



Columnas Estatales

12 octubre 2026



SE COMENTA

Que tras la gira de **rendición de cuentas** de la **gobernadora Delfina Gómez**, esta semana darán inicio las **comparecencias** de **cinco secretarios** del **estado** como parte de la **Glosa del Tercer Informe de Gobierno**. Como se anticipó, el primero será el **secretario general de Gobierno, Horacio Duarte Olivares**, quien presentará los **resultados** en materia de **gobernabilidad, política interna, atención a movilizaciones sociales, coordinación interinstitucional y protección civil**. Esta presentación inicial, que se va a poner **interesante**, se realizará **mañana a las 11:00 horas** en el **Congreso mexiquense**.

Que fue un **fin de semana**, una vez más, **muy productivo** y de **cercanía** entre el **gobierno federal** y el **mexiquense**. Entre otras cosas, la **Presidenta Claudia Sheinbaum Pardo** y la **Gobernadora Delfina Gómez Álvarez** realizaron una reunión de **coordinación** con **instituciones de salud** y **reconocieron** la **labor comunitaria** de las y los **Servidores de la Nación**. Fueron dos días de una gira de **trabajo** por la **entidad** en los que, además de **supervisar las actividades enfocadas** en los temas de la **atención médica**, tuvieron en la mira los **programas sociales**.

Además también el tema **educativo** figuró de manera **notable** en la **agenda**, pues para que los **estudiantes** de **Nicolás Romero** y otros **municipios** cuenten con una mayor **oferta educativa cercana**, fue inaugurada la sede de la **Universidad Nacional Rosario Castellanos** en esta **demarcación**.

Que hablando de **Educación**, destaca que el **Sistema de Investigadores e Innovadores Mexiquenses (SIIMEX)** ya cuenta con **mil 297 perfiles** de **personas** luego de que **comenzó a operar a finales** del pasado **septiembre**. Ha sido bien recibida esta iniciativa. El director del **Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología (Comecyt)**, **Víctor Ávila Akerberg**, señala que es la **primera en su tipo** en la historia del **Estado de México** y que era una **plataforma** que **debió** estar desde hace varios años porque así está **establecido** en la **ley**... Y pues más vale tarde. —

LA MAQUINITA..

¿Avances de papel o salud en colapso?

●● Mientras la Presidenta **Claudia Sheinbaum** y la Gobernadora Delfina Gómez presumen en el Estado de México avances a través del IMSS-Bienestar y las llamadas "Rutas de la Salud", la realidad en las clínicas y hospitales de la entidad sigue marcada por el desabasto crónico de medicamentos y la saturación de servicios, evidenciando que las giras de simulación política y el elogio mutuo están muy lejos de resolver el colapso que padecen a diario los mexiquenses.



Claudia Sheinbaum

Justicia cercana

●● La reciente certificación de setenta servidores judiciales del Estado de México en medios alternativos representa un avance crucial hacia una justicia más empática y cercana a la ciudadanía. Al priorizar temas como derechos humanos, género e infancia en juzgados familiares y centros de convivencia, el Poder Judicial fortalece la mediación como una herramienta indispensable para resolver conflictos de forma pacífica. Esta formación técnica y ética no solo optimiza el desempeño institucional, sino que consolida una cultura de diálogo que humaniza el sistema legal mexiquense. Al despresurizar los tribunales tradicionales, esta estrategia reduce drásticamente los tiempos de resolución para las familias que buscan acuerdos justos. Asimismo, posiciona a la entidad como un referente nacional en la construcción de paz comunitaria desde las instituciones. Con ello, se demuestra que la verdadera evolución de la ley reside en anteponer la sensibilidad humana sobre la confrontación.

Consulta a modo

●● La pretendida consulta del SNTSS para validar un incremento salarial global del 6.8% huele más a un ejercicio de control corporativo que a un auténtico acto de democracia sindical. Ante la legítima inconformidad y las protestas de una base trabajadora y jubilada cansada de acuerdos cupulares, la dirigencia recurre al chantaje moral de culpar a la huelga por el colapso del IMSS. En lugar de justificar un aumento insuficiente frente a la inflación con la amenaza de afectar a los derechohabientes, el sindicato debería rendir cuentas claras sobre sus negociaciones opacas. Obligar a los empleados a elegir entre una limosna salarial y la parálisis institucional evidencia una vez más el profundo divorcio entre los líderes gremiales y las reales necesidades de quienes sostienen el sistema de salud.

EN LOS
PASILLOS

LAS PARADOJAS

Cuentan que ¿cuáles son los alcaldes del **Valle de Toluca** que están unidos por el gusto del **buen vivir**, pero separados por su ideología? Por cierto, un obstáculo que se **supera** de **inmediato** cuando se disfruta del **glamour** de las Islas Canarias. Un paso obligado del paraíso que se **construye** con **dinero del pueblo**.

MÁS BENEFICIOS

Comentan que el municipio de Atizapán mostró cómo cuando se aplican los **recursos** con **visión** se pueden hacer cualquier cantidad de cosas por la **sociedad** y adquirieron dos nuevas **ambulancias** de urgencias para reforzar y **ampliar** la red **prehospitalaria** en la **demarcación**. Las unidades estarán a cargo de la coordinación de **protección** civil.

QUÉ ESCONDEN

Aseguran que, en Temoaya, cuatro **policías municipales** fueron señalados por agredir a **fotoperiodistas** durante la cobertura de un accidente en la **vía pública**. Incluso habrían intentado **subir** por la **fuerza** a uno de ellos a una **patrulla**, pese a que **ambos** se **identificaron**. El problema no es la falta de **protocolos** para **respetar** el **trabajo periodístico**, sino la molestia de la autoridad, porque se den a conocer sus **pifias** y **desconocimiento** de actuación.

POCO TACTO

Dicen que la falta de tacto en dependencias de **Tultitlán**, ya **resultaron** en enfrentamiento entre la colonia **Real del Bosque** y el fraccionamiento del mismo **nombre**, pues en este lugar se pretende **construir** una **alberca**. En qué consiste la oposición, es muy **simple**, en la demarcación hay **escasez** de **agua** y por supuesto se piensa, con la **construcción** de la **pileta** se **afectaría** el **flujo** del **vital líquido**.



El pico del pollo

Alfredo Albiter Sánchez

alfredo.albiter@capitalmedia.mx

Horacio Duarte, fortalecido rumbo a la glosa

El cierre de los informes regionales de la gobernadora Delfina Gómez también deja una lectura política: Horacio Duarte pasó el primero de dos exámenes importantes para la gobernabilidad mexiquense. La gira recorrió distintas regiones del Estado de México con presencia de alcaldes, legisladores, sectores políticos y sociales, pero sobre todo con el respaldo de la gente. Delfina mostró liderazgo en territorio y, detrás de esa estabilidad, la Secretaría General de Gobierno mantuvo coordinación e interlocución política. Para Horacio, los informes fueron una prueba de operación territorial: cuatro sedes, distintas regiones y un mismo mensaje de gobernabilidad. El segundo examen será en el Congreso. El próximo 13 de octubre, Horacio Duarte abrirá las comparecencias del gabinete por la glosa del Tercer Informe. Horacio Duarte llega a ese momento con interlocución, presencia regional y una Secretaría General de Gobierno que ha mantenido estabilidad en una entidad de alta complejidad política. Del territorio al Congreso, la glosa será un nuevo espacio para refrendar ese oficio político y su papel en la gobernabilidad del Estado de México.

La rabadilla del Pollo

Pollos en el tejado me dicen que el asegu

Luis Miranda Contreras y su familia fueron detenidos como presuntos responsables de extorsión

ramiento de Luis Miranda Contreras, ex secretario de Finanzas del gobierno de Michoacán con Fausto Vallejo, en un domicilio del exclusivo fraccionamiento La Providencia, en Metepec y su familia, destapa el juego de relaciones de muy alto nivel en donde la moneda de cambio sigue siendo el dinero, posiciones políticas, favores jurídicos y los favores caros...Luis Miranda Contreras y su familia fueron detenidos en una casa de este fraccionamiento como presuntos responsables de extorsión. Para ello se hacían pasar -con Inteligencia Artificial- por políticos como Lázaro Cárdenas Batel, Olga Sánchez Cordero, Horacio Duarte Olivares y Ariadna Montiel, entre otros, para negociar plazas, conseguir contratos de proveeduría, obras y últimamente, la asignación de candidaturas para las elecciones del 2027...La intención de Miranda

Contreras y sus familiares era "llegar" hasta la gobernadora mexiquense, Delfina Gómez Álvarez y Ariadna Montiel. Con ello cerrarían el círculo para obtener ganancias por la designación de candidatos y candidatas a diputados locales, federales y a Presidencias Municipales...La Secretaría de Seguridad Ciudadana y la Fiscalía General de Justicia del Estado de México, lograron, entender el "modus operandi" de este grupo y mediante trabajo de gabinete y territorio ubicaron el domicilio y la movilidad de los números telefónicos, para su detención... Por cierto, en los momentos previos de su aseguramiento Miranda Contreras y sus "socios" trataron de ocultar evidencia rompiendo y destruyendo algunos celulares, aparatos que también metieron en agua. Por la forma en la que trataron de borrar evidencia, se presume -hasta el momento- que justo esos aparatos fueron utilizados para realizar las llamadas más comprometedoras. Por cierto, Luis Miranda Contreras, en Michoacán había sido detenido y procesado por peculado de 26.8 millones de pesos. ¿Cuántos nombres más saldrán?. Ya lo platicaremos... Aunque el INEGI diga lo contrario... por hoy, cierro pico... Acompañame de lunes a viernes, de 13:00 a 14:00 horas, en Capital Noticias, por el 89.3 de FM y 830 de AM...Shalom.



Omar Ortega

La obligación de preguntar

El informe dice lo que el gobierno hizo. La glosa permite preguntar si funcionó. Después del informe de la gobernadora Delfina Gómez, integrantes de su gabinete acudirán al Congreso del Estado de México, no deberían hacerlo para repetir cifras o enumerar programas. Van a rendir cuentas.

La investigadora Adina Maricut-Akbik ha estudiado las preguntas parlamentarias como una herramienta de fiscalización y plantea algo fundamental, la rendición de cuentas no puede evaluarse solamente por lo que pregunta el Legislativo, sino también por la capacidad y disposición del Ejecutivo para responder.

Dicho de manera sencilla: no hay verdadera rendición de cuentas si hay preguntas, pero no respuestas.

Por eso los diputados tenemos la obligación de preguntar y los funcionarios públicos la obligación política de escuchar y responder.

Preguntar cuánto se gastó, pero también qué resultados produjo ese dinero, saber cuántas acciones realizó una secretaría, pero sobre todo si mejoraron la vida de las personas. Conocer qué metas se cumplieron, cuáles no y por qué.

Eso no es confrontación. Es democracia.

La democracia necesita mayorías para gobernar, pero también minorías que pregunten; la oposición debe ser un contrapeso que cuestione lo que no funciona, proponga alternativas y también reconozca los resultados.

Escuchar esas voces no es una concesión, quien ejerce el poder debe estar dispuesto a escuchar incluso las preguntas incómodas. Ningún gobierno debería rendirse cuentas a sí mismo.

Además, pronto discutiremos el presupuesto para 2027. ¿Cómo decidir cuánto dinero destinaremos nuevamente a seguridad, salud, educación o movilidad si antes no preguntamos qué resultados pro-

La democracia necesita mayorías para gobernar, pero también minorías que pregunten; la oposición debe ser un contrapeso que cuestione lo que no funciona, proponga alternativas y también reconozca los resultados.

Escuchar esas voces no es una concesión, quien ejerce el poder debe estar dispuesto a escuchar incluso las preguntas incómodas. Ningún gobierno debería rendirse cuentas a sí mismo

dujo el dinero que ya se gastó?

Primero se informa. Después se pregunta. Luego se decide.

Una buena glosa no se mide por cuántas preguntas hacemos los diputados, sino por cuántas respuestas obtiene la sociedad.

Las familias mexiquenses no necesitan aplausos ni pleitos entre partidos, necesitan resultados.

Nosotros tenemos la obligación de preguntar, quien gobierna, la obligación de responder.

2

lunes

Estado de México
12 de octubre de 2026
HERALDO

ideas & voces

editorial

EL PRI EN EL ESTADO DE MÉXICO PARECE HABER ENTENDIDO QUE, ANTES DE SENTARSE a negociar coaliciones, necesita resolver sus propias fracturas.

La tarea no es menor. Después de perder espacios de poder y ver partir a militantes hacia otras fuerzas políticas, el partido enfrenta un desafío que va más allá de las urnas: recuperar la confianza de quienes durante años sostuvieron su estructura territorial. La dirigencia reconoce que hay enojo, tristeza y una sensación de traición entre quienes permanecieron en sus filas mientras otros actores políticos decidieron marcharse. Admitirlo es un primer paso, pero no suficiente.

La verdad es que las heridas partidistas no sanan únicamente con discursos de unidad; requieren autocritica, apertura y decisiones que demuestren que la militancia vuelve a tener un lugar en las definiciones políticas.

Por ahora, la estrategia consiste en recorrer comunidades, escuchar necesidades y reconstruir la relación con las bases. Es una ruta pertinente, porque ningún partido puede aspirar a recuperar competitividad si desconoce lo que ocurre en las colonias, los barrios y las comunidades rurales.

Además, el contacto territorial permite identificar preocupaciones concretas, desde la inseguridad y la falta de servicios hasta el empleo y la movilidad.

Sin embargo, caminar las calles no debe convertirse en una actividad temporal para preparar la siguiente elección. La ciudadanía distingue cuando la escucha es genuina y cuando solamente busca votos. El reto para el priismo mexiquense consiste en transformar esas conversaciones en propuestas viables, compromisos públicos y una plataforma política capaz de responder a problemas cotidianos.

La disposición para construir coaliciones sigue sobre la mesa, pero primero tendrá que aclarar qué representa hoy el partido y qué ofrece a los ciudadanos. Asociarse con otras fuerzas puede ampliar sus posibilidades, aunque ninguna alianza sustituye una identidad política definida ni resuelve por sí sola el desgaste acumulado.

El PRI tiene experiencia organizativa y presencia histórica en la entidad, pero ese capital no garantiza su recuperación. La militancia necesita razones para quedarse y la sociedad, motivos para volver a escucharla.

Reconstruir un partido no consiste solamente en recuperar estructuras, sino en demostrar que aprendió de sus errores. Si el PRI mexiquense quiere volver a ser competitivo, deberá empezar por recuperar algo más difícil que los votos: la confianza de su propia gente y la credibilidad ante la ciudadanía.

RASTROS Y ROSTROS**ANA LILIA
GARCÍA
CASTELÁN**

Jugada de Morena contra los cacicazgos

El arranque de los registros para seleccionar a los “Defensores de la Transformación y la Soberanía” en los 125 municipios y 45 distritos del Estado de México, muestra un rediseño de las dinámicas de poder al interior de Morena rumbo a 2027. La decisión de la dirigencia nacional de ampliar el instrumento demoscópico a la gran mayoría de las demarcaciones -superando la idea de acordar sólo un

puñado de municipios-, busca frenar el reparto por cuotas y las alianzas cupulares. Al desactivar las tradicionales mesas de negociación directa, que beneficiaban a grupos territoriales consolidados como Mexiquenses de Corazón o corrientes como los lopezobradoristas, la cúpula guinda impone el peso de la opinión pública sobre los cotos políticos locales, con el objetivo de retener la entidad de mayor peso electoral del país.

En un escenario donde la intensa competencia interna suele derivar en fracturas y litigios, la convocatoria guinda establece filtros metodológicos diseñados para garantizar la disciplina partidista.

El uso de hasta dos encuestas internas a cargo de la Comisión de Encuestas, respaldadas potencialmente por estudios espejo realizados externamente por empresas de prestigio y la apertura de los resultados a los perfiles aprobados, atiende la imperiosa necesidad de brindar certidumbre al proceso.

Aunque la dirigencia asume de an-

temano el desgaste político por las aspiraciones desatendidas, se prevé que la transparencia metodológica funcione como una barrera técnica contra las impugnaciones legales y minimice el riesgo de desbandadas hacia otras fuerzas políticas.

Asimismo, la estipulación en torno a que las determinaciones de la Comisión Nacional de Elecciones poseen carácter definitivo, constituye un golpe de autoridad institucional para exigir subordinación total. Bajo la premisa de que no hay cabida para el dolo ni para la división, se exige un pragmatismo absoluto a favor de la lealtad estructural, haciendo valer la máxima de que la decisión tomada será irreversible.

Sin embargo, la viabilidad política de este principio dependerá de la ecuanimidad real con la que se conduzca la dirigencia; si las encuestas cumplen con su función de reflejar la autenticidad del respaldo popular, la cohesión del movimiento saldrá fortalecida, pero cualquier sesgo percibido pondría a prueba la gobernabilidad interna del partido en el terreno local. ■

ADN MEXIQUENSE

**EDUARDO
GARDUÑO
CAMPA**

Convocatoria de Morena; el lío que viene

Una vez concluido el proceso en Morena para la selección de coordinaciones de los defensores de la cuarta transformación y la soberanía en las 17 identidades en las que habrá elección de gobernador el próximo año, en el Estado de México ya salió la convocatoria para designar a los coordinadores municipales y distritales con

miras a las elecciones locales de 2027.

Y ya empezaron las luchas intestinas donde todo indica que se la avencinan momentos difíciles para ese partido si no logra consensuar bien y designar a los perfiles adecuados y no a los que se quieran imponer.

De alguna forma, a nivel nacional sobre las coordinaciones estatales se logró sortear el problema, aún cuando todavía hay algunos brotes de inconformidad, y también de señalamientos en torno al proceso interno en algunas entidades. Hay señalamientos en Zacatecas, Guerrero y ahora en Nayarit, que tal vez pueda manejar o tenga bajo su control el comité nacional de ese partido.

En el Estado de México seguramente vienen cosas interesantes. Son 125 municipios y es obvio que el PVEM y el PT querrán tener algunos de sus leales como candidatos de la coalición y es ahí donde avizora la primera ruptura, si Morena no cumple los caprichos de sus aliados, estos partidos, como lo han hecho ya en Veracruz, podrán decidir

ir por su cuenta en municipios donde creen que pueden obtener la victoria por separado del partido oficialista.

Sin embargo ese es uno de los tantos problemas que se le asignan al partido en el gobierno a la hora de la designación, por una simple y sencilla razón: el PRI, el PAN y MC, podrán aprovechar fisuras al interior en la selección de sus coordinadores municipales, principalmente, para jalar agua a su molino.

Es decir, tienen en la mira a candidatos que no sean seleccionados, para arroparlos. Los priistas, los panistas y, por qué no, los emecistas, para poder competirle con sus mismas armas al morenismo.

El partido en el poder no tiene nada fácil, por el contrario, se le viene la noche. Para nada será un proceso a modo y mucho menos que logre evitar la ruptura de algunos grupos en los municipios que se sientan con el derecho de ser ellos los que designen al Coordinador o Coordinadora para la defensa de la transformación y la soberanía. Veremos. —

Grillando

Por: José Elías Nader Mata



Recuerdo cuando el exgobernador del Estado de México, **EMILIO CHUAYFFET**, emprendió y concluyó la construcción de los carriles centrales y puentes de Toluca, donde muchos toluqueños hacían la broma de que era la avenida 2001, ya que dos mil circulaban por abajo y uno por arriba. Sin embargo, esa obra visionaria actualmente se ha convertido en la más importante del Valle de Toluca, pues, sin ella, el tránsito y la movilidad estarían colapsados. Lo anterior lo hemos vivido desde el viernes, cuando trabajadores del Instituto Mexicano del Seguro Social bloquearon esta importante avenida para manifestarse y exigir diálogo con las autoridades, mejores condiciones laborales, sueldos dignos e insumos para atender a los pacientes, pues existe un desabasto evidente que afecta la atención de la salud.

Desde hace muchos años, el IMSS y el sistema de salud en México atraviesan una crisis importante. La atención dejó de ser digna, profesional y humana, pues muchas veces a los pacientes se les ve como un objeto y no como un ser humano, algo preocupante que es urgente corregir desde arriba para que permee en todos los trabajadores, ya que estamos hablando de lo más importante que tiene un ser humano: la salud y la vida.

Por lo general, las protestas y los bloqueos causan gran molestia, pero, en este caso, he obser-

vado a un gran sector de la población respaldar a los trabajadores del IMSS, pues, bajo el lema «Sin salud no hay país», se trata de hacer conciencia para que se pueda reconstruir el sistema de salud, que atraviesa la peor de sus crisis en la historia del México moderno.

Las y los trabajadores del IMSS continúan con la protesta, que es a nivel nacional, y en Toluca ha trascendido que seguirán bloqueando Paseo Toluca, por lo menos hasta el miércoles 14 de este mes, cuando se votará la propuesta de aumento salarial.

Mucho hay que analizar y reflexionar, pero, principalmente, solucionar para mejorar nuestro sistema de salud, por lo que los gobiernos federal y estatales, junto con el Poder Legislativo, tendrán que ser receptivos a las demandas de los trabajadores del IMSS, ya que esa será la ruta para encontrar una solución que permita corregir todo lo que está mal, que es mucho.

Mientras tanto, hacemos un llamado a las autoridades estatales y municipales para que mañana ejecuten un plan de tránsito y liberen otras vías importantes del Valle de Toluca que están invadidas por los ganadoras que se estacionan donde no deben y que ignoran los semáforos en los cruces. Ojalá que desde temprano haya presencia de policías de tránsito y no nos pase lo del viernes, cuando la ciudad fue un caos total.

LA GRÁFICA DE HOY

Es del Tercer Informe de la Asociación de Periodistas y Comunicadores Mexiquenses, que se llevó a cabo en la Biblioteca del Poder Legislativo de Toluca. Fue un evento emotivo, enmarcado por un mensaje contundente a favor de la libertad de expresión, en el que estuvieron presentes integrantes de esta asociación, periodistas, legisladores, servidores públicos, líderes empresariales y amigos.

La presidenta de la APYCM, **MARÍA GUADALUPE ESCOBAR SÁNCHEZ**, encabezó el informe para presentar un balance de acciones. Además, hizo un llamado a fortalecer la unidad del gremio para defender la libertad de expresión, acompañar a quienes enfrentan vulneraciones y consolidar mejores condiciones para el ejercicio periodístico.

Por su parte, el secretario, **RAÚL MANDUJANO**, también hizo énfasis en seguir luchando por un periodismo libre y por mejores condiciones para quienes integramos el gremio. En representación del Congreso Mexiquense estuvo el diputado **HÉCTOR GARCÍA GONZÁLEZ**, quien manifestó que la vida pública debe construirse escuchando todas las voces de la sociedad.



Durante el encuentro se destacó la importancia de fortalecer el ejercicio periodístico y la comunicación en el Estado de México. Además, se entregaron credenciales y se tomó protesta a nuevos integrantes de la asociación.

En lo personal, fue un gusto enorme acompañar a mis amigos y amigos de la APYCM, que se ha destacado por el trabajo de su Mesa Directiva, integrada por periodistas comprometidos con el gremio y que, con sus acciones, han buscado sumar aspectos positivos en medio de la crisis que vivimos la mayoría de los medios de comunicación en México.

Han sido tres años importantes para la APYCM, con momentos especiales en los que he tenido la oportunidad de estar presente de forma fraternal y con cariño, por lo que les deseo muchos años más y que continúe el trabajo honesto y profesional, pues el gremio periodístico lo necesita, pero, principalmente, el pueblo mexiquense, que demanda estar bien informado de todo lo que sucede diariamente para poder seguir viviendo en una entidad de leyes, instituciones y democracia.

Y VA DE CUENTO

Un cura de Metepec, de nombre **JONATHAN URBINA**, que era un estudioso de la ornitología, tenía doce pájaros. Todos los días los soltaba para que volaran y estos siempre regresaban a sus jaulas, pero un día solo regresaron once, así que el sacerdote, decidido, preguntó durante la misa del domingo: —¿Quién tiene un pájaro?

Y todos los hombres se levantaron... Así que señaló: —No, no me expliqué bien. ¿Quién ha visto un pájaro?

Muchas de las damas se levantaron... Y nuevamente comentó el padre **URBINA**: —¡No, no! Lo que quiero decir es: ¿quién ha visto mi pájaro?

Y, en eso, todas las monjas se levantaron...

HASTA MAÑANA CON MÁS GRILLANDO. Comentarios en «X», en @pepenader, o en nadermata@hotmail.com

Miriam Martínez

●● Alquimia Femenina

La salud mental de las mujeres



A las mujeres nos enseñaron a ser fuertes, a cuidar, resolver, estar disponibles para todos y sonreír incluso cuando por dentro sentimos que ya no podemos más. Pero pocas veces nos enseñaron que también tenemos derecho a detenernos, pedir ayuda y reconocer que no estamos bien.

La salud mental de las mujeres está atravesada por múltiples factores: la carga del trabajo doméstico y de cuidados, exigencias laborales, maternidad, violencia de género, presión social sobre nuestros cuerpos y expectativa de cumplir con todo sin equivocarnos. A veces somos profesionistas, madres, hijas, parejas, emprendedoras y cuida-

doras, y en medio de tantos roles olvidamos preguntarnos: ¿cómo estoy yo?

El problema comienza cuando normalizamos vivir agotadas, sentir culpa por descansar, llorar a escondidas o creer que pedir ayuda nos hace menos capaces. La ansiedad, depresión y el agotamiento emocional no son señales de debilidad; son situaciones que merecen atención, acompañamiento y,

cuando sea necesario, atención profesional.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es parte fundamental del bienestar y no se limita a la ausencia de trastornos. Por eso, hablar de ella implica también cuestionar las condiciones sociales que afectan nuestra tranquilidad y exigir redes de apoyo, servicios de atención accesibles y una distribución más justa de las responsabilidades de cuidado.

No podemos seguir romantizando a la mujer que puede con todo. Detrás de muchas mujeres aparentemente fuertes hay cansancio acumulado, preocupaciones económicas, miedo, soledad y emociones que no encuentran un espacio seguro para expresarse.

Necesitamos aprender a identificar las se-

Detrás de muchas mujeres aparentemente fuertes hay cansancio acumulado, preocupaciones económicas, miedo, soledad y emociones que no encuentran un espacio seguro para expresarse.

ñales de alerta: tristeza persistente, irritabilidad, insomnio, ansiedad constante, aislamiento, pérdida de interés en actividades cotidianas o una sensación de desesperanza que interfiere con la vida diaria. Si estos síntomas persisten, buscar apoyo psicológico o médico puede marcar una diferencia.

También necesitamos dejar de juzgar a las mujeres que reconocen que necesitan ayuda. Escuchar sin minimizar, ofrecer apoyo concreto, compartir las tareas de cuidado y preguntar sinceramente ¿cómo estás? son acciones que pueden abrir puertas importantes.

La salud mental femenina no es solamente un asunto individual: también es una responsabilidad familiar, social e institucional.

En esta alquimia de ser mujeres, transformemos la exigencia en comprensión, la culpa en autocuidado y el silencio en redes de apoyo. Porque no necesitamos ser invencibles para ser valiosas.

Cuidar de nosotras mismas no nos hace menos mujeres, menos madres ni menos profesionales. Nos recuerda que nuestra vida también merece cuidado. ●

DESDE LA TRINCHERA

Más líneas de Mexibús, pero ¿cuándo mejorará realmente la movilidad?

●● MARTHA GONZÁLEZ

El pasado 30 de septiembre se informó sobre la ampliación de la red del Mexibús con las líneas 5, 6, 7 y 8, destinadas a fortalecer la conectividad en el Estado de México y los enlaces con la Ciudad de México. La propuesta es relevante en una entidad donde miles de trabajadores y estudiantes cruzan diariamente los límites metropolitanos para cumplir con sus obligaciones.

En el Estado de México, transportarse no debería ser una prueba diaria de paciencia, resistencia y dinero. Sin embargo, para miles de personas que salen de sus casas antes del amanecer y regresan de noche, llegar al trabajo o a la escuela sigue significando horas perdidas entre congestionamientos, unidades saturadas y conexiones deficientes.

Por eso, el anuncio de nuevas líneas despierta expectativas, pero también obliga a preguntar: ¿cuándo se traducirán estos proyectos en una mejor movilidad?

Mira lo que no, no, ya te di el pedazo de manzana ya

La ampliación de la red puede representar un avance, pero anunciar infraestructura no equivale a ponerla en funcionamiento. Hasta ahora, la falta de fechas precisas de apertura deja una interrogante incómoda: ¿cuánto tiempo más deberán esperar los usuarios? ●

●●
En web



TEXTO. Escanea el código para acceder a texto completo