes sociales.**

Recuerda: los extorsionadores usan el miedo o la sorpresa para manipularte.

ANTE UNA LLAMADA DE EXTORSIÓN: **MANTÉN LA CALMA, CUELGA Y DENUNCIA**

Arranca Primer Circuito Nacional del Deporte Adaptado 2026

El CNAR enmarcará la primera etapa de para atletismo del 17 al 19 de abril



MERIDIANO | Deportes

El Primer Circuito Nacional del Deporte Adaptado y Cursos de Clasificadores Nacionales 2026, que incluirá a las disciplinas de para atletismo y para natación se llevará a cabo en el mes de abril, con el objetivo de fortalecer los procesos de los deportistas en el ciclo a los Juegos Paralímpicos Los Ángeles 2028.

“La importancia de estos eventos es poder darles mayor fuego a los deportistas, que se generen rankings nacionales y poder tener más clasificadores nacionales, que nos hacen falta, esto nos va a ayudar a fortalecer el deporte adaptado desde todas sus vertientes y empezará a generar trabajos previos, desde la base, rumbo a los Juegos Paralímpicos Los Ángeles 2028”, destacó Lenia Ruvalcaba Álvarez, coordinadora de analistas técnicos del Deporte Adaptado en la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE).



Paralímpico Mexicano (COPAME).

A esta justa se convoca a deportistas de la categoría juvenil (nacidos entre 2007 y

2013) y libre (nacidos en 2006 o antes), en ambas ramas, de las federaciones de ciegos y débiles visuales, deportistas especiales, parálisis cerebral y silla de ruedas y amputados, para competir en pruebas de pista y campo.

Para las competencias se consideran las pruebas convocadas en el ciclo paralímpico vigente, así como en el ciclo rumbo a los Juegos de la Trisomía o el Campeonato Mundial de Síndrome de Down. Las inscripciones concluyen el 31 de marzo.

Circuito Mexicano de Para Natación 2026

Por otro lado, la Alberca Olímpica Aquiles Serdán, en Morelia, Michoacán, será el escenario para la primera etapa del Circuito Mexicano de Para Natación 2026 y Curso de



Clasificadores Nacionales, que se llevará a cabo del 20 al 26 de abril, con la convocatoria de la Federación Mexicana de Deportistas Especiales, el apoyo de la CONADE y el aval del COPAME.

Al certamen están convocados todos los deportistas de las federaciones de ciegos y débiles visuales, deportistas especiales, parálisis cerebral y silla de ruedas y amputados, en las categorías juvenil (12 a 18 años) y abierta (19 años en adelante), en ambas ramas.

Las inscripciones están abiertas y concluirán el 13 de marzo para el curso de clasificación y el 27 de marzo para las competencias. El curso teórico se realizará el 20 y 21 de abril, mientras que el curso práctico y los entrenamientos previos a la competencia se llevarán a cabo el 22 y 23 de abril. Las competencias se efectuarán del 24 al 26 de abril.



Incrementan temperaturas de manera gradual

En el Pacífico también predominan los cielos claros, un canal de bajas presiones que va desde Sonora hasta Guerrero, asociado a la incursión de aire húmedo, puede generar algunas lluvias vespertinas muy dispersas en la zona sur de Jalisco. Colima y zona costera de Michoacán



Agencia Quadratin

De acuerdo con el reporte del meteorólogo Víctor Manuel Cornejo López, comienza el gradual aumento de temperaturas ocurre en varias regiones del país.

El frente frío número 40 se desplaza en mares del Atlántico, cruza la Florida, la zona occidental de Cuba y se prolonga a Quintana Roo, Campeche y Chiapas. Ahí se mantiene estancado porque tiene por delante un alta anticiclónica que no lo deja avanzar.

Mañana, frente y anticiclón se disiparán. La masa de aire frío que se desplaza tras el frente se modifica a más templada y seca, propiciando cielos más claros con gradual aumento de temperaturas para los próximos días.

Por lo pronto, habrá lluvias en Chiapas, Tabasco, Campeche y Quintana Roo. También los

fuertes vientos en la zona de la ventosa tenderán a disminuir. Otro frente frío se acerca al país.



pero hasta el próximo domingo en la noche, cruzará la zona fronteriza.

Del lado del Pacífico también predominan los cielos claros, un canal de bajas presiones que va desde Sonora hasta Guerrero, asociado a la incursión de aire húmedo, puede generar algunas

lluvias vespertinas muy dispersas en la zona sur de Jalisco, Colima y zona costera de Michoacán. Aquí en la región de Vallarta de Banderas amanecerá con cielos medio nublados, dominarán las condiciones soleadas el resto del día.

Pueden esperarse algunas rachas de viento momento posterior al mediodía. La posibilidad de lluvia aquí es poca, las temperaturas máximas superarán los 28 grados, la mínima en este amanecer de 20 grados en centros urbanos, 17 grados y medio en poblaciones periféricas.

Para el fin de semana

continuarán los amaneceres frescos y mediodía cálidos, salvo algunas nebulillas en amanecer y atardecer dominarán las condiciones soleadas en sábado y domingo. Bueno, para todo tipo de actividades turísticas y recreativas, así es que aprovechélo.

Cumple México comparabilidad para exportar camarón

El Gobierno de Estados Unidos calificó con 93% de cumplimiento a las embarcaciones camaroneras mexicanas por el buen uso y construcción de dispositivos excluidores de tortugas marinas y de peces

MERIDIANO | Ciudad de México

La Comisión Nacional de Acuacultura y Pesca (Conapesca) —organismo desconcentrado de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (AGRICULTURA)— informa que México logró 93 por ciento de calificación de comparabilidad para la exportación de camarón a Estados Unidos, luego de cumplir satisfactoriamente con normatividad de sustentabilidad.

Lo anterior ocurrió durante la visita realizada, del 20 de febrero al 6 de marzo, por parte del personal del National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) del Departamento de Estado de EE.UU. a Sinaloa, Tamaulipas y Campeche, para verificar la construcción y el uso adecuado de los Dispositivos Excluidores de Tortugas Marinas (DET) y de Peces (DEP) en las embarcaciones camaroneras.

Cada año, el Departamento de Estado norteamericano publica en su Registro Federal a los países interesados en ingresar camarón a su mercado, los cuales cumplen con la comparabilidad en acciones y programas para evitar la captura incidental de tortugas, por lo que este resultado de suma importancia, al dejar de manifiesto la sostenibilidad de la actividad pesquera en México.



Para cuidar del crustáceo y el ecosistema marino, Conapesca mantiene activo el Programa de Concentricación y Capacitación en la Construcción, Instalación y Operación de Dispositivos Excluidores de Tortugas Marinas (DET) y Dispositivos Excluidores de Peces (DEP), en el que se refuerzan las capacidades y habilidades de fabricantes de redes y tripulantes de embarcaciones de camarón de altamar.

Durante el periodo de 2025, acudieron a los talleres de capacitación de construcción y uso correcto de DETS y DEP 74 personas que fabrican redes y mil 227 personas tripulantes de la pesquería del camarón en los estados de Campeche, Chiapas, Oaxaca, Quintana Roo, Tamaulipas, Sinaloa, Sonora y Veracruz.

Las acciones incluyen inspección continua en coordinación con la Secretaría de Marina y la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (Profepa), y reflejan el compromiso de México con el cuidado de especies protegidas.

Impulsar el aprovechamiento responsable del camarón mexicano y al mismo tiempo, conservar las especies marinas, es de vital relevancia, por lo que Conapesca reconoce al sector de la pesquería del camarón por su dedicación a la sostenibilidad pesquera.

El Gobierno de México, a través de Conapesca, mantendrá su compromiso de implementar programas que abomen a la pesca sostenible para impulsar la soberanía alimentaria y la economía de miles de familias.

Buscan SEP e IMSS una vida saludable para la infancia

El secretario de Educación Pública, Mario Delgado Carrillo, destacó la eliminación de la comida chatarra de las escuelas y anunció que la estrategia se ampliará a secundarias y preparatorias

MERIDIANO | Ciudad de México

El Gobierno de México, a través de las Secretarías de Educación Pública y de Salud, así como del Instituto Mexicano del Seguro Social e IMSS Bienestar y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (SNDIF), presentó los avances a un año de su implementación de la Estrategia Nacional Vive saludable, vive feliz, iniciativa de la Presidenta Claudia Sheinbaum Pardo en la que se han valorado a 9.1 millones de niñas y niños de 75 mil planteles públicos de educación primaria de todo el país.

Al encabezar la conmemoración en la escuela primaria “España”, fundada en 1925 en el Centro Histórico de la Ciudad de México el secretario de Educación Pública, Mario Delgado Carrillo, destacó que otro avance en el marco de la estrategia nacional, es que ya no se vende comida chatarra en las escuelas, además de que las y los estudiantes ya saben de lo que se trata la vida saludable gracias a la Nueva Escuela Mexicana (NEM).

Delgado Carrillo comentó que los 9.1 millones de niñas y niños valorados ya cuentan con su hoja de resultados en donde se indica si tienen sobrepeso, obesidad, caries o debilidad visual, por lo que solicitó a las madres y padres de familia a llevar a sus hijas e hijos a las clínicas para que sean atendidos.

Por ello, y en presencia de 290 alumnos y alumnas, maestras y maestros, madres y padres de familia de este plantel, el titular de la SEP afirmó que “si hacemos una alianza entre padres de familia, maestros y autoridades, vamos a lograr el objetivo que persigue nuestra Presidenta con Vive saludable, vive feliz, formar a la generación más fuerte, más saludable y más feliz de nuestra historia”.

El titular de la SEP anunció que por instrucciones de la Presidenta de México, ya se trabajó para ampliar la Estrategia Nacional Vive saludable, vive feliz a las escuelas secundarias y preparatorias públicas de todo el Sistema Educativo Nacional (SEN).

En su intervención el director general del IMSS, Zoé Robledo, indicó que como parte de la Estrategia Nacional Vive saludable, vive feliz, más de 600 mil menores que cursan la educación primaria han acudido a clínicas y unidades médicas del Seguro Social e hizo un llamado a madres y padres de familia para que lleven a sus hijas e hijos en caso de que sean diagnosticados con caries, obesidad, desnutrición o problemas de la vista.

Destacó que 9.1 millones de niñas y niños han recibido la visita y evaluación de más de 3 mil 600 enfermeras y enfermeros que han visitado 75 mil centros escolares, “son mexicanas y mexicanos que estudiaron la primaria en la era de la Presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, lo que queremos es que cuando sean grandes sean lo que quieran ser y personas sanas, eso es de lo que se trata Vive saludable, vive feliz”.

Zoé Robledo también enfatizó que el Gobierno de México brinda información a niñas y niños respecto al “enemigo silencioso” que representan las bebidas azucaradas y alimentos que causan daño a la salud, los cuales han sido retirados de las escuelas.

El subsecretario de Políticas de Salud y Bienestar



Poblacional, Ramiro López Elizalde, destacó que la Estrategia Nacional Vive saludable, vive feliz busca transformar los hábitos desde la infancia y colocar la prevención en el centro de la vida escolar. A un año de su implementación, ha llegado a 9.1 millones de niñas y niños de primaria en todo el país, promoviendo alimentación saludable, hidratación con agua simple y activación física diaria.

El director de Atención a la Salud del IMSS Bienestar, Alejandro AVALOS, dijo que los hábitos saludables en la infancia disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas en una vida adulta. Por ello, el valor de la estrategia es su carácter preventivo, porque tener niñas y niños más sanos eso se reflejará en la juventud y en el resto de la vida. Por ello, el IMSS Bienestar sumó sus esfuerzos para valorar, en especial, la salud bucal de las y los estudiantes.

Al referirse a las y los alumnos de la escuela primaria “España”, la titular del DIF Nacional, María del Rocío García Pérez, les dijo que no están solos en esta misión, “nosotros les vamos a ayudar ya que las maestras, maestros, mamás y papás y toda la familia juntos vamos a tratar con ustedes para que tengan un futuro de salud y bienestar” y agregó que cuando “cuidamos a las niñas y niños cuidamos el presente y futuro de México. Sigamos trabajando juntos y juntos para que cada escuela sea un lugar donde aprendamos, nos cuidemos y vivamos saludables y felices”.

La biología del desarrollo de las y los estudiantes tiene sus propios plazos y esos plazos no negocian con los tiempos de la burocracia, por ello es relevante que la Estrategia Nacional Vive saludable, vive feliz sea una política pública y un eje fundamental de la NEM para promover el bienestar de millones de infancias y jóvenes, aseveró el director general de Operación de Servicios Educativos de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM), Mario Chávez Campos.

Camila Martha Tolo, alumna de sexto grado de primaria, dijo que la estrategia busca cuidar la salud de todas y todos, por ello agradeció a las autoridades educativas por generar un ambiente más saludable, que garantice el bienestar no sólo de ellas y ellos, sino de toda la familia. Nos dan herramientas que nos harán felices, agregó.

A su vez, Liliana Rodríguez Linaldi, mamá de Camila, agradeció a las autoridades educativas por llevar la estrategia Vive saludable, Vive feliz a las escuelas, la cual permite una formación integral en las y los estudiantes, con la que se generan buenos hábitos para lo largo de la vida, así “sembramos un futuro más sano y consciente para nuestras hijas e hijos”.



Promueve SEAPAL bienestar de colaboradoras

Con la charla **Red Flags y Green Flags** se mantiene el ciclo de conferencias por el Día Internacional de la Mujer

MERIDIANO | Puerto Vallarta

Como parte de las actividades conmemorativas por el Día Internacional de la Mujer, SEAPAL Vallarta llevó a cabo este viernes 13 de marzo la segunda jornada de su ciclo de conferencias, con la charla **Red Flags y Green Flags**, en la sede del SUTSEPAL.

Las psicólogas Itzel Calderón y Ana Sains, especialistas del Centro de Justicia para las Mujeres, compartieron herramientas para identificar señales que influyen en el bienestar emocional y en la construcción de relaciones saludables.

Durante la conferencia, las participantes

reflexionaron sobre la importancia de reconocer conductas y dinámicas que favorecen entornos de respeto, confianza y crecimiento tanto en el ámbito laboral como en la vida cotidiana, promoviendo así relaciones más sanas y una mejor toma de decisiones.

Las actividades forman parte de un programa que tiene como objetivo generar espacios de reflexión, aprendizaje y acompañamiento para las mujeres que forman parte de la institución, fortaleciendo su desarrollo personal, profesional y su bienestar integral, en sintonía con la visión del alcalde Luis Munguía y el trabajo que encabeza el director general de SEAPAL Vallarta, Carlos Ruiz.



Familias de Vista Dorada ya cuentan con su Casa Tucán

El nuevo espacio comunitario, ubicado en la calle Topacio 607, ofrecerá asesorías, talleres y apoyo en trámites para las y los vecinos de la zona



MERIDIANO | Vallarta

Vista Dorada ya cuenta con un espacio comunitario donde las familias podrán acceder a talleres, asesorías y distintos servicios para su bienestar, luego de que el presidente municipal, Luis Ernesto Munguía González, inauguró una Casa Tucán en esta colonia, ubicada en la calle Topacio 607, la sexta que abre sus puertas en el municipio.

El alcalde destacó que estos espacios eran lugares abandonados y que hoy son recuperados en

beneficio de la comunidad para que las y los vecinos se sientan parte de estos nuevamente. "Queremos que la gente se apropie de estos espacios, que son parte del patrimonio municipal y que deben estar al servicio de quienes habitan nuestras colonias", expresó.

En estas Casas Tucán las familias podrán encontrar distintos apoyos, como asesoría jurídica, apoyo psicológico, talleres, ayuda para realizar trámites municipales y orientación sobre programas sociales.

Durante el evento, el presidente

municipal dio seguimiento al caso de una familia de la colonia que requería un apoyo e hizo entrega de una base y un colchón para el joven Daniel, brindando así una ayuda directa que contribuirá a que él y su familia cuenten con un espacio más digno para descansar.

Con la apertura de este nuevo espacio en Vista Dorada, el Gobierno del Bien continúa ampliando la red de Casas Tucán, que ya suma seis centros comunitarios en el municipio.



Convoca Congreso a integrar el Parlamento de Mujeres 2026

La convocatoria está dirigida a ciudadanas nayaritas mayores de 18 años y las interesadas deberán presentar su solicitud acompañada de documentación como identificación oficial, acta de nacimiento, comprobante de domicilio y un ensayo o propuesta legislativa

MERIDIANO | Nayarit

El Honorable Congreso del Estado de Nayarit, a través de la Comisión de Igualdad de Género y Familias de la XXXIV Legislatura, emitió la convocatoria para seleccionar a las integrantes del Parlamento de Mujeres de Nayarit 2026, esto en el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer.

La convocatoria está dirigida a ciudadanas nayaritas mayores de 18 años y las interesadas

deberán presentar su solicitud acompañada de documentación como identificación oficial, acta de nacimiento, comprobante de domicilio y un ensayo o propuesta legislativa relacionada con temas como igualdad sustantiva, acceso a una vida libre de violencia, derechos de niñas, adolescentes y mujeres, participación política, desarrollo económico, salud integral, medio ambiente y otros asuntos vinculados con la agenda de género.

El proceso contempla la

elección de hasta 30 parlamentarias, además de una lista de 5 suplentes. Las aspirantes deberán presentar su registro y documentación requerida de manera presencial en el Congreso del Estado o a través de los medios digitales habilitados.

Las propuestas serán evaluadas por la Comisión de Igualdad de Género y Familias, las participantes seleccionadas formarán parte del Parlamento que se realizará el próximo 27 de marzo en el recinto legislativo.

La soberanía no es negociable: Sheinbaum

La Presidenta de México respondió a la publicación que realizó el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, en su red social Truth Social

MERIDIANO | Ciudad de México

Desde Tecómam, en Colima, la Presidenta Claudia Sheinbaum Pardo reiteró que hay colaboración con Estados Unidos en materia de seguridad, pero aclaró que la soberanía no está a negociación, ya que el pueblo de México ha luchado toda su vida por ella, esto tras una publicación en la red social Truth Social de su homólogo estadounidense, Donald Trump.

"Hace unos minutos, el presidente Trump hizo una publicación ahí en sus redes sociales relacionada con México, pero a lo mejor no está muy bien informado, porque estamos trabajando con Estados Unidos para el tema de seguridad, pero hay una condición que siempre hemos puesto porque podemos colaborar, trabajar juntos, pero hay algo por lo que hemos luchado toda nuestra vida el pueblo de México: soberanía y esa no está a negociación. ¡Que viva la soberanía y la independencia de México!", externó durante la entrega de tarjetas del programa Pensión Mujeres Bienestar a mujeres de Colima.

Recordó que además de la soberanía, los gobiernos de la Cuarta Transformación luchan por independencia, por libertad, por democracia y por justicia social, que se ve reflejado en la entrega de Programas para el Bienestar y la Pensión Mujeres Bienestar.

"¿Qué son los Programas de Bienestar? ¿Qué es la Pensión Mujeres Bienestar? Justicia. Porque no solo es justicia la de los Tribunales, es también justicia para las mujeres mexicanas", agregó.

Explicó que este es uno de los tres programas nuevos que inician con su administración, al que se suman la Beca Rita Cetina para alumnas y alumnos de secundaria, que este año se ampliará a niñas y niños de primarias públicas, y Salud Casa por Casa.

Informó que recientemente presentó un Plan B de Reforma Electoral que busca que las y los legisladores locales vivan en la justa mediana, propone reducir el número de regidores en



los ayuntamientos para invertir esos recursos en los mismos municipios, como parte de uno de los principios de la Cuarta Transformación: no puede haber gobierno rico con pueblo pobre.

Añunció que en Colima se construirán tres bachilleratos tecnológicos y siete bachilleratos Margarita Maza para que haya más preparatorias cerca de la casa; además de un nuevo Hospital del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Manzanillo, el cual abone a la construcción del mejor sistema de salud para el pueblo de México.

La secretaria de Bienestar, Ariadna Montiel Reyes, destacó la importancia de la Pensión Mujeres Bienestar en Colima, donde muchas mujeres trabajan en el campo, en el corte, en el comercio o en sus casas y este apoyo económico representa un acto de justicia social para las jornaleras de la entidad.

La secretaria de las Mujeres, Citlalli Hernández Mora, destacó que es la primera vez que hay una dependencia dedicada a la atención directa de las mujeres, por iniciativa de la Presidenta, quien cumplió su promesa con las mujeres de México con acciones como la Pensión Mujeres Bienestar, la Cartilla de los Derechos de la Mujer y la construcción de Centros LIBRE.

La gobernadora de Colima, Indira Vizcaino Silva, destacó que en su estado hay más de 20 mil derechohabientes de este programa, lo que representa una inversión de más de 64 millones de pesos (mdp) en la entidad y cuyo objetivo es mejorar el nivel de autonomía económica de las usuarias.

Usar tu celular mientras manejas puede costarte la vida o poner en riesgo la de los demás.

La seguridad vial es responsabilidad de todas y todos.

Nayarit

SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA

SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA

SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



LECHUGA Romana Pieza \$19.90	CEBOLLA Blanca Kilo \$24.75	CARNE Imitación Camagreo Kilo \$94.90	CAMARON Chico Sin Cabeza Kilo \$189.90	FILETE de Tilapia Grande kilo \$91.90	ACEITE Comestible Vegetal Levy's de 800ml \$2.54.90	SALADITAS Levy's de 504g \$54.90
LOZA SUELA de Porcelana (Excepto Modelo Gracious) 40% de descuento	DETERGENTE Salvo® Líquido Para Tintes de 500ml Pieza a solo \$25.00	PURE Concentrado Del Fuerte® De Tomate Six Pack de 1260g Pieza a solo \$41.50	HARINA De Maíz MASACA® de 1kg Pieza a solo \$18.90	PRODUCTO LACTEO Nutri Nutri® Dupack 2L Pieza a solo \$43.90	DETERGENTE Líquido MAS® Color y Oloro de 4.65L Pieza a solo \$154.90	PAPEL HIGIÉNICO Kleenex® Aqua o Aceite brand de 364 HD con 4Pz Pieza a solo \$31.50
ACEITES, ADITIVOS Y ANTICONGELANTES Fiquera State® Para Auto (4.65L y 4.65L) 30% de descuento	Todas las LLANTAS AUSTONE® Para Auto 40% de descuento	65" 4K UHD SAMSUNG Pieza a solo \$8,990.00	COLCHONES INTEX® 30% de descuento	ALBERCAS SALVAVIDAS Y FLOTADORES (Excepto Sunny®) 30% de descuento	RECUERDA CANJEAR TUS PUNTOS PRIVILEGIA Y MÉRGEDO ELECTRONICO VENCEN ESTE 31 DE MARZO 2026	

Frutas y Verduras

MANGO Haden kilo \$34.90	ZANAHORIA A granal Kilo \$9.90	ESPINACA MIL LUCKY® Bolsa \$42.90	CEBOLLA Roja Kilo \$29.75
MANGO Ataulo kilo \$34.90	TOMATE Cherry Rojo NATURAL SWEET® Pieza de 280g \$39.90	CHILIL Jalapeño kilo \$19.90	PLATANO Macho kilo \$29.90

Salchichonería y Lácteos

JAMÓN De pavo FUD® kilo \$199.90	IMITACIÓN Queso Quesito La Villita® kilo \$231.90	YOGHURT Batido con Frutas y natural Yoplait® Pieza de 1 kilo \$49.90
SALCHICHA Para Asar CHIMEX® Pieza de 800g \$77.90	QUESO Philadelphie® Sin Huezo Kilo \$86.90	QUESO Philadelphie® Sin Huezo Kilo \$47.90
JAMÓN Virginal de FUD® de 450g \$76.90	SALCHICHA Tradicional LEVY Plaza Pieza de 200g \$122.90	HELADO Nestlé® Sabores Básicos de 316 a 220g \$46.90

Carnes, Aves, Pescados, Mariscos y Especialidades

PULPA Carga de Ritz Kilo \$174.90	COSTILLA Parrillera de Cerdo Kilo \$69.90	FILETE De percheo Bachoco® Kilo \$151.90
RIB EYE Kilo \$279.90	CHULETA De Pata de Puerco Kilo \$66.90	PESCADO En Truco Para Caldo Kilo \$74.90
BONILLES Naturales Sin Huezo Kilo \$155.90	PIERNA De Puerco Sin Huezo Kilo \$95.90	ESPINAZO De Puerco Kilo \$39.90
MENUDO De res Kilo \$97.90	CONCHAS Paquete con 8 piezas Kilo \$39.90	

Cuidado de la Ropa / Limpieza del Hogar / Baño y Recámara / Babylandia

DETERGENTE Líquido Persil® de 4.65L Oro, Color o Alta Higiene Pieza a solo \$134.90	LIMPIADOR Fábuloso® Para Fritas, Maya Fresco, de Frutas o de 2.25L \$49.90	PAPEL HIGIÉNICO Cottonelle® Elegance de 210 \$105.90	PAÑAL bútip® Talla 7 con 40 piezas \$239.90
ALIMENTO Malinista® Para Perrito Adulto de 200g \$599.90	PAPEL HIGIÉNICO Kleenex® brand de 400 \$99.90	PAÑAL HUGGIES® UltraComfort® Para Niño o Niña etapa 4 con 60 piezas \$389.90	PAÑAL KLEEN BABE® Suavealisk® Talla 6 con 60 piezas \$299.90
DETERGENTE Líquido MAS® (Química y Rótulo de 4.65L) \$159.90	LIMPIADOR AJAX® Naranja-Limón de 3L \$44.90	PAPEL HIGIÉNICO Petrol® Ultra Jumbo de 16 piezas \$82.90	PAÑAL bútip® Talla 6 con 40 piezas \$289.90
DETERGENTE Líquido MAS® (Química y Rótulo de 4.65L) \$159.90	BLANQUEADOR Líquido Regular BLANCATEL® de 3.75L \$34.90	Toda la Línea EVENFLO® de 400 \$40.90	Todos los muebles Accesorios Para Bebé 40% de descuento

Comida y Algo Más

CEREAL Kellogg's® CUCARITAS® de 600g \$2.130.90	CEREAL Kellogg's® CORN POPS® de 400g \$2.130.90	ACEITE Comestible de Oliva extra Virgen Gran Brand® de 1L \$214.90	SOPA de Fideos o Coditos 20 Knorr® de 115g \$2.45.90
LECHE Santa Clara® Entera o Light de 1L \$2.63.90	LECHE Spack Clásica Alpura® de 1L \$113.90	CONSUME De pollo o de res Knorr® de 100g \$2.49.90	SLOTS Donado La Costeña® de 220g \$12.90
SALSA CASERA Roja Mexicana HERDEZ® de 210g \$12.90	AVENA en bolsa 3 MINUTOS QUAKER® de 610g \$39.90	SOPA de Fideos o Letitas Knorr® de 95g \$2.36.90	SALSA Tipo catupus Dor pack HEINZ® de 397g \$21.90

Todo Para Tu Fiesta

CHEETOS® Flamin'Hot Sabritas® de 145g \$2.12.90	GALLITAS Charolitas® Gameas® Pieza de 252g \$36.90	GALLITAS Marias Gameas® Pieza de 510g \$49.90	GALLITAS GAMMUT® de 210g \$36.90
WHISKY JONHES WALKER® Blanco de 750ml \$775.90	WHISKY JONHES WALKER® Negro de 750ml \$865.90	TEQUILA CARBITO® de 500ml \$165.90	TEQUILA CARBITO® de 500ml \$165.90

Higiene y Belleza

SHAMPOO O Acondicionador FRANTINE® de 800ml \$2.130.90	SHAMPOO FRANTINE® de 800ml \$2.105.90	SHAMPOO FRANTINE® de 800ml \$2.105.90	SHAMPOO FRANTINE® de 800ml \$2.105.90
SHAMPOO FRANTINE® de 800ml \$2.105.90	SHAMPOO FRANTINE® de 800ml \$2.105.90	SHAMPOO FRANTINE® de 800ml \$2.105.90	SHAMPOO FRANTINE® de 800ml \$2.105.90

Mercancías Generales

ANTICONGELANTE TOGAMAR® de 30L \$2.119.90	ANTICONGELANTE TOGAMAR® de 30L \$2.119.90	ANTICONGELANTE TOGAMAR® de 30L \$2.119.90	ANTICONGELANTE TOGAMAR® de 30L \$2.119.90
ANTICONGELANTE TOGAMAR® de 30L \$2.119.90	ANTICONGELANTE TOGAMAR® de 30L \$2.119.90	ANTICONGELANTE TOGAMAR® de 30L \$2.119.90	ANTICONGELANTE TOGAMAR® de 30L \$2.119.90