

VOLUMEN 16 - ENERO-JUNIO 2020

FUNDADA EN EL AÑO 2013



VOLUMEN 16

Enlace INMSO

El Shaker: Nuevo integrante de la familia INMSO



En proceso de patente

Te presentamos el Shaker, nuestro nuevo camión revoledor de concreto para interior mina.

El SH-01 cuenta con una olla mezcladora única en el mercado, que a diferencia de otras unidades revoledoras, utiliza un mecanismo de aspas giratorias en su interior, en vez de hacer girar el

“trompo” completo. Desarrollado en alianza con Kenworth de México, S.A. de C.V., emplea un chasis reforzado, elaborado de acuerdo a las especificaciones especiales de INDUSTRIAL & MINING SOLUTIONS, SA DE CV, S.A. de C.V.

Con esta unidad hemos logrado concretar el camión de menor altura desarrollado hasta el momento por nuestra empresa, con 2.65 metros desde el piso hasta la torreta, y el más corto también, con una longitud de 6.55 metros.

Lo que más llama la atención de nuestro equipo es la rapidez, eficiencia y homogeneidad con la cual desarrolla la mezcla, sacudiendo el material por todo el interior de su amplio tanque, por lo cual no dudamos en decir que el Shaker ¡sacudirá tu imaginación!

03

Ayuda a la comunidad antes el COVID-19

Ante esta pandemia que tanto nos esta afectando a nivel mundial, estuvimos prestando ayuda a las localidades cercanas en nuestros diferentes proyectos. Se entregaron mas de 1,000 despensas a nivel nacional.

06

Encuesta NOM035

En el mes de Febrero se aplicó la encuesta sobre NOM035 se hizo para corroborar que tenemos muy excelente ambiente de trabajo en cada unidad.

08

Medidas de seguridad ante el COVID-19

En INMSO tomamos medidas preventivas relacionadas con el higiene y distancimiento social para cuidarnos y evitar contagios.



VISITAS QUE NOS ALEGRA

Nos enorgullece ser una Empresa que no solamente se dedica a la actividad minera, sino que también es una Empresa Socialmente Responsable, comprometida con ayudar a resolver las necesidades de nuestra comunidad y sus habitantes. Y qué mayor felicidad que nuestros colaboradores que viven en el municipio de Santa Catarina sean visitados por su alcalde.

Es así que el día 5 de marzo de este 2020 tuvimos el privilegio de contar con la visita del Alcalde de Santa Catarina Lic.

Héctor Castillo Olivares y el Ex Alcalde de Monterrey Lic. Felipe de Jesús Cantú Rodríguez en las oficinas centrales de INMSO.

El señor Héctor Castillo Olivares tenía un especial interés en conocer más en detalle sobre nuestra empresa, trabajadores, nuestros proyectos, nuestra visión y el alcance de nuestras obras ya que INMSO cuenta con gran parte del personal de este municipio. En la reunión se dió lugar también al diálogo sobre diferentes necesidades del municipio y cómo afrontarlas.

El día de la visita se reunió el



“NUESTRO COMPROMISO ES TAMBIÉN CON LA COMUNIDAD”

equipo de Oficina Central con motivo de su presencia. Fue un tiempo realmente muy grato donde pudimos estar todos juntos compartiendo de lo que somos y hacemos como empresa y también escuchando acerca de la alcaldía de Santa Catarina. El señor Héctor Castillo Olivares nos estuvo compartiendo acerca de cómo es el día a día de un alcalde, tareas que desarrolla, sus responsabilidades e impacto de ellas en la comunidad. También nos compartió las diferentes actividades que se están realizando

dentro de su gestión como los planes de esparcimiento a corto, mediano y largo plazo.

Héctor Castillo Olivares se mostró muy contento al conocer que la mayoría de nuestro personal es de este municipio y reafirmo que es un municipio en el cual muchas personas foráneas están llegando para radicar en él, entre ellas algunos artistas.



Los colaboradores de Oficina Central de INMSO compartiendo un momento ameno con al alcalde Lic. Héctor Castillo Olivares.

LABOR SOCIAL INMSO



LABOR SOCIAL FRESNILLO



Mantenemos nuestro compromiso con la comunidad de Fresnillo, Zacatecas.

INDUSTRIAL & MINING SOLUTIONS, S.A. DE C.V. es una Empresa Socialmente Responsable, reconocida por su compromiso y solidaridad social. El pasado 27 de Abril con el objetivo de brindar apoyo a las personas de escasos recursos, INMSO invirtió el recursos necesarios para elaborar despensas con productos de canasta básica y así contribuir a resolver la problemática que actualmente enfrenta un gran porcentaje de nuestra comu-

nidad mexicana, teniendo como grupo objetivo a la población vulnerable que reside en las localidades cercanas a las unidades donde operamos, en este caso Fresnillo que por encontrarse en aislamiento por la contingencia sanitaria no puede salir a trabajar para adquirir o llevar el sustento a sus hogares.

Agradecemos la colaboración del Lic. Jerónimo Medina Superintendente de Relaciones con la Comunidad, Distrito Fresnillo del Grupo Fresnillo PLC quien nos ayudó a coordinar la entrega de despensas para llevar a cabo ésta actividad altruista

en las comunidades vulnerables cercanas a Fresnillo, Zacatecas.

Así mismol día 28 de Abril se realizó en colaboración con el Banco de Alimentos la entrega de despensas en la Comunidad Ábrego ubicada a hora y media de Fresnillo, Zacatecas donde se vieron beneficiadas 58 familias. Nuestro reconocimiento al personal administrativo de Proyecto Fresnillo por demostrar su compromiso con la sociedad. Aprovechamos la ocasión para recordar a la comunidad para que sigan practicando las medidas de prevención ante COVID 19 que nos indica la Secretaría

de Salud

Posteriormente el 29 de abril continuando con nuestra labor social se realizó la entrega de despensas en la Colonia Plan de Ayala ubicada en Fresnillo Zacatecas, donde se reunieron personas invidentes y adultos mayores donde fueron beneficiadas 37 familias, todas las personas mostraron su agradecimiento por el apoyo brindado ante la contingencia sanitaria, igualmente se recordó la importancia de seguir las medidas de prevención por el COVID 19.



El día 01 de Mayo en el Tiradero Municipal de Fresnillo, Zacatecas se entregaron despensas a 15 familias que viven alrededor de la zona, quienes su sustento proviene de pepear la basura del lugar.

Como reconocimiento al personal voluntariado del Banco de Alimentos, se realizó la entrega de despensas a 12 de sus colaboradores por agradecimiento por todo el apoyo brindado a la sociedad y en particular a este evento organizado por "Fresnillo", "BAMX" Zacatecas e "INMSO"



ENTREGA DE DESPENSAS

Evento realizado durante los días 1,2 y 3 de Mayo

**Colonias “Los Lirios”, “Europa” y “La Fé”
(Fresnillo, Zacatecas)**

Se realizó la entrega de despensas en algunas de las colonias vulnerables de Fresnillo, Zacatecas donde logramos reunir a 58 familias de escasos recursos, con el apoyo de Banco de Alimentos de Fresnillo, Zacatecas.

Deseamos que se aprovechen estos alimentos para dar el adecuado valor nutricional a los miembros de esta comunidad y así contrarrestar las complicaciones que tienen para llevar el sustento a sus hogares.

Les damos las más sinceras felicitaciones a FRESNILLO PLC y BANCO DE ALIMENTOS de parte de todo el Equipo INMSO y esperamos muy pronto estar apoyando en nuevas actividades para la comunidad. Coincidimos y compartimos en el objetivo de procurar el bienestar de nuestra comunidad.



APOYO A LA COMUNIDAD “LOS FILOS”

**Apoyo en beneficio a los Adultos Mayores
Comunidad Carrizalillo**

Se realizó una visita a la COMUNIDAD DE CARRIZALILLO el día 14 de Febrero a las 10 de la mañana, el punto de reunión fue el gimnasio de la comunidad donde se reunieron muy contentos nuestros invitados, adultos mayores, y disfrutaron del evento con unas deliciosas aguas frescas para amenizar el momento.

INDUSTRIAL & MINING SOLUTIONS S.A. DE C.V. logró obsequiar 100 despensas, estamos seguros que estos viveres sean de gran utilidad y beneficio para este querida comunidad.

Así mismo se realizó la labor en la COMUNIDAD DE MEZCALA los días 13 y 17 de Febrero donde INDUSTRIAL & MINING SOLUTIONS S.A. DE C.V. repartió un total de 100 despensas.

Agradecemos el apoyo de Lic. Pedro Valle Jefe de RELACIONES COMUNITARIAS de EQUINOX GOLD, gracias por su activa participación en esta noble labor, en beneficio de las comunidades aledañas.



ENTREGA DE DESPENSAS

Ayuda a la comunidad ante el COVID-19

INDUSTRIAL & MINING SOLUTIONS, S.A. DE C.V. es una Empresa Socialmente Responsable, reconocida por su compromiso y solidaridad social incondicional.

Con el objetivo de brindar apoyo a las personas de escasos recursos, nuestra empresa invirtió el tiempo y los costos necesarios para elaborar despensas con productos de canasta básica y así contribuir a resolver la problemática que actualmente enfrenta un gran porcentaje de nuestra población mexicana, teniendo como grupo objetivo principal a la población vulnerable que reside en las localidades cercanas a las unidades donde operamos, en este caso TAYAHUA que por encontrarse en aislamiento por la contingencia sanitaria no pueden trabajar para adquirir o llevar el sustento a sus hogares.

Tomando en cuenta las medidas de prevención ante COVID-19 se realiza en colaboración con la Lic. Nayeli Rubio Encargada del Departamento de Desarrollo Comunitario de Minera Frisco la entrega de despensas en la comunidad Terminal Providencia ubicada en Mazapil, Zacatecas; gracias por acompañar a llevar a cabo esta noble labor y tomar de su tiempo para apoyar a los que necesitan.

El Equipo INMSO le da las más sinceras felicitaciones a GRUPO FRISCO y esperamos muy pronto estar trabajando de la mano, en nuevas actividades para la comunidad.



ENTREGA DE DESPENSAS

Ayuda a la comunidad ante el COVID19

INMSO también se encuentra comprometida con la comunidad de Nuevo León, por lo que nos sumamos a ayudar a las personas de nuestra comunidad con la entrega de despensas a diversos municipios. Para poder lograrlo fue muy importante la colaboración de todo el equipo de Oficinas Centrales quienes nos ayudaron a localizar casos de desempleo por cierre de operaciones de empresas, emprendedores que no podían salir a trabajar por estar limitados con las indicaciones que dio el gobierno de Nuevo León desde Marzo a Junio y personas que ya tenían complicado conseguir el sustento de sus hogares y por esta situación se complicó aún más.



ENTREGA DE DESPENSAS EN SAN JULIÁN

Ayuda a la comunidad ante el COVID19

Conscientes de la necesidad que tienen en la comunidad de Guadalupe y Calvo, nos dimos a la tarea de llevar despensas y cobijas para que no pasen frios en este invierno, ya que en esta zona del país sufren de muy bajas temperaturas.

Estamos agradecidos por el apoyo de Fresnillo PLC San Julián especialmente al Departamento de Relaciones Comunitarias el Lic. Fernando Rodríguez y la Lic. Tania Herrera, por poder hacer posible y llevar a cabo esta noble labor y tomarse el tiempo para apoyar a los que necesitan. Pese a las adversidades para llegar a las zonas por el difícil acceso, logramos hacer llegar la ayuda. El equipo INMSO planea muy pronto estar apoyando en nuevas actividades para la comunidad.



SEGURIDAD



ENCUESTA NOM035

En el mes de Febrero cumpliendo con las disposiciones de la STPS se aplicó la encuesta sobre la NOM 035 donde pudimos constatar que contamos con un excelente ambiente laboral en todos nuestros proyectos.

Los puntos en los que nos enfocamos fue la presencia de algún accidente leve, asaltos, actos violentos, secuestros, amenazas o cualquier otra situación que pusiera en riesgo su vida o su salud.

Adicional también se les preguntó si de haberse presentado alguna de las situaciones anteriores esto ha ocasionado dificultades para dormir, arranques de coraje, dificultad para concentrarse, nervioso o constantemente en alerta y/ o sobresaltado fácilmente por cualquier cosa.

En INMSO procuramos siempre mejorar la calidad de vida de nuestro personal, por lo que el objetivo de todo esto era poder evaluar si alguno de nuestros colaboradores requiere algún tipo de apoyo emocional.

NUESTROS EVENTOS



DÍA DEL MINERO

Como todos los años el día 12 de febrero celebramos un día muy importante para nosotros, el día del Minero en Fresnillo, Zacatecas, en esta ocasión también reconocimos a nuestro personal por haber logrado la meta de cero accidentes.

La celebración se llevó a cabo en nuestra planta Fresnillo donde organizamos en el cambio de turno pláticas de Seguridad y realizamos la entrega de sudaderas con motivo de la celebración.

En ellas se recaló nuestro lema "TODO TIENE UN INICIO, TODO INICIA CON LA MINERÍA" y plasmamos también la importancia de trabajar con seguridad en todo momento para tener "CERO ACCIDENTES. POR TI, POR TU FAMILIA."



JUNTOS CONTRA EL CÁNCER

En febrero del 2020 nuevamente realizamos un proyecto de apoyo a niños con cáncer por medio de la recolección de "tapitas" de plástico para su reciclaje.

Este año contamos con la ayuda de la hija de nuestro colaborador Ing. Eduardo Gonzalez, Michelle Gonzalez Briones quién se unió al proyecto y realizó una recolección en su casa con el apoyo de amigos, vecinos y familiares. Ella se enteró por medio de su papá y le gustó mucho la idea de poder ayudar en el tratamiento y además apoyar con el reciclaje.

Estamos muy felices por esto que se pudo lograr y agradecemos a Michelle por su ayuda y su corazón de solidaridad para con otros.

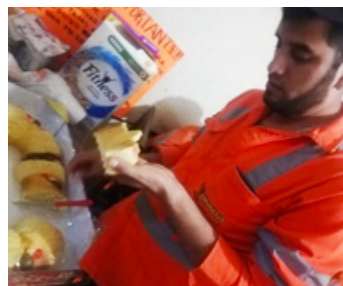
COMPARTIENDO JUNTOS LA ROSCA DE REYES.

El 06 de enero partimos la Rosca con todos los colaboradores para cumplir con la tradicional fiesta del Día de Reyes como lo hacemos todos los años.

En esta celebración cada colaborador disfrutó de un delicioso chocolate caliente y rosca en los diferentes

proyectos.

Pudimos convivir un agradable momento juntos compartiendo fuera de la rutina laboral. Finalmente las personas que fueron afortunados en recibir la bendición del Niño Dios se anotaron con gusto para la tamaliza del 02 de febrero.

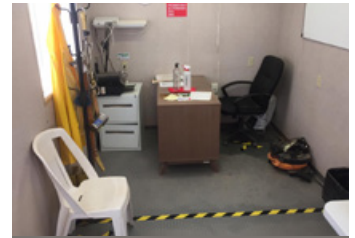


ACCIONES ANTE EL COVID-19

Implementación de medidas de seguridad

Se realiza adecuaciones en nuestra zona de trabajo debido a la contingencia COVID-19 tomando todas las medidas marcadas por la Secretaria de Salud de cómo podemos prevenir los contagios:

- Uso de Cubrebocas OBLIGATORIO
- Gel antibacterial en todas las zonas
- Filtros para detectar síntomas COVID
- Lavabos en las entradas
- Toma de temperatura al inicio de cada turno
- Sanitización de cada zona
- Señalización de sana distancia
- División de Sana Distancia
- Distancia 1.5 a 2 metro
- Forma correcta de lavado de manos y en ser constantes
- Ojos, nariz y boca, no se tocan
- Tapetes sanitizantes en las entradas y salidas
- Distanciamiento en Comedor y Filas
- Evitando las salidas a lugares altamente riesgosos por la tasa alta de contagios.



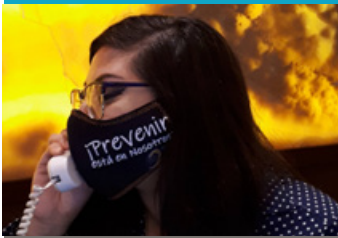
Distanciamiento en espacios de trabajo



Distanciamiento en Comedor



Instructivo para el lavado de manos



Uso de Cubrebocas OBLIGATORIO



Uso de Cubrebocas OBLIGATORIO



Sanitización de cada zona



Gel antibacterial en todas las zonas



Distancia 1.5 a 2 metro



Distanciamiento en filas.



Lavabos en las entradas



Distanciamiento en reuniones



Sanitización del interior de la mina



Señalización de sana distancia



Toma de temperatura al inicio de cada turno



Tapetes sanitizantes en las entradas y salidas



Toma de temperatura al inicio de cada turno



Toma de temperatura en campamento



Señalización de sana distancia



Implementación de medidas de seguridad con división de Sana Distancia



Sanitización de volantes



Sanitización de puertas



Señalización de capacidad de personas



Gel antibacteriano en todas las zonas

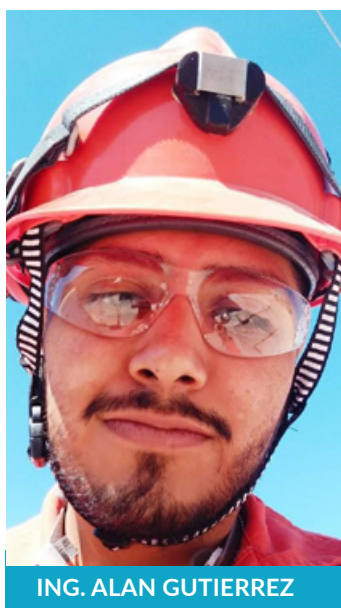
COMPARTE TU FELICIDAD

CRECIMIENTO LABORAL

En el transcurso de este primer semestre se realizaron dos promociones internas en el personal de Los Filos ascendiendo de puesto al Ing. **Carlos Ramírez** de Supervisor Seguridad a Coordinador de Seguridad y al Ing. **Alan Gutierrez**

de Auxiliar de Operación a Supervisor de Seguridad.

Reconocemos su esfuerzo durante todo este tiempo y nos da mucho conocer que nuestro equipo de trabajo crezca dentro de la empresa. Nuestras felicitaciones a ellos.



ING. ALAN GUTIERREZ



ING. CARLOS RAMIREZ

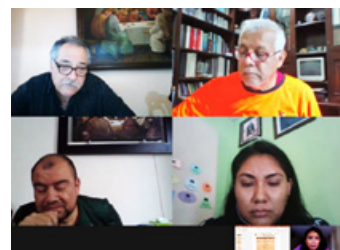
NACIMIENTO DE VINICIO

Nuestro compañero Marco Vinicio Robles Ruiz nos compartió el nacimiento de su segundo hijo Alejandro Robles Gómez que nació 3 de Junio del 2020. Enhorabuena! Muchas Felicidades!



HOME OFFICE EN TIEMPOS DE COVID -19

Ante la epidemia del COVID-19 y buscando mantener nuestra efectividad en la gestión del negocio se implementó el sistema "Home Office" o "Trabajo a distancia" para personal administrativo que podía realizar su función desde casa. De esta manera no se vió afectada la operación de los proyectos.



Resultó una excelente práctica para reducir el personal en las oficinas y evitar la aglomeración.

Esta epidemia nos enseñó una nueva manera de trabajar, mejorando nuestra productividad.

DÍA DE LA MUJER

En este año al igual que los anteriores realizamos entrega de flores a todas nuestras colaboradoras pero por una ocasión especial junto con su arreglo se realizó la entrega de “gas pimienta” a todas nuestras colaboradoras, ya que hemos sido testigos de una ola de violencia y abusos en contra de la mujer.

En INMSO consideramos que todos tenemos derecho de andar libremente en la calle sin tener la preocupación de estar con el pendiente de sufrir acoso, tocamientos, insinuaciones, etc.

Esperamos que NUNCA tengan que usarlo, pero en el caso contrario pueda hacer la diferencia.



DÍA DE LAS MADRES

INMSO no podía dejar pasar una fecha tan importante como es el 10 de Mayo donde celebramos el día de la madre, así que a todas nuestras compañeras que son madres se les hizo llegar un bonito regalo de flores para celebrarlas en su día.

Felicidades compañeras por ser un ejemplo de dedicación al realizar ambos trabajos, estamos seguros que su familia están orgullosos de ustedes.

*Una madre es capaz de dar todo sin recibir nada.
De querer con todo su corazón, sin esperar nada a cambio.
De invertir todo en un proyecto, sin medir la rentabilidad que le aporte su inversión.
Una madre sigue teniendo confianza en sus hijos, cuando todos los demás lo han perdido.
¡Para una estupenda mamá!*

DÍA DEL NIÑO

En INMSO creemos en la importancia de la niñez y entendemos cuán valiosos son los hijos para una familia.

Este año, como siempre lo hacemos, decidimos hacer algo especial en su día. Ante la contingencia por el COVID 19 fue más difícil que otros años hacer llegar un detalle a todos los niños de la familia INMSO sin embargo hoy en día la tecnología permite estar muy de cerca con

nuestros seres queridos y pudimos hacer un evento virtual.

En esta ocasión se optó por pedir la participación de los niños para poder disfrazarse como su papi o mami donde ellos echarán a volar su imaginación y crear el EPP, uniforme y equipo móvil con material reciclado. De esta actividad tuvimos 4 Ganadores.



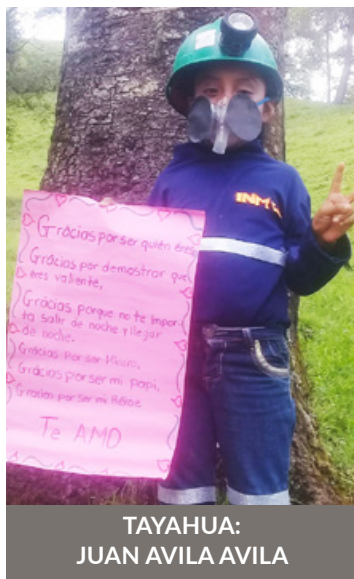
FRESNILLO: MARCO ANTONIO ROBLES MALABAR



LOS FILOS: CARLOS ALBERTO LINOS ANTUNEZ



SAN JULIÁN: FIDEL LOPEZ MACIAS



TAYAHUA:
JUAN AVILA AVILA

En nombre de INMSO, gracias a todos los niños por participar y enviar sus fotos. Aquí les dejamos algunas de ellas.



¡Hicieron un excelente trabajo! ¡Felicitaciones a cada uno de ustedes!

DÍA DEL PADRE

OFICINA CENTRAL



INMSO como es costumbre cada año festeja a los reyes de la casa, preparando un día especial por el Día del Padre.

Ante la pandemia se buscó la manera de realizar una actividad diferente para acercar a la familia y mantener unidos en estas fechas tan importante.

Las familias de todos los diferentes proyectos nos enviaron videos y fotografías que nos ayudaron para preparar un video sorpresa para presentarlo e este fecha en cada unidad, el cual fue muy emotivo para ellos ya que muchos de ellos no pasaron el día con su familia. Agradecemos la valiosa participación de toda la FAMILIA INMSO para poder sorprender a todos los papás y esperamos que se encuentren muy bien, unidos como siempre y con todas las prevenciones ante esta contingencia.

Felicidades compañeros por ser un ejemplo de dedicación al trabajar lejos de casa, estamos seguros que sus hijos están orgullosos de tenerlos como padres.

“Vive orgulloso sabiendo que aunque te encuentres lejos, alguien piensa en ti cada día y no te olvida”

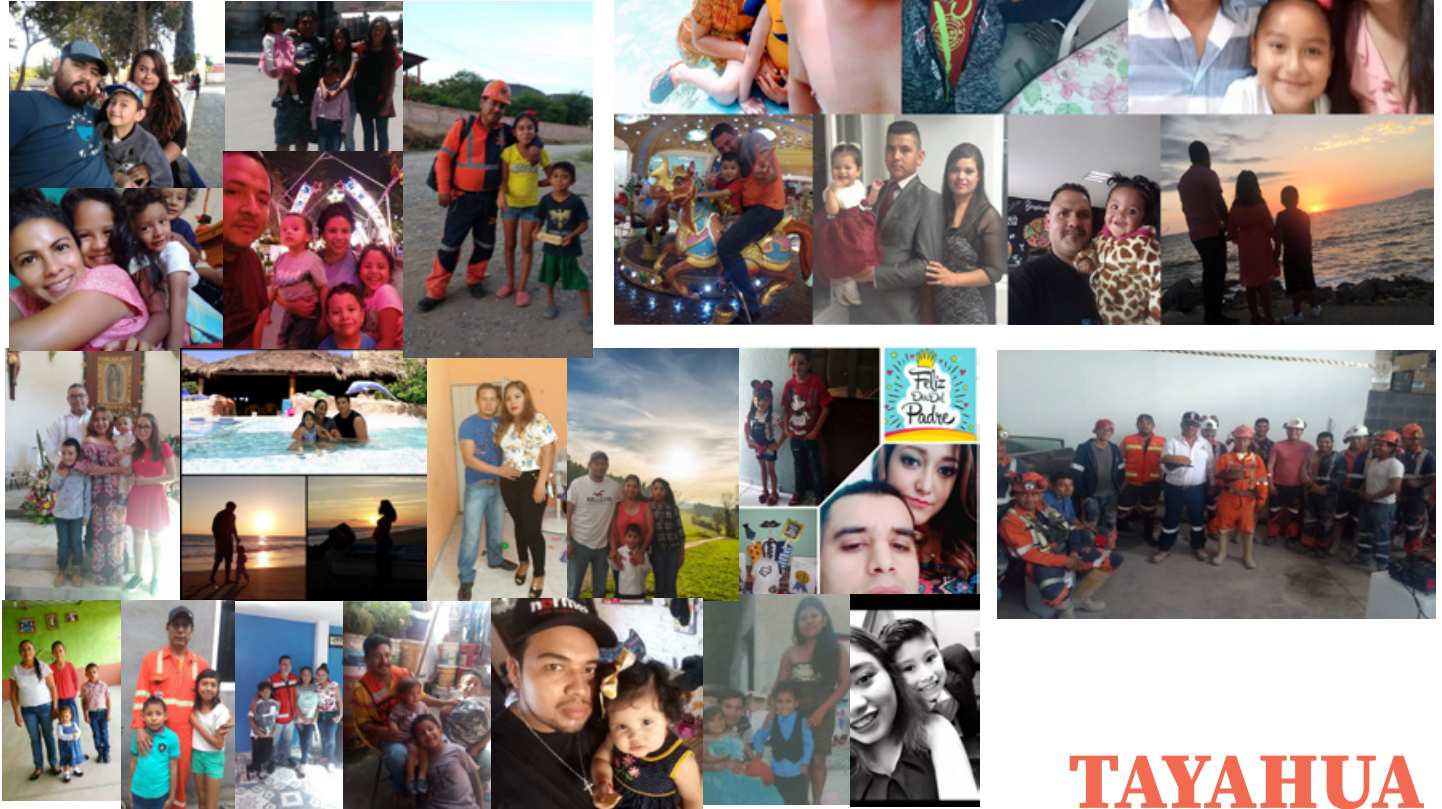
SAN JULIAN



¡Feliz día del padre!
De tu mano voy aprender
lo que mañana voy a ser

FRESNILLO

LOS FILOS



TAYAHUA



LEALTAD - AÑOS DE SERVICIO

Felicidades a nuestros compañero **Luis Velo Valles** y nuestra compañera **Ana Ivonne Garcia De La Rosa** del proyecto San Julián quienes cumplen 5 años de

servicio en nuestra empresa, enhorabuena por su excelente trabajo cumplido responsablemente en sus actividades y siendo un ejemplo para toda la familia INMSO.



LUIS VELO VALLES



ANA IVONNE GARCIA DE LA ROSA

A sí también queremos hacer llegar nuestras felicitaciones a aquellos que cumplen 7 años de fiel servicio en nuestra empresa, todos ellos parte del Proyecto San Julián. Ellos son: **Fidel Lopez Macías, Ismael Garcia Escarcega, Oscar Cereceres Torres, Juanita Prieto Lazos, Arely Gutierrez Guerra, Rodolfo Palma Lazos, Guerreo Garcia Escarcega, Cecilia Alonso Mar, Carlos Emmanuel Garcia Ruiz y Jesus Paredes Tovar.**

Queremos destacar su responsabilidad, disposición y compromiso y les agradecemos grandemente su fidelidad. Nos da mucho gozo poder seguir contando con ustedes en esta increíble labor que tanto nos apasiona.



NOS SEGUIMOS CAPACITANDO

Capacitación con el cuartel de bomberos de Toluca

El día 30 de enero se realizaron cursos de incendio de Nivel 1 en el Centro de Capacitación Nacional Cruz Roja en Toluca, Edo. de México.

En esta capacitación contamos con la asistencia del Ing. Saúl Martínez, Coordinador de seguridad; el Ing. Heriberto Martínez, Jefe de Mantenimiento, el Ing. Alan Gutierrez, Auxiliar de Operaciones y el Ing. Carlos

Ramírez, Supervisor de Seguridad y actual Coordinador de Seguridad.

Durante el curso se apoyó al personal para que realizaran la capacitación en Toluca en el Centro de Capacitación Nacional Cruz Roja, donde tuvieron un curso contra incendios teórico-práctico para poder reaccionar de inmediato ante cualquier imprevisto en la unidad Los Filos .



4 FORMAS DE QUEMAR CALORÍAS DE MANERA SANA

Existen muchas formas de adelgazar y quemar calorías y aunque el ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales en este cometido, hay otras opciones que ayudan, ¿quieres saber más?

01

DESAYUNOS SALUDABLES

Empezar el día con un desayuno equilibrado y repleto de nutrientes, nos asegura tener un hambre más controlada durante toda la jornada. De hecho, al saltarnos el desayuno, estamos contribuyendo a comer más calorías al final del día, calorías que seremos incapaces ya de quemar y se acumularán en nuestro organismo.

02

BEBER AGUA

Si consumimos dos litros diarios de agua, ayudaremos a mantener el equilibrio de líquidos necesario en nuestro organismo y puede ayudar a quemar hasta 100 calorías extra al día. Además, también mantendremos nuestros órganos y nuestro cuerpo convenientemente hidratados.

03

CONSUMIR TÉ(S)

El té, sobretodo el negro y el verde, son activadores naturales de nuestro metabolismo y nos ayuda a quemar las calorías de forma más rápida. Su efecto estimulante, también nos proporcionará más energía y hará que nos movamos más.



04

EJERCICIO FÍSICO.

Como ya hemos dicho, este es el pilar en cualquier reducción de calorías. Cuanto más tiempo le dediquemos y más vigorosa sea la actividad que realicemos, más calorías quemaremos. Al construir masa corporal con el ejercicio y promover la destrucción de la grasa, también estaremos quemando calorías, ya que este tejido trabaja el doble incluso en reposo.

Por último, la combinación de entrenamientos de fuerza con ejercicio aeróbico, será el tándem perfecto para conseguir el ansiado descenso en la báscula y eliminar más eficazmente las calorías de nuestro cuerpo.

Reflexiones que hacen bien

“EL REY Y EL ANILLO”

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

– Me estoy fabricando un precioso anillo. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos, para siempre. Un anciano muy allegado al rey le dijo:

– No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero tengo un mensaje que podrá ayudarlo. Pero no lo lea ahora, léalo sólo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación. Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Estaba huyendo en su caballo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso. Simplemente decía:

– “Esto también pasará.”

Mientras leía estas palabras sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le perseguían

debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos. El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino. Y el día que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música, bailes. Él se sentía muy orgulloso de sí mismo.

El anciano estaba a su lado en la carroza y le dijo:

– Apreciado rey, le aconsejo leer nuevamente el mensaje del anillo.

– ¿Qué quieres decir? -preguntó el rey - Ahora estoy victorioso, la gente celebra mi vuelta.

– Escucha – dijo el anciano – este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas. También es para situaciones placenteras.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: «esto también pasará», y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido.



PARA REFLEXIONAR

Todas las situaciones (agradables y desagradables) son transitorias; pasarán y harán lugar para algo nuevo. Encontrarás la paz si logras tomar distancia de estas situaciones y si las aceptas como parte de la dualidad de la naturaleza.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo bueno era tan transitorio como lo malo.

FELIZ CUMPLEAÑOS

JULIO

| | | |
|----|--------------------------------------|---------------|
| 01 | Ramirez Vazquez Hector | Los Filos |
| 03 | Arvizo Trujillo Agapito | San Julián |
| 03 | García Escarcega Guerrero | San Julián |
| 03 | Quiñonez Parra Jesus Noe | Tayahua |
| 04 | Montes Gonzalez Jose Refugio | Fresnillo |
| 04 | Pinales Villarreal Jorge Eduardo | San Julián |
| 04 | Aguilar Gomez Jose Refugio | San Julián |
| 05 | Diaz Covarrubias Jose Enrique | Tayahua |
| 05 | Piedra Adame Jose Eduardo | Tayahua |
| 08 | Encarnacion Rodriguez Margarito | Los Filos |
| 11 | Juarez Tinoco Francisco | Los Filos |
| 12 | Apodaca Cruz Miguel Angel | San Julián |
| 13 | De La Torre Sandoval Cristian | Fresnillo |
| 14 | Arzate Benitez Alex | Los Filos |
| 15 | Gonzalez Villalba Jesus Enrique | Fresnillo |
| 16 | Vazquez Martinez Mario Alberto | Of. Centrales |
| 16 | Flores Villa Carmelo | Los Filos |
| 16 | Bedair Montoya German | Of. Centrales |
| 17 | Hinojosa Cisneros Estefany Alejandra | Of. Centrales |
| 18 | Perez Saldaña Juan Abraham | Tayahua |
| 19 | Rolon Martinez Martin | Fresnillo |
| 20 | Hernandez Gomez Edsel Uriel | Of. Centrales |
| 20 | Reyes Aguirre Fernando Efrain | Los Filos |
| 21 | Payan Alvarado Jorge | San Julián |
| 21 | Pardiñas Carmona Manuel Daniel | Los Filos |
| 21 | García Lira Nicolas | Los Filos |
| 21 | Morales Pintor Daniel | Los Filos |
| 22 | Peraza Camacho Jose Antonio | Fresnillo |
| 24 | Dominguez Arroyo Alejandro | Los Filos |
| 25 | Gonzalez Barrera Nancy | Los Filos |
| 27 | Medrano Esquivel Fernando Jonathan | Fresnillo |
| 29 | Medero Macedo Martin | Fresnillo |

AGOSTO

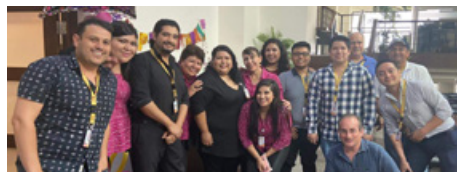
| | | |
|----|----------------------------------|---------------|
| 01 | Zamora Rodriguez Jose Angel | Los Filos |
| 02 | Angeles Borrayo Cesar | Los Filos |
| 03 | Montoya Muñoz Noe | Tayahua |
| 04 | Rios Garcia Eufonio | Fresnillo |
| 04 | Camacho Moreno Maria De La Luz | Of. Centrales |
| 05 | Mendoza Gaytan Alejandro | Tayahua |
| 11 | Vazquez Ortuño Emmanuel | Los Filos |
| 12 | Gutierrez Martinez Alan Eduardo | Los Filos |
| 15 | Lopez Encarnacion Roque | Los Filos |
| 15 | Vazquez Reyna Maria Jhissel | Los Filos |
| 16 | Juarez Lopez Joaquin | Los Filos |
| 16 | Hernandez Rodriguez Jose Joaquin | Tayahua |
| 17 | Flores Escalante Juana | Of. Centrales |
| 17 | Patiño Gatell Luis Eduardo | Of. Centrales |
| 18 | Ruiz Avalos Julio Cesar | Los Filos |
| 20 | Delgado Vazquez Victor Armando | Fresnillo |
| 21 | Escobar Castillo Carlos Agustin | Fresnillo |
| 21 | Arzate Benitez Bernardo | Tayahua |
| 22 | Rodriguez Rodriguez Fernando | Of. Centrales |
| 23 | Aldaba Borjas Andres Santiago | Tayahua |
| 24 | Rojas Goitia Salvador Ernesto | Of. Centrales |
| 24 | Gaytan Muniz Jaime | Tayahua |
| 25 | Diaz Ventura Tomas | Los Filos |
| 27 | Zarate Ruiz Roberto | Tayahua |
| 27 | Alvarez Flores Carlos Alberto | Los Filos |
| 29 | Gonzalez Flores Christian | Los Filos |
| 31 | Martinez Pascual Heriberto | Los Filos |

SEPTIEMBRE

| | | |
|----|-----------------------------------|---------------|
| 01 | Hernandez Burgos Mayra Gabriela | Fresnillo |
| 01 | Arzate Benitez Norberto | Tayahua |
| 02 | Monreal Perez Alejandro | Fresnillo |
| 02 | Cortez Huizar Jonathan | Fresnillo |
| 03 | Mendoza Ramirez Jorge | Fresnillo |
| 03 | Rojas Ortiz Jose Farid | Fresnillo |
| 08 | Santiago Perez Josue | Los Filos |
| 09 | Santiago Perez Luis Gerardo | Los Filos |
| 10 | Guzman Lopez Cuauhtemoc Alejandro | Tayahua |
| 12 | Fernandez Rodriguez Juan Antonio | Fresnillo |
| 14 | Gonzalez Vazquez Leonardo | Of. Centrales |
| 14 | Palacios Andres Yoel Essau | Los Filos |
| 14 | Avila Zapata Benjamin | Tayahua |
| 14 | Vazquez Amaya Elpidio | Tayahua |
| 16 | Vazquez Mota Elenar | San Julián |
| 16 | Bustillos Silva Jose Alfredo | San Julián |
| 17 | Rojas Castañon Juan Alberto | Fresnillo |
| 17 | García De La Rosa Ana Ivonne | San Julián |
| 17 | Ortiz Sanchez Hector | Tayahua |
| 17 | Zavala Gaytan Jose Jesus | Tayahua |
| 18 | Rueda Mancinas Jose Cupertino | Tayahua |
| 18 | Perez Chavez Bertha Alicia | Fresnillo |
| 20 | Sanchez Encina Jacinta | Tayahua |
| 23 | Salcido Hernandez Fidel Guerrero | San Julián |
| 23 | Mendez Demetrio Alfonso | Los Filos |
| 23 | Bailon Perez Juan Carlos | Tayahua |
| 24 | Muñoz Gomez Ernesto Andres | San Julián |
| 26 | Angelino Peña Alfonso | Los Filos |
| 28 | Gil Loya Miguel Angel | Of. Centrales |

OCTUBRE

| | | |
|----|-----------------------------------|---------------|
| 03 | Salinas Valdez Hector Servando | San Julián |
| 04 | Gonzalez Beltran Francisco Javier | Fresnillo |
| 05 | Corral Garcia Jairo Saul | San Julián |
| 05 | Iturbe Engrande Raymundo | Of. Centrales |
| 06 | Chavez Castro Sergio | San Julián |
| 06 | Celedon Tolentino Abisai | Tayahua |
| 08 | Herrera Gomez Juana Maria De G. | Tayahua |
| 10 | Iturbe Gomez Allan Adriel | San Julián |
| 10 | Ocampo Jimenez Andres | Los Filos |
| 11 | Alonso Mar Cecilia | Of. Centrales |
| 11 | Ramirez Ojeda Florencio | Tayahua |
| 14 | Delgado Rodriguez Arturo | Of. Centrales |
| 14 | Gutierrez Niño Jorge | Los Filos |
| 16 | Eligio Hernandez Francisco | Los Filos |
| 17 | Mendez Cruz Blandino | Los Filos |
| 17 | Ramirez Gaytan Oscar Luis | Tayahua |
| 18 | Muñoz Velazquez Liliana | Fresnillo |
| 20 | Cruz Dominguez Carlos | Los Filos |
| 21 | Gaspar Santacruz Omar | Fresnillo |
| 22 | Reyes Rivera Jose Manuel | Fresnillo |
| 22 | Hernandez Lopez Salomon | Los Filos |
| 23 | Amaya Treviño Luciano Daniel | Tayahua |
| 26 | Bahena Salgado Israel | Los Filos |
| 31 | Galindo Sanchez Javier | Tayahua |



NOVIEMBRE

| | | |
|----|------------------------------------|---------------|
| 03 | Ramirez Montes Carlos Andres | Los Filos |
| 05 | Millan Carreto Oscar | Tayahua |
| 07 | Julio Cornejo Ernesto | Los Filos |
| 08 | Hernandez Urrutia Juan Ramon | Of. Centrales |
| 09 | Alvarez Calderon Victor Francisco | Los Filos |
| 11 | Limon Andres Ociel Abisay | Tayahua |
| 15 | Gutierrez Niño Jose Luis | Los Filos |
| 16 | Avila Ayala Cesar | San Julián |
| 16 | Sanchez Meza Martha Cecilia | Tayahua |
| 17 | Montoya Ugalde Julio Cesar | Los Filos |
| 18 | Gallardo Galindo Roberto Alfonso | Of. Centrales |
| 20 | Herrera Garza Dario | Fresnillo |
| 20 | García Zavala Armando Alonso | Fresnillo |
| 20 | Sosa Muñoz Francisco Eduardo | San Julián |
| 21 | García Ruiz Carlos Emmanuel | San Julián |
| 23 | De La Cruz Samarripa Jesus Ernesto | San Julián |
| 28 | Regulo Montes Juan Carlos | Los Filos |
| 30 | Holguín Lugo Daniel | San Julián |

DICIEMBRE

| | | |
|----|---------------------------------|---------------|
| 01 | Nava Melchor Rene | Los Filos |
| 01 | Colacion Renteria Adalberto | Tayahua |
| 05 | Colin Zarza Fernando | Tayahua |
| 09 | Avalos Gonzalez Francisco | Los Filos |
| 11 | Mancilla Leon Maycon | Fresnillo |
| 13 | Najera Saucedo Jose Antonio | Fresnillo |
| 13 | Paredes Tovar Jesus | San Julián |
| 13 | Fallad Mata Jacinto | Tayahua |
| 15 | Vargas Mota Arturo | San Julián |
| 15 | Jacobo Lopez Mario Antonio | Tayahua |
| 15 | Cruz Perez Jose Luis | Fresnillo |
| 19 | Molina Elias Juan Antonio | Fresnillo |
| 19 | Ramirez Ojeda Marco Antonio | Tayahua |
| 21 | Araiza Arras Omar Alejandro | Tayahua |
| 28 | Zavala Medellin Norberto Tadeo | Of. Centrales |
| 28 | Muñoz Alvarado Yesica Yaneth | San Julián |
| 28 | De La Cruz Zamarripa Jesus Ivan | San Julián |
| 30 | Gutierrez Rodriguez Luis Emilio | Fresnillo |
| 30 | Trejo Juarez Honorio | Los Filos |

