

SUCESOS



CAPTURAN A SUJETO CON MUNICIONES EN OCUMARE DEL TUY



FALLECEN DOS MENORES DE EDAD EN ACCIDENTE EN NUEVA CÚA

15 de marzo de 2023 / Redacción



POLICÍA DE MIRANDA ABATIÓ A INTEGRANTE DE "EL BARRIGÓN" EN VALLES DEL TUY

14 de marzo de 2023 / Redacción

LOCALES



¡SIN TARIMA! TODO UN ÉXITO CELEBRACIÓN EN LA COMUNIDAD CAUJARITO DE CHARALLAVE

19 de marzo de 2023 / Oscar Vega

A pesar de no contar con la tarima prometida por la alcaldía de Charallave, los habitantes de Caujarito lograron organizarse para llevar a cabo las festividades de su comunidad.



OPERACIÓN VENEZUELA COME MÁS PESCADO LLEGÓ A URDANETA

17 de marzo de 2023 / Redacción



DOS HERMOSAS OBRAS SANTAS SE LLEVARÁN A CABO EN CHARALLAVE

16 de marzo de 2023 / Oscar Vega

ESPECIALES



¿QUÉ HISTORIA TE ESTÁS CONTANDO?



REALIDAD EMERGENTE «EDUCACIÓN ESPECIAL»: RETO PARA LOS DOCENTES VENEZOLANOS | REPORTAJE

15 de marzo de 2023 / Judith Del Valle



SEXTO MANDAMIENTO: NO MATARÁS

13 de marzo de 2023 / Redacción



CONOCE POR QUÉ NOS LESIONAMOS

13 de marzo de 2023 / Yorgelis López

¡SIN TARIMA! TODO UN ÉXITO CELEBRACIÓN EN LA COMUNIDAD CAUJARITO DE CHARALLAVE

19 de marzo de 2023

Oscar Vega

A pesar de no contar con la tarima prometida por la alcaldía de Charallave, los habitantes de Caujarito lograron organizarse para llevar a cabo las festividades de su comunidad. Con la unión de dos camiones 350 lograron armar una tarima improvisada, que sirvió para la presentación de las candidatas y de las diversas agrupaciones.

La ganadora de Reina de Caujarito 2023 fue la señorita Dariángely Castillo de 16 años de edad, representante de Manuel Godoy.



Entre los agradecimiento que da la comunidad están los siguientes: *queremos felicitar a los chicos Luis Reveron y Seledoni Urbina, juventud de nuestra comunidad de Caujarito, quienes con mucho trabajo, sacrificio y sobre todo amor, organizaron un evento inigualable para el disfrute de todos. De igual forma al joven de nuestra comunidad Angelo Cordova que desde lejos y traspasando fronteras, apoyó tan espectacular evento. Así mismo; al grupo de sonidos Yojanmat Producciones Audiovisuales, Danzas Yanfras, Danzas Nacionalista Internacional de Venezuela,*

Danza L.C.A y a todos y cada una de las personas de nuestra comunidad que colaboraron y colocaron su granito de arena para hacerlo posible. También agradecimiento a la policía de Miranda por resguardar el evento. EN LA UNIÓN ESTÁ LA FUERZA, SI SE PUDO, FELICITACIONES!!!; fueron las palabras que hicieron llegar vecinos de la comunidad a este medio de comunicación.



Y Hoy Apoyando a las comunidades en Los Valles del Tuy... [@yojanmat](#)



Fue un evento lleno de mucha alegría y organizado con todo el amor para la comunidad, que demostró claramente que en la unión está la fuerza y que, si no se cuenta con el apoyo de una institución pública, no es impedimento para llevarlo a cabo.

Por: Oscar Vega

"Un Dulce Momento, un Gran **Recuerdo**"

GGA - Dulces Delicias

Tortas Personalizadas

@dulcesdeliciasgga (0416) 912.9234

OPERACIÓN VENEZUELA COME MÁS PESCADO LLEGÓ A URDANETA



17 de marzo de 2023

Redacción

Prensa de la alcaldía del municipio Urdaneta.

Con la finalidad de garantizar pescados frescos a precios accesibles a las y los ciudadanos, siguiendo las orientaciones del presidente, Nicolás Maduro, del gobernador, Héctor Rodríguez y el alcalde, Jonatan Herrera, llegó al municipio Urdaneta del estado Miranda, la «Operación Venezuela come más pescado.»

Más de mil 500 kilogramos de las especies del mar: atún, pargo, jurel, corocoro, calamar y pepitona, fueron despachados a partir de las 8:00 de la mañana por medio de los diferentes puntos distribuidos en las parroquias, Cúa y Nueva Cúa.

Victor Ramírez, habitante de la localidad cueña, aprovecho en su momento la ocasión para invitar al público en general a adquirir la proteína pesquera, «Me vine y la cola estaba, muy buenos precios y los pescados bien frescos, cuando vean este tipo de operativos aprovechen de comprar».

Por su parte, Argenia Flores, de la urbanización, Lecumberry, precisó que, «Los precios son accesibles y los productos son de buena calidad.»

La jornada fue realizada por la Secretaría de Economía Productiva en articulación con el Ministerio de Pesca y la Acuicultura.

EL MEJOR INTERNET TUNDRA

De la **ZONA**

WiFi

0412.710.0218

@TUNDRACONNECTION

DOS HERMOSAS OBRAS SANTAS SE LLEVARÁN A CABO EN CHARALLAVE



16 de marzo de 2023

Oscar Vega

En conmemoración de la semana mayor, agrupaciones teatrales del municipio Cristóbal Rojas del estado Miranda, pondrán en escena dos maravillosas obras relacionadas a la vida de nuestro señor Jesucristo.

La primera a llevarse a cabo por el **Grupo Teatral Escena 19** el viernes 31 de Marzo a las 4 PM en la Plaza Bolívar, denominada **JESUS REY DE REYES**; a propósito de ser este año Mariano también se enfocará los momentos más importantes de la virgen María, la última cena de Jesús, además de padecer su sufrimiento y muerte para la salvación de la humanidad.

Por su parte el **Grupo Teatral Juvenil Clemente 2016** realizará la tradicional y nombrada Patrimonio Cultural del municipio, la obra **VIDA, PASIÓN, MUERTE Y RESURRECCIÓN DE NUESTRO SEÑOR JESUCRISTO**, la cual es un viacrucis viviente de la crucifixión de nuestro señor Jesucristo, hasta su resurrección. Esto será un teatro de calle a realizarse el sábado 1° de abril, desde las Residencias El Campito a las 4 PM y llegará a la Plaza Bolívar de Charallave.

Ambas agrupaciones realizan un arduo trabajo logístico para regalarle a los charallavenes y a todos los tuyeros, dos impecables puestas en escenas para el disfrute de grandes y pequeños, las cuales siguen impulsando la cultura en la región, lo que permite recuperar los valores y principios de nuestro gentilicio. Desde este medio de comunicación hacemos la cordial invitación a todos los charallavenes, tuyeros, mirandinos y

todo aquel venezolano que valore la cultura, a asistir a estas dos hermosas obras, a llevar a los más pequeños de la casa para el disfrute del arte y la cultura, lo cual los motive a ser partícipes de este movimiento teatral que cada día crece más y más en la región.

Por: Oscar Vega

INAUGURAN SALA DE LECTURA EN LA BASE DE MISIONES "EL MILAGRO DE DIOS" EN CHARALLAVE



13 de marzo de 2023

Redacción

Prensa Alcaldía Cristóbal Rojas / Hernán Romero.- El Sistema de Misiones y Grandes Misiones del municipio Cristóbal Rojas, junto al Centro Nacional del Libro (Cenal) inauguraron una sala de lectura en la Base de Misiones El Milagro de Dios, con el nombre de "Manuel Vicente Romero García".

Leonardo Cádiz, coordinador de Misiones y Grandes Misiones, informó que este espacio beneficiará alrededor de 1300 personas y a más de 320 niños del Punto y Círculo de esa Base de Misiones. Agregó que los asistentes participaron en actividades culturales, baile de la burriquetas y una obra de marionetas.

Cádiz mencionó que en el evento estuvieron presentes la diputada al Consejo Legislativo del estado Bolivariano de Miranda (Clebm), Carmen Siberio, Ronald Gutiérrez, secretario de Bases de Misiones de la Gobernación del estado Bolivariano de Miranda, Yris Villamizar, gerente de Estrategias del CENAL y Yuhismar Hernández, secretaria coordinadora de Democracia Participativa y Protagonista del municipio Cristóbal Rojas.

Fotoleyenda: En la inauguración de la sala de lectura los asistentes apreciaron bailes y obras teatrales con marionetas

DOCTOR ABNER CAMACHO REALIZA JORNADA DE FORMACIÓN EN RESONANCIA CUÁNTICA EN CUA ESTADO MIRANDA

13 de marzo de 2023

Rusmar Cordero

El pasado 10 de Marzo en las instalaciones de la Universidad José María Carreño en Cúa estado Miranda, se llevó a cabo la primera formación en Resonancia Cuántica dirigida por el Doctor Abner Camacho (Director del programa). Se inició con palabras de la Profesora Maira Delgado de Mogollón, encargada de coordinar el evento y darle la bienvenida a los profesionales de la salud y líderes comunitarios de los Valles del Tuy.

La intención de este movimiento es realizar jornada médicas a bajo costo, facilitando la atención primaria de distintas especialidades como: odontología, pediatría, medicina general, nutrición entre otras, además de facilitar exámenes médicos accesible.



Durante su exposición el Doctor Camacho recalco que en sus jornadas no se utilizan métodos invasivos y que son una organización con alta credibilidad autosustentada, que en ocasiones han llegado a acuerdos con alcaldes y gobernadores para favorecer a la población. Entre los estados que han visitado se encuentra Miranda, Monagas, Sucre, La Guaira, Porlamar y Apure.

La sede principal de este programa de salud se encuentra ubicada en el estado Anzoátegui y se despliega a nivel nacional. Próximamente estarán visitando otras ciudades.

Interesados comunicarse al **04129490908** o visitar sus cuentas en instagram: **@docabnercamacho** y **@cms aludalia**

Por: Rusmar Cordero.

PODER OFENSIVO NORTEAMERICANO LE OTORGA TRIUNFO DE 9x7 ANTE VENEZUELA



19 de marzo de 2023

Alberto Hidalgo

Un encuentro entre dos potencias mundiales, beisbolísticamente hablando, de tendencias cerradas. Estrategias de juego y un despliegue de poder ofensivo notorio por parte de ambas novenas.

Nada menos que por los criollos, el estelar líder en average por la Liga Americana de la MLB, Luis Arráez, la botó en par de ocasiones del Loan Deport Park, en Miami. Pero, un encuentro en el que definitivamente, el equipo anfitrión mostró más fuerza y acierto en el ataque. Desvaneciendo así, cualquier aspiración del conjunto venezolano de trascender aún más. El mismo que se despidió de forma gallarda, habiendo quedado invitado hasta instancias de cuartos de final. Dando así, una demostración del nivel de su béisbol.

Los bates gringos se ensañaron contra las serpentinatas de Martín Pérez, fabricando 3 carreras. Mike Trout, Paul Goldschmidt y Kyle Tucker, hicieron lo propio para impulsar las anotaciones. Luis Arráez disparó Jonrón con uno a bordo, al cierre del primer tramo, ante los pitcheos de Lance Lynn.

Ya en instancias del cuarto, Mookie Betts con elevado de sacrificio empujó a Kyle Schwarber. Otra más agregaron en el quinto inning con el primer bambinazo de Kyle Tucker por el jardín de la izquierda. En el quinto episodio, Venezuela produjo 4 rayitas, a razón de un boleto a Gleyber Torres, hit de Andrés Giménez, pelotazo que recibió José Altuve. Luego, empuja Luis Arráez, en jugada de selección, doble de Salvador Pérez que empató y elevado de sacrificio para Ronald Acuña Jr. Así las cosas.

Sumando otra anotación en la séptima entrada, gracias a un cuadrangular de Luis Arráez.

A la altura del octavo inning, Tim Anderson recibió pasaporte de parte de Jose Quijada. Luego un imparable de Pete Alonso.

Acto seguido, recibió pelotazo J.T Realmuto y Silvino Bracho se hizo cargo del montículo. Mostró el comando de sus pitcheos a principio. Pero, vino la sorpresa. El grande sland de Trea Turner fletó 4 carreras para poner a ganar a Estados 9 a 7.

Así, dicha novena avanza a Semifinal para enfrentar este domingo a Cuba. México y Japón lo harán mañana lunes cuando disputen la semifinal.

El triunfo lo consiguió David Bednar (1-0, 3.00). El rescate para Ryan Pressly (2, 0.00). Perdió Jose Quijada (0-1, 11.57). Todos los méritos para nuestra selección y a su estratega Omar López por tan digna representación en la presente edición del Clásico Mundial de Béisbol.

Por: Alberto Hidalgo.

SEXTO MANDAMIENTO: NO MATARÁS



13 de marzo de 2023

Redacción

Dios, el Autor de la vida y legislador de los diez mandamientos estableció en los primeros cuatro (4) mandamientos la forma correcta de acercarse a Él: como EL ÚNICO, digno de adoración; sin ídolo porque es ESPÍRITU; con respeto porque es HONORABLE y apartando su DÍA para rendirle culto y servir a otros. El resto de los mandamientos se refieren a la forma aprobada por Dios para cultivar sanas relaciones interpersonales. Estas inician en el seno del hogar. Con este mandamiento Dios da una advertencia en caso de haber relaciones rotas y conflictivas:

"No matarás". (Éxodo 20:12)

En el contexto de toda la enseñanza bíblica respecto a este mandamiento consideraremos tres (3) aspectos:

1. Dios es dador de la vida:

Cada persona tiene el derecho inherente de vivir. Israel valoró más este derecho mientras estuvo cautivo en Egipto pues creía que la vida era don de Dios y nadie debía quitarla premeditadamente porque "...creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó" (Génesis 1:27). La vida es sagrada y únicamente Dios tiene el derecho de determinar entre la vida y la muerte. Ninguna persona debe usurpar esta facultad divina. Cualquiera que transgreda este mandato sufrirá sus consecuencias aquí y en la eternidad.

2. Dios es Juez Justo

Sabiendo Dios la debilidad humana de tomar venganza cuando considera violentos sus "derechos", con este sexto mandamiento quita el asunto de la vida o la muerte de una decisión individual y la deja en manos de la comunidad, o pueblo del pacto. En otros textos del Antiguo Testamento Dios sentenciaba ciertos delitos con la pena capital cuando la intención y comisión es consumada por la prevalencia de maldad y con el testimonio de más de un testigo

(leer Números 35:30; Deuteronomio 19:1-19). Algunos de éstos son: por asesinato (leer Éxodo 21:12); por sacrificio de un niño (leer Levítico 20:2); por secuestro o raptó de una persona (leer Éxodo 21:16); por diversas formas de inmoralidades (leer Levítico 20:10-16); por dar falso testimonio (leer Deuteronomio 19:15-19) y por robar (leer Éxodo 22:2). Del resto de la revelación divina, en el Nuevo Testamento se lee que todo crimen debe ser castigado y la cárcel era el lugar para los homicidas, tal fue el caso de Barrabás quien "...había sido echado en la cárcel por sedición en la ciudad, y por un homicidio" (Lucas 23:19). Con este lugar de reclusión se abrigaba la posibilidad de la regeneración de un criminal por la gracia de Dios al arrepentirse de su pecado, de su delito.

3. Dios condena otras "formas" de matar

En Mateo 5:21-26 el Señor Jesucristo enseña a sus discípulos acerca de la ira que se deja crecer y sus consecuencias. Inicia con este mandamiento en particular llevando el tema a la condición del corazón, es decir donde nacen las actitudes violentas que pueden estallar en asesinato. Las palabras claves que reflejan la ira representan algunas maneras de cometer "homicidio" intencional.

a) El enojo: es aquella reacción del momento que crece porque se guarda resentimientos para ser consumada con enemistades y divisiones. Es inicio del "homicidio" de la paz y la sinceridad propia; era tratado en el consejo local.

b) Llamar necio a alguien: es más grave que el acto anterior porque se exterioriza el enojo, y era castigado en el Sanedrín, o corte supremo. Esta ofensa "mata" la amistad.

c) Llamar fatuo a alguien: representaba el insulto más vergonzoso que alguien pudiera tolerar, la intención de tales improperios es la de humillar o vejear. Tal ofensa sería motivo suficiente para ser excluido para siempre en el infierno de fuego porque "mata" la reputación, el testimonio ante otros poniendo en descrédito al ofendido.

De lo expuesto se evidencia que la orden divina "no matarás" no solo apunta a quitar la vida a alguien. Esta incluye la "destrucción" de confianza, de la estima de alguien al insultarla, de amistades, de

relaciones interpersonales en general. El homicidio no llega solo, empieza con el enojo, con la ira que maquina venganza. Nace de un corazón que no ha perdonado y por lo tanto no ha recibido el perdón de Dios.

Si en tu proceso de vida estas "herido" porque otros se han enojado contra ti, e consejo de Jesucristo es: "Por tanto, s traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcílate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda. Ponte de acuerdo con tu adversario pronto, entre tanto que estás con él en el camino" (Mateo 5:23-25), mientras vives.

Ahora si eres quien ha "herido" o "matado" a alguien, pide a Dios de su perdón y perdona a quienes te ofenden antes que las consecuencias sean irreparables porque "El que fácilmente se enoja hará locuras...(pero) El que tarda en airarse es grande de entendimiento;" (Proverbios 14: 17^a, 29a). Dios está dispuesto para ayudarte, acércate a Él y se acercará a ti, reconoce tu necesidad de Él. El arrepentimiento genuino hacia Dios traerá paz y un nuevo comienzo en las relaciones rotas. Te invito a:

- Valorar la familia y las amistades que tienes, recuerda que ningún ser humano es perfecto.
- Pide a Dios la oportunidad de corregir malentendidos.
- Aprovechar cada experiencia para sembrar amor y tiempo de calidad con todos a tu alrededor.
- Acercarte a Dios, en oraciones para que sane tus heridas, frustraciones y carencias de tu infancia y adolescencia si otros te han "matado" por dentro.
- Creer a Jesucristo, como lo enseña Su Palabra, Él es el camino, la verdad y la vida, para llegar al Padre.
- Leer la Biblia diariamente. Te sugiero un capítulo del evangelio según Mateo. Subrayar las palabras "escrito está" porque Él es el cumplimiento de toda la Biblia.
- Y congregarte en una iglesia cristiana de sana doctrina para que crezcas en tu comunión con Dios junto a tu familia.

Dios te bendiga.

Lic. Jafelli Cabafia De Galindo.

[@seleccionesbiblicas6845](#)

REALIDAD EMERGENTE «EDUCACIÓN ESPECIAL»: RETO PARA LOS DOCENTES VENEZOLANOS | REPORTAJE



15 de marzo de 2023

Judith Dell Valle

El sistema educativo venezolano post-pandemia, presenta un panorama complejo y conflictivo, en el cual estudiantes y docentes, son afectados en su ámbito económico, político, y en sus reivindicaciones sociales. Esta situación incide negativamente en el proceso de formación y aprendizaje de conocimientos y el desarrollo de capacidades profesionales y laborales de las generaciones de relevo.

Bajo este contexto de circunstancias, surge un nuevo reto para los docentes en las aulas de las instituciones educativas; el ingreso al sistema regular de niños y adolescentes con discapacidades especiales.

Abordamos la doctora en pedagogía crítica Zaida Vásquez, con la finalidad de conocer su experta opinión. Profesora y coordinadora operativa de la extensión académica Valles del Tuy del Instituto Pedagógico de Miranda José Manuel Siso Martínez, adscrita a la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

Aspecto Legal

En el marco de la Ley, es importante considerar lo establecido en **La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela**, consagrada en su **Artículo 102**. "La educación es un derecho humano y un deber social fundamental". **Artículo 103**. "Toda persona tiene derecho a una educación integral de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades. La ley garantizará igual atención a las personas con necesidades especiales o con discapacidad".

La Formación de Docentes para Educación Especial

En cuanto a la realidad del sistema educativo en la formación de profesionales, para la educación especial, está bien determinada, así lo señala la profesora "existe un programa

académico, para las personas que quieran capacitarse en esta área profesional. En la extensión de los Valles del Tuy, no tenemos este programa de formación de educación especial. Sin embargo, impartimos curso de mejoramiento dirigidos a profesores del sistema regular, en los niveles inicial, básica media y diversificada".

Las personas interesadas en la formación en educación especial, deben dirigirse a instituciones educativas privadas o a la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, ubicada en Caracas.

Situación de Niños y Adolescentes con Discapacidad en el Sistema Educativo Regular

Una realidad educativa emergente que reta a los docentes. Un tema complicado la inclusión de niños y adolescentes con discapacidades intelectuales, en las aulas del sistema educativo regular. Donde se desarrolla una dinámica académica (proceso diagnóstico), que detecta las debilidades cognitivas de los estudiantes, así como los proceso para asimilar conocimientos.

Profesora Zaida Vásquez Doctora en Pedagogía Crítica

¿Cómo afrontan esta situación los docentes?

Es necesario que el docente a pesar de que no tenga la formación especializada en educación especial, tenga la habilidad de utilizar ciertas herramientas para trabajar con los estudiantes con discapacidades intelectuales. En este aspecto Vásquez, destaca lo establecido en la **Ley para Personas con Discapacidad**, indica que los estudiantes con necesidades especiales o discapacidades, "pueden estar incluidos en las aulas de clases regulares, situación que ha generado mayores complicaciones a los profesores y maestros en la ejecución de sus prácticas educativas".

En este contexto, es primordial acudir a la asesoría de un equipo multidisciplinario, integrado por orientadores, psicólogo y psicopedagogo, padres y/o representantes de niños y jóvenes con discapacidad intelectual, igualmente los maestros y profesores. Con la finalidad de implementar un plan de acción para trabajar el proceso de enseñanza y aprendizaje adecuado.

En la experta opinión de la profesora, es prioritario un diagnóstico evaluativo de la condición de la discapacidad de los niños y adolescentes, debidamente documentado por los especialistas en el área. A pesar que en ocasiones los padres se niegan a reconocer la condición de discapacidad, es necesario que se involucren en el proceso del diagnóstico y tratamiento, para apoyar en una planificación de estudios que mejore el desempeño escolar

Centros de atención especializados que se extinguen

En referencia a instituciones y fundaciones que se dedicaban a la atención de la educación especial, es notable su ausencia en los espacios educativos. Vásquez aseveró "Otro factor es la carencia de centros de atención especializados, que en la actualidad no están en funcionamiento en el país perjudicando a un número considerable de personas, que han quedado desatendidas, no tienen a donde ir. Las pocas instituciones públicas que prestan el servicio están a su máxima capacidad de atención. En cuanto a las escuelas especiales tampoco cuenta con los equipos multidisciplinario, por consiguientes los niños que terminan la primaria, con discapacidades intelectuales quedan desasistidos para proseguir sus estudios".

Actualización del Diseño Curricular

La educación venezolana en estos momentos atraviesa grandes transformaciones, en este sentido es conveniente la actualización del diseño curricular, en búsqueda de adaptarlo a las nuevas realidades que irrumpen en el ejercicio de la docencia.

Con 25 años de ejercicio en la docencia Zaida Vásquez, nos aporta su punto de vista sobre el diseño curricular. Comentó "ha estado en constante transformación tanto el de básica como de las universidades. En la UPEL se han realizado cambios significativos incorporando cursos en las áreas de desarrollo que se vinculan a las necesidades educativas especial. Sin embargo, considero que el docente debe tener una formación paralela, se requiere de habilidades, competencias, conocimientos".

"Así mismo debe existir una formación paralela en el docente, que este estudiando y formándose en los dos ámbitos para consolidar la inclusión o integración de los niños y adolescentes con discapacidades intelectuales y educativas a las aulas regulares. Esta propuesta debe emanar de un plan maestro desde la instancia del Ministerio del Poder Popular para la Educación y las autoridades universitarias".

Reflexión Final

"El docente debe interesarse por este tema, porque forma parte de su práctica diaria, y la actitud tiene que ser proactiva, en búsqueda de soluciones, crear alianza con equipos multidisciplinarios, integrar a la familia a que colabore en el proceso de inclusión y participación, en la formación educativa de los niños y jóvenes con necesidades o discapacidades especiales". puntualizo Vásquez.

Por: Judith Dell Valle

CNP 26055

Sígueme en Twitter: @JudithDell

CONOCE POR QUÉ NOS LESIONAMOS

13 de marzo de 2023

Yorgelis López

La mayoría de las lesiones suceden por muchos cambios de manera brusca en la persona, en periodos de tiempo muy cortos; como por ejemplo:

1. Aumentos bruscos y rápidos en cargas.
2. De hacer poco a hacer mucho de un día a otro.
3. Lo que denominamos movimientos buenos y malos.



Y así como ellos, un sinnúmero de cosas que desconocemos, si es la manera correcta o incorrecta de realizar y si es realmente útil para ti, pero no es útil para la otra persona; por ello debemos tener conciencia o ciertos criterios para realizar actividades ya sea de la vida diaria, en el hogar, trabajo o los hobbies, como por ejemplo algún entrenamiento deportivo.

A los ejercicios y actividades siempre debemos crearles las adaptaciones pertinentes, del mismo modo si no estamos al pendiente de ellos, comienza la aparición del dolor; aunque tener dolor no significa que tengamos que dejar de movernos o realizar nuestros ejercicios. Pero bien, si excedemos el sistema nervioso comienza a quejarse y la principal señal es la aparición del mismo, casi siempre es una respuesta para evitar que te lesiones a gravedad; por ende, debemos estar al pendiente siempre en todo lo que realizamos.

Ahora bien, si existe ya una lesión persistente debes someterte a ayuda profesional para poder realizar tus desempeños dentro de un margen o línea de dolor segura, que con el tiempo tendrá que ir disminuyendo tras indicar y reeducar las actividades de una forma predecible, gradual y controlada.

¡Espero te haya gustado este artículo!

Recuerda que contamos con atención en consultorio y domicilio.

Lic. Yorgelis López.
Fisioterapeuta.
0412-375-28-85.

Prevención y Rehabilitación de lesiones.

Yorgelis López

FISIOTERAPEUTA

atención de:

- Cervicalgia y Lumbalgia.
- Estimulación temprana.
- Atención pre-post Operatoria.
- Lesiones Deportivas.
- Lesiones Neurológicas.
- Masoterapia Relajante.
- Drenaje Linfático y más.

Atención en consultorio y Domiciliaria.

☎ 0412-375.28.85

¿QUÉ HISTORIA TE ESTÁS CONTANDO?



16 de marzo de 2023

Rusmar Cordero

A diario tenemos pensamientos que nos ayudan a elevar o bajar nuestra frecuencia vibratoria, un ejercicio fabuloso que me gusta aplicar en mi vida personal y con mis clientes es ¿Qué historia se están contando? Porque muchas veces los he oído descalificarse con frases negativas o envolverse en situaciones desagradables por el poder que tiene su propia palabra utilizada de manera inconsciente.

Por eso hoy aprovecho para contarte la historia de Carola, quien llegó a mi asesoría un poco desmotivada porque en su oficina sus compañeros le hacían bromas y comentarios desagradables, ella por un momento decidió abandonar su empleo debido a que no se adaptaba, no quería compartir con su equipo de trabajo y le daba miedo expresarse.

A través de algunas visualizaciones que hicimos y afirmaciones ella pudo superar su problema, fortaleció su autoestima y se empezó a contar una historia de una Carola poderosa, segura y extrovertida. Pero ¿qué hubiera pasado si ella no se cuenta otra historia? Simplemente le sucedería exactamente lo mismo en

todos los empleos y seguiría en su mismo círculo.

Los atletas de alto rendimiento antes de realizar una acción mentalmente ya han ganado y han llegado a la meta. Por eso te invito a revisar qué te estás contando; que no puedes, que este país, que los vecinos, que mi ex no, vamos empieza a contarte una historia diferente dónde eres la/el protagonista de tu destino y puedes lograr lo que te propones.

Por: **Rusmar Cordero.**
@MotivateconRusmar
Coach expansivo- terapia conductual-familiar y de pareja.
Contacto: +584241274540

RENAS
ASUMEN TALENTOS
La Excelencia Marca la Diferencia
en grandes talentos

Nuestro Pensum les Ofrece:

- Pasarela
- Foto Pose
- Etiqueta y Protocolo
- Descubre tu Talento
- Terapia Motivacional
- Entrenamiento Físico
- Modelo Miss
- Redes Sociales
- Oratoria y Disción
- Danza

INSCRIPCIONES ABIERTAS

C.C. R. Cordero, 2 (pasarela) 15 y 16, Santa Rosa
Información al: (0412) 9228701 / (0414) 1174112

Salud Nutrición Bienestar

Sábados
8:00am a 10:00am

Mezcla

¿QUIERES REGISTRAR TU EMPRESA?

Te lo hacemos fácil: asesoría y trámite

El trámite incluye:

- ✓ Búsqueda y reserva del nombre
- ✓ Redacción del documento constitutivo
- ✓ Carta de aceptación del Comisario
- ✓ Inventario de activos fijos
- ✓ Presentación y cálculo del documento
- ✓ Otorgamiento
- ✓ Gastos en el Registro Mercantil
- ✓ Publicación digital de tu empresa
- ✓ Acompañamiento para la inscripción en el SENIAT y el IAFV

Tu PYME en 15 días Desde \$ 200

J. R. Cabaña, F.P.

CONTACTA NOS

☎ +58 412 8522618 ✉ jacerca22@gmail.com

POLICÍA DE MIRANDA ABATIÓ A INTEGRANTE DE "EL BARRIGÓN" EN VALLES DEL TUY

14 de marzo de 2023

Redacción

Ocumare del Tuy.- Un sujeto, aún por identificar, fue neutralizado por uniformados de la Brigada de Apoyo al Campesino y Patrullaje Rural de la Policía del estado Miranda, en compañía de la Guardia Nacional Bolivariana (GNB), durante una intervención legal en el sector La Mata, municipio Tomás Lander.

Los efectivos observaron a un grupo de individuos que portaban armas de fuego y les dieron voz de alto, pero estos hicieron caso omiso y comenzaron a disparar contra la comisión generando un enfrentamiento.

En ese instante, caen heridos un oficial de la Policía de Miranda y uno de los individuos quienes fueron trasladados hasta el hospital más cercano de la zona, donde les brindaron los primeros auxilios.



El oficial posteriormente fue trasladado hasta un centro asistencial en Los Teques y su diagnóstico es reservado, mientras que el presunto delincuente falleció a pocos minutos de su ingreso.

En el lugar de los hechos los policías coleccionaron un arma de fuego tipo pistola, marca Beretta, modelo PX4, la cual se encuentra solicitada según expediente del Cuerpo de Investigaciones Científicas, Penales y Criminalísticas, subdelegación Barcelona, por el delito de arma robada desde 2 de agosto del 2015, y otros elementos de interés criminalístico.

lapem Prensa / Yoselyn Sarmiento

FALLECEN DOS MENORES DE EDAD EN ACCIDENTE EN NUEVA CÚA



15 de marzo de 2023

Redacción

En horas de la noche de este martes 14 de marzo, se produjo una accidente vehicular entre un Encava color Negro placa 539AA4G y una Moto Bera color azul sin placa, en el sector 5 de Nueva Cúa, resultando lesionados 3 adolescentes de 14, 15 y 16 años de edad.

Cabe mencionar que uno de los lesionados quedó sin signos vitales en el lugar y la femenina fue trasladada en un vehículo particular, es importante señalar que el ciudadano que fue trasladado en la unidad ambulancia entró en paro respiratorio, aplicando maniobras de reanimación cardio pulmonar (RCP), llegando al hospital mencionado con signos vitales pero poco minutos después falleció en el mismo; según señala la minuta de Protección Civil del municipio Urdaneta.

Los nombres de los jóvenes son los siguientes: Yeudis Moises Lamón Marrero, Wuikari Coromoto Altuna Infante y César Adonis. Dicho procedimiento quedó a la orden de los funcionarios de la Policía Nacional Bolivariana.

Por su parte, el alcalde Jonatan Herrera decretó dos días de duelo en el municipio en memoria de los jóvenes fallecidos.



CAPTURAN A SUJETO CON MUNICIONES EN OCUMARE DEL TUY



17 de marzo de 2023

Redacción

Ocumare del Tuy.- Efectivos de la dirección del Servicio de Patrullaje Rural y Apoyo al Campesino de la Policía del estado Miranda detuvieron a un individuo, de 50 años de edad, en el sector Los Jabillos del municipio Tomás Lander, por poseer municiones de alto calibre.

En el sector antes mencionado los funcionarios efectuaban una saturación de área con la finalidad de brindar seguridad a sus habitantes, momento en el que le dan voz de alto al hombre para la verificación de ley.

Al inspeccionar, la comisión le encontró 27 municiones de distintos calibre, motivo por el cual fue detenido y trasladado hasta la sede policial.

Durante las investigaciones los policías corroboraron que el detenido es conocido con el alias de "El Pure".

El caso pasó a manos de la Fiscalía Décima Novena del Ministerio Público para las pesquisas correspondientes.

lapem Prensa / Yoselyn Sarmiento

