

# Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación

Comité Ejecutivo Nacional  
**2023 - 2029**



## Contactanos



Zacahultzco Número 50,  
Colonia María del Carmen, Alcaldía, Benito  
Juárez, Ciudad de México, Código Postal  
03540



[boletin@app.pjfsindicato.org.mx](mailto:boletin@app.pjfsindicato.org.mx)



55-5532-1422  
55-5532-0303

# BOLETÍN NOVIEMBRE 2023

NOVIEMBRE 2023

## En este número

- 1 Bienvenida, búscanos en redes sociales
- 1 **TEMA: Resiliencia**
- 2 Comunicados Importantes
- 3 Datos curiosos: El rarámuri Pedro Parra "Pies ligeros".
- 4 Cultura General: La rama, una tradición navideña de México
- 5 Cultura: Mujeres Destacadas: ¿Quién fue María Teresa Uribe?
- 6 Ambientes laborales dañinos: La resiliencia en el ámbito laboral
- 7 ¿Qué hacer?: Te desmoronas o te recuperas pronto
- 8 Salud mental: Recurso para fortalecer la Salud Mental, la Resiliencia
- 9 Temas de Impacto e Interés Actual: Recuperación Resiliente para Acapulco: Desafíos tras el Huracán Otis
- 10 Eventos Especiales:
  - \* Torneo relámpago en la Sección 49 en Ciudad Victoria, Tamaulipas
  - \* Entrega de Medallas y Reconocimientos Secc. 45 Matamoros
  - . Evento Mamás y Papás Secc. 45 Matamoros
  - \* Torneo Relámpago Futbol 7 Secc. 44 Coahuila
  - \* Entrega de Autos del evento de Solteros, Solteras y Matrimonios o Parejas sin Hijos y Fiestas Patrias
  - \* Rifa para Solteros, Solteras y Matrimonios o Parejas sin Hijos de la Sección 11 en Monterrey
  - \* Conversatorio "La ética profesional en la abogacía veracruzana" en la Sección 28 en Boca del Río – Acciones día Naranja y Liga veracruzana regional de Basquetbol
  - \* Posada Navideña Secc. 44 Matamoros
  - \* Entrega de Medallas y Reconocimientos Secc. 29 San Bartolo Coyotepec, Oaxaca
  - \* Torneo Relámpago Voleibol Mixto Secc. 44 Coahuila
  - \* Primer Carrera Atlética por la Justicia Secc. 2 Toluca
  - \* Entrega de Medallas y Reconocimientos Secc. 1 CDMX
  - \* Charlas en universidades, el PJF y su impacto en la sociedad por la Sección 21 de Colima
  - \* Entrega de Regalos de Reyes Secc. 44 Coahuila
  - \* Torneo Relámpago Futbol 7 Secc. 36 Campeche
  - \* Festejo día del Empleado Federal Sindicalizado Secc. 11 Monterrey
- 26 Eventos Desafortunados: **Devastador Huracán Otis contra Acapulco - Resiliencia de la gente de Acapulco**
- 35 Acontecimientos importantes por venir

## Bienvenido a nuestro Boletín de Noviembre

Nuestro boletín tiene la finalidad de proporcionar información del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación, que pueda ser necesaria, para la mejor comprensión de lo que se hace en nuestra organización.

Este boletín lleva la finalidad de reforzar nuestro sentido de pertenencia al gremio sindical y el de fortalecer el conocimiento de los derechos, la ética y la moral de todos los compañeros y compañeras de esta gran Institución.

La información que se proporciona requiere de la participación de todos y todas, desde noticias, proyectos, temas de interés, cursos, enlaces, etc., que nos permita una mirada más clara sobre cómo funciona nuestra institución, nuestros derechos y la importancia del papel que desempeñamos en la impartición de justicia.

En el Sindicato de los Trabajadores del Poder Judicial de la Federación estamos para servirte, apoyarte presencial y virtualmente; y darte la mejor orientación posible, sobre todo lo que es de tu interés como trabajador.

## Búscanos en las Redes Sociales

Clickea en los símbolos



## Este mes el tema será → Resiliencia

En este número estaremos presentando algunos temas relacionados con la Resiliencia. ¿Cómo enfrenta la gente los eventos difíciles que cambian su vida? ¿Cómo reacciona a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, y otras situaciones catastróficas?

Las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante desarrollar resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

En este Boletín se provee información sobre la resiliencia y algunos factores que afectan a la gente a enfrentar sus problemas. La información ofrecida se enfoca en el desarrollo y el uso de una estrategia personal para mejorar la resiliencia y de esta manera ofrecer orientación para sus vidas personales y laborales.

## Comunicados Importantes

*Conoce:*



- ☞ **Sistema de Listas de Acceso y Promoción en la Carrera Judicial.** ACUERDO General del Pleno del Consejo de la Judicatura Federal, que reforma, adiciona y deroga el que reglamenta la Carrera Judicial, en relación con el **Sistema de Listas de Acceso y Promoción a la Carrera Judicial y los concursos de oposición.**

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **LINEAMIENTOS** por los que se establece el procedimiento para el **otorgamiento de licencias con goce de sueldo**, por concepto de **fallecimiento de familiares**, a favor de las personas servidoras públicas a cargo del consejo de la judicatura federal:

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **Lineamientos** para “Autorizar Días Económicos a las Personas Servidoras Públicas” a cargo del Consejo de la Judicatura Federal

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **ACUERDO General del Pleno** del Consejo de la Judicatura Federal para prevenir la **violencia laboral** y mejorar el ambiente de trabajo en el propio Consejo

Consulta el siguiente [enlace](#)

*Recuerda que tu declaración es en Mayo de 2024*

**2024**  
**Prepárate**  
**Todos estamos obligados**

Recaba tu documentación de 2023

- Constancia de Ingresos anuales de 2023
- Recibos de nómina de 2023
- Estados de Cuenta de todas tus cuentas Bancarias de 2023
- Recibos de FONAC de Ciclo 34 2023
- Estado de Cuenta de SE6SEI de 2023
- Estado de Cuenta de FORI de 2023

RECUERDA que todos los estados de cuenta deben ser con corte al 31 de diciembre de 2023

RECUERDA Descargar todos tus documentos oficiales en las páginas del Portal Consejo. Tu Declaración de Situación de Patrimonial y de Intereses en la Modalidad de Modificación es tu obligación



## El rarámuri Pedro Parra “Pies ligeros”

## Datos curiosos

Este corredor originario de Choguita en Guachochi, Chihuahua, con 38 años, se ha convertido en una leyenda, **logrando el récord por su recorrido de 448 kilómetros en 64 horas**, coronándose como campeón mundial. Corriendo descalzo, sin tenis Nike, sin mallas, sin playeras ni sudaderas carísimas, sin selfies, sin hashtags de somos #Runners o de #MaratonistaSoy Pedro Parra **es el mejor del mundo**.

**Pedro Parra** el campeón de nuestro país, ha quedado como el **quinto mejor corredor del mundo**, lo que representa un honor a nivel internacional.



Pedro parra corrió junto a Miguel Lara y Juan Contreras, los tres rarámuris, quienes se convirtieron en finalistas, y poniendo a México en alto como único país con tres competidores en la fase final. La competencia **se llevó a cabo en las Barrancas del Cobre en Chihuahua** en el año 2020 en la que se disputaron largas distancias países desde *EU, Bielorusia, Canadá, Irlanda, Australia, Alemania, Rusia, Nueva Zelanda, Ucrania, Japón, Finlandia, Suiza, Francia, Singapur, Filipinas, Bélgica, India, Reino Unido, España, Dinamarca y Suecia*, entre otros.

Algunos de los corredores rarámuris salieron ataviados con el tradicional taparrabo y con huaraches de llanta; **pese al frío de la noche y madrugada, nunca cambiaron su vestimenta**, pues les bastó acercarse a la fogata para calentarse y recobrar energía en el tiempo que les quedaba del recorrido obligatorio de cada hora.

Los organizadores del evento plantearon que, para que un país se mantuviera en la competencia **era necesario que al menos dos corredores se mantuvieran de pie**. Así lo hizo la dupla de Miguel Lara y Pedro Parra, los últimos corredores mexicanos en continuar la batalla después de las 60 horas; no obstante, una dolencia en la rodilla derecha de Miguel provocó que este comenzara a atrasarse en los recorridos hasta que, en la vuelta 64, con lágrimas en los ojos, Miguel llegó a la meta apoyándose en un bastón de madera que recogió en el camino.

**Pedro Parra deseaba seguir corriendo, sin embargo, ante la salida de Miguel, solo concluyó la vuelta y se coronó campeón mexicano**, mientras que dos competidores de Estados Unidos y Bélgica continuaron **hasta la hora 75, cuando Bélgica logró coronarse campeón** del Big Dog's Ultra.



**El campeón mundial de ultramaratón «Big Dog's Back yards 2020».**

El maratonista tiene una pasión nata que ha sido reconocida a nivel mundial por contar con una enorme capacidad para cubrir largas distancias de manera natural, sin embargo, aprovecha su potencial para buscar el sustento diario.



El pueblo rarámuri, orgullosamente mexicano, siempre destacando las bondades de esa maravillosa comunidad.

Fuentes Consultadas: → [Enlace](#), → [Enlace](#)

## La rama, una tradición navideña de México

## Cultura General

¡Naranjas y limas, limas y limones, más linda es la Virgen que todas las flores!

Vive la tradición de la rama en Veracruz, Campeche y Yucatán.



Sin duda diciembre es un mes lleno de luces y colores en todo México especialmente con la llegada de la **temporada navideña**. Pues las tradiciones más bellas salen a relucir para festejar esta época de alegría y fraternidad. Una de las fiestas más emblemáticas de nuestro país es **la rama**.

Te compartimos un video de Tiktok en el que una chica veracruzana no podía creer que esta tradición sea propia de su estado y aunque no sólo se realiza en Veracruz, esta costumbre sí resulta local. → [Enlace](#)

### ¿Dónde y cuándo se celebra la rama?

Esta tradición navideña se lleva a cabo principalmente en los estados de **Veracruz, Campeche y Yucatán**.

Mientras en el sureste las procesiones de la rama tienen lugar durante los días previos a la fiesta nacional de la Virgen de Guadalupe; en Veracruz abarca el periodo de las posadas, **que va del 16 al 24 de diciembre**.



### ¿Qué es la rama?

De acuerdo con el clero mexicano, esta fiesta **tiene su origen en la solicitud de asilo de San José y la Virgen María en Belén**.

Como expresión cultural, **la rama aglutina elementos afromexicanos y cristianos, e incluso algunos deducen que tuvo su génesis en Al-Ándalus** y que representaba el tronco común de las tres religiones monoteístas: **judaísmo, cristianismo e islam**.

**La tradición consiste en cortar una rama grande de un árbol**, que se adorna con farolitos, cadenas de papel de colores y otros objetos. Con la rama en mano comienza una procesión formada comúnmente por niños y jóvenes, quienes recorren las calles cantando la famosa canción de la rama.

La letra contiene estribillos básicos a los que se agregan rimas ingeniosas y pícaras. Generalmente los cantos son acompañados con instrumentos tradicionales de la región como lo son el arpa y la jarana.

### Diferencias entre Yucatán y Veracruz

**En Yucatán** la procesión tiene como objetivo pedir aguinaldo (cooperación económica), que se utilizará para financiar el festejo de las posadas.

En Veracruz, esta fiesta es parte de las nueve posadas.



Es una variación de las tradiciones religiosas de los españoles durante el virreinato en los siglos XVI y XVII que compartieron en los intercambios comerciales en los puertos de países caribeños y de México.

Hoy por hoy, la tradición se realiza adecuada en su forma tradicional en el Caribe, como los aguinaldos venezolanos y las trullas puertorriqueñas. También en Oaxaca, Tabasco, Campeche, Yucatán, Quintana Roo y el centro y sur de Veracruz, siendo éste donde abunda más la tradición.

Fuentes consultadas → [Enlace](#) → [Enlace](#)



## ¿Quién fue María Teresa Uribe?

**María Teresa Uribe**, surge como una luchadora sindical **después de los sismos de 1985**, y derivado de las violaciones a los derechos laborales de miles de mujeres costureras que perdieron la vida en este trágico evento **funda, con un grupo de mujeres costureras, el Sindicato 19 de Septiembre**, dando nacimiento al **primer movimiento laboral en México dirigido por mujeres**; y el 21 de octubre de ese año las costureras obtuvieron el registro como **Sindicato Nacional de Trabajadoras de la Industria de la Costura, Confección, Vestido, Similares y Conexos 19 de Septiembre**.

Ganaron el respaldo de 36 gremios y de movimientos campesinos y populares, además lograron que se indemnizara a las familias de las víctimas por un total de 500 millones de pesos. **El sindicato aglutinó a cinco mil trabajadoras y celebró contratos colectivos con 85 fábricas**.

**A raíz del terremoto que devastó la ciudad el 19 de septiembre de 1985**, en donde cientos de fábricas de textiles se convirtieron en polvo y ante la voracidad patronal que aún en ese momento imperó, las trabajadoras de la costura se unieron para luchar y fundan el 19 de septiembre, **en memoria de las trabajadoras que perecieron en los centros de trabajo de la zona de San Antonio Abad**, principalmente.



En mayo de 1985 (**cinco meses antes del temblor**), Concepción Guerrero Flores –de entonces 20 años de edad– *recorría las plazas públicas del Centro del DF para encontrarse en secreto con otras costureras de diferentes fábricas, y planear la creación de un sindicato independiente de la industria textil*; sin embargo, fue **María Teresa Uribe** quien lideró esta lucha cuando ocurrieron los decesos de sus compañeras.

En ese entonces, **las trabajadoras del sector eran representadas por el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Industria Textil, afiliado a la Confederación de Trabajadores de México (CTM) y a la Confederación Revolucionaria de Obreros y Campesinos (CROM)**, bastiones del “charrismo” sindical durante el dominio del Partido Revolucionario Institucional (PRI).

Las **condiciones laborales de estas trabajadoras eran indignas**: el baño sin agua ni papel; los garrafones de agua siempre vacíos; pago por destajo; jornadas de más de 10 horas, y **sueldos que no representaban ni el 10 por ciento del costo de cada prenda elaborada por ellas**.

Al menos **600 trabajadoras de la industria textil** (la mayoría jóvenes, sin estudios y con hijos) **murieron bajo los escombros de sus centros de trabajo** durante el sismo de 8 grados Richter que **el 19 de septiembre de 1985 cimbró a la capital del país**, donde muchas de las fábricas caídas (200 de un total de 800 afectadas, según informó la Cámara Nacional de la Industria del Vestido) no fueron construidas para soportar maquinaria pesada; **había unos 100 talleres clandesti-**

## Cultura: Mujeres Destacadas

**nos y algunas costureras no pudieron salir porque el patrón no quiso detener la producción.**

Las trabajadoras denunciaron que **los patrones y los líderes sindicales** priorizaron el rescate de los bienes materiales, **cambiaron la razón social de las empresas, y no pagaron indemnizaciones**.

**El terremoto evidenció las condiciones en las que trabajaban las obreras del vestido**, lo que las obligó a adelantar la conformación del Sindicato de Costureras que llevaría por nombre la fecha de la tragedia.



Luego del terremoto, se supo que **muchas empresas firman contratos por una semana con sus trabajadoras para evitar registrarlas en el Seguro Social**, según el reporte “Cambio de Rumbo”, del expresidente Miguel de la Madrid.

De acuerdo con ese informe, **más de 40 mil costureras se quedaron sin trabajo y sin derecho a una indemnización**, luego de que unos 800 talleres o fábricas quedaron totalmente destruidos. La mayoría de los talleres de costura que se cayeron estaban sobre la calle de San Antonio Abad.

La lucha continuó y para el año 1992 a esta líder sindical **María Teresa Uribe**, la sucedió **Mercedes Ramírez Molina**, quien junto con **Concepción Guerrero Flores** como su Secretaria de Actas y Acuerdos y suplente de Finanzas, continuaron la lucha. Sin embargo, como sindicato, **todas estas mujeres luchadoras, obtuvieron muchos beneficios para las agremiadas. Se ganaron mejores instalaciones y condiciones dignas de empleo, una guardería y un terreno prestado por la delegación Cuauhtémoc, de 2 mil metros cuadrados en San Antonio Abad, para que ahí construyeran su sede sindical.**

Sin embargo, **en 1995 “apareció” el dueño legítimo del inmueble** que la delegación Cuauhtémoc había prestado al sindicato. Tres años después, **el GDF ordenó el desalojo de las costureras, que incluyó el robo y la quema del archivo histórico del sindicato**. Después de este suceso, muchas trabajadoras abandonaron el movimiento en 2006.

**Ahora es una organización civil que funciona como una escuela de derechos laborales que profesionaliza a mujeres y hombres, resguarda y reconstruye el archivo histórico del sindicato, y motiva a otras jóvenes a continuar un movimiento que “fue de mujeres, de obreras y que se levantó de las cenizas”.**

Gracias a que grandes mujeres como **María Teresa Uribe** que se levantaron en nombre y representación de sus compañeras abatidas, es que el movimiento femenino sindical sentó un precedente importante para México.

Fuentes consultadas: → [Enlace](#) → [Enlace](#); → [Enlace](#) → [Enlace](#)

## La resiliencia en el ámbito laboral

**La resiliencia** es la capacidad de sobrevivir y destacarse ante contextos críticos, reaccionando de modo inteligente y desarrollando medidas satisfactorias de contingencia.

Ser resiliente permite analizar una determinada situación o problema sin involucrarse emocionalmente, aumentando así la probabilidad de encararlo de modo rápido y acertado.

Por lo tanto, la persona puede dissociarse (separarse) aceptando la existencia del problema y buscar formas de solucionarlo priorizando un trabajo interno, que le permita alcanzar ese estado resiliente que le conduzca a una mayor estabilidad emocional.

**La resiliencia en el trabajo**, al igual que en las demás facetas de la vida, nos ayuda a seguir creciendo, a mejorar.



### ¿Qué supone tener resiliencia en el trabajo?

Un ser humano resiliente es aquel que, ante cualquier elemento adverso, dificultad o problemática planteada, **encuentra siempre una posible vía de desarrollo y crecimiento**. La persona resiliente no se adapta para sobrevivir, sino para intentar seguir desarrollándose, aunque las condiciones hayan cambiado.

En el ámbito laboral, el concepto opera de la misma forma. Y en este caso, **la resiliencia en el trabajo tiene que ver con la flexibilidad**, pero también con aspectos como la **confianza**, **la comunicación**, **el aprendizaje** o **la responsabilidad**.

Ante una situación de dificultad, **las personas resilientes confían en sus posibilidades** y en las de sus compañeros para superar ese complicado momento. Ante una situación adversa o de cambio, **buscan de forma conjunta una dirección nueva y mejor**.

Se comunican, expresan sus miedos, sus ideas y sus propuestas. Ante un revés o un momento de incertidumbre, quienes son resilientes **se comprometen y ponen su conocimiento y su experiencia a disposición de los demás**.

Se trata, en definitiva, de **transformarse y adaptarse a los cambios**. De saber encontrar aquello que no ha funcionado, lo que no encaja, y de **actuar con inteligencia, audacia y responsabilidad para modificarlo**.

## Ambientes laborales dañinos

Y para ello, debemos poner en juego todas nuestras capacidades y habilidades. También nuestras emociones, pues es muy importante la resiliencia emocional, o cómo **gestionar correctamente nuestros sentimientos** para que no sean un obstáculo en cualquier proceso de cambio.



### Estrategias para potenciar la resiliencia en el ámbito laboral

A pesar de todo lo anterior, la realidad es mucho más compleja. Sabemos que poner en juego una actitud resiliente no es nada sencillo.

En el trabajo y en **nuestra vida personal**, ocurren situaciones que **pueden dañarnos emocionalmente** y de las que **no conseguimos sobreponernos**.

**Lo primero que deberíamos hacer es aceptar la realidad**. Y, por supuesto, **no culpabilizarnos**. La resiliencia laboral también **tiene que ver con el aprendizaje** y, por tanto, aceptar un fracaso laboral o una situación problemática o no deseada nos ayudará a integrarlo y, a partir de ahí, poder avanzar.

En segundo lugar, **es importante la comunicación**. Las **situaciones que nos generan estrés, dolor o miedo provocan muchas emociones diversas y es necesario poder canalizarlas**. En este caso, deberíamos encontrar en los compañeros o en nuestro superior un apoyo para la reflexión y la búsqueda de soluciones.

A partir de ese momento quizás estemos en condiciones de avanzar. Utilizando nuestra **imaginación**, nuestra **experiencia** y las posibilidades que la Institución nos ofrece **podremos rediseñar nuestra curva de valor**, nuestra propuesta para **adaptarnos a dicha situación y seguir creciendo en nuestro trabajo**.



Por último, la resiliencia también depende mucho del estilo de liderazgo que se practica en la Institución. **Si tienes un Cargo de responsabilidad, has de tener en cuenta que esta capacidad puede beneficiar mucho tanto a la Institución para la que trabajas como a las personas que coordinas**.

## Te desmoronas o te recuperas pronto

Cuando en la vida algo te sale mal, ¿te desmoronas o te recuperas pronto?

Algunas personas parece que tienen una mejor capacidad para superar adversidades que otras.

Esa capacidad es conocida como **resiliencia** que, si bien en apariencia no es innata, lo cierto es que **desde la infancia somos enseñados o no a ser resilientes**, sin embargo, todos podemos desarrollar a lo largo de la vida una mejor adaptación a los cambios y a las adversidades.

La capacidad de resiliencia **radica en la fuerza interior** del ser humano y es alimentada con las enseñanzas que recibes desde la infancia.



Por ejemplo: aprendes a amar, aprendes a rechazar, aprendes a realizar tareas sencillas de una forma en como lo hace tu familia, aprendes a ser rechazado(a).



¿Has escuchado alguna vez una frase como, así lo hacemos los Pérez?, los Gómez nunca nos rendimos?, o la frase, ¿nuestra familia nunca gana nada en las rifas? o ¡Panchito siempre pierde las llaves!; o ¡A mi hija el ejercicio no se le da!, o en esta familia todos somos Godínez!, bueno, pues son ejemplos de lo que, **el entorno familiar y escolar va construyendo sobre tu fuerza interior** y; cuando eres adulto e intentas resolver alguno de esos problemas en los que, en tu niñez fueron etiquetados o clasificados de esa forma, puedes llegar sentirte frustrado(a) porque esa “verdad” que se imprimió en tu memoria, ahora no es compatible con la realidad que vives.



Dirás, en qué sentido. Bueno, pues pensaban que eras un solitario, pero no sabías como hacer amigos, ahora de grande piensas que no eres compatible con tus compañeros o tienes pocos amigos, eso te frustra y en tu interior hay enojo, tristeza, rabia, todo junto, porque algo dentro de ti dice que si puedes, pero en tu memoria existe la etiqueta de que no es así. ¿Qué hacer?

Acepta que tienes la capacidad para cambiar y modificar aquello que te dijeron, con lo que tú quieres construir y cambiar tu presente.

## ¿Qué hacer?

Por ejemplo, a cierta edad nos resulta difícil mantener una buena comunicación con nuestros padres, pero eso no quiere decir que siempre vaya a suceder así. La resiliencia sucede cuando comienzas a escucharte a ti, antes que a aquello que fue sembrado en tu memoria, para transformarlo en una mejor convivencia.

Otro ejemplo: con aquellos que se etiquetan a sí mismos como familia Godínez. Pues si bien **Godínez** es un apellido cualquiera, lo cierto es que en México es también una forma de llamar a las **personas que trabajan en oficinas o dependencias gubernamentales**, que tienen horarios de entrada, salida, que comen en sus escritorios y hasta una forma de vestir o de comportarse se va ajustando a aquellos que se auto etiquetan como Godínez.

Esta polémica etiqueta que, sobre todo en redes sociales, suele acompañarse de burlas y comentarios ofensivos o discriminatorios, que incluyen en esta definición a quienes están obligados a soportar malos tratos en su empleo, porque no pueden encontrar uno mejor o porque se ajusta a la herencia familiar.



Tú eres Godínez → Lo siento, no lo soy

Ser más resiliente requiere tiempo y práctica. Si no sientes que estás progresando, o no sabes por dónde empezar, considera la posibilidad de hablar con un profesional de la salud mental. Con asesoramiento, puedes mejorar tu resiliencia y tu bienestar mental.

Al final sólo tú puedes alcanzar un estado de bienestar si pones manos a la obra. ¿La mejor obra? tú.

La forma más fácil de no lograr la resiliencia es querer abordar todo lo que crees que necesitas cambiar. Por eso es preciso hacer un plan súper sencillo.

1. Un paso a la vez
2. Busca dentro de todas las cosas que deseas o que necesitas cambiar o mejorar, cuál de ellas es la más sencilla y abórdala con toda tu mejor actitud.
3. Haz una sola cosa primero y cuando la hayas controlado o cambiado o modificado, continúa con la siguiente.

No olvides tus valores, pero **desaprende aquello que te ha construido desde tu infancia**, con las deficiencias que notas que hoy crees necesario cambiar o modificar.

¡Aprende de los objetivos ya alcanzados! ¿Qué hiciste bien que te permitió completar lo que habías planeado? ¿Cometiste un error en medio del camino que retrasó tu meta?

Anota los detalles relacionados con las metas que has cumplido, así como los resultados que han producido. Esto te dará más confianza y fuerza para seguir buscando los objetivos actuales.

Fuente consultada → [Enlace](#)



## Recurso para fortalecer la Salud Mental, la Resiliencia

## Salud mental

**Resiliencia** significa: poder adaptarse a las desgracias y a las dificultades de la vida.

La resiliencia puede ayudarte a protegerte de diferentes afecciones de salud mental, como **la depresión y la ansiedad**. La resiliencia también puede ayudar a compensar los factores que incrementan el riesgo de presentar trastornos de salud mental, como el acoso o un trauma previo. Si ya tienes un trastorno de salud mental, la resiliencia puede mejorar tu capacidad para afrontar una situación difícil.

### Alcanzar la plenitud de un cerebro muy feliz

#### Consejos para aumentar la resiliencia

Si quieres ser más resistente, ten en cuenta estos consejos:

- **Conéctate.** Construir relaciones fuertes y positivas con los seres queridos y amigos puede darte el apoyo, **la orientación y la aceptación que necesitas en momentos buenos y malos**. Establece otras conexiones importantes ofreciéndote como voluntario o participando en una comunidad religiosa o espiritual, puedes practicar yoga, o ejercicios que te mantengan saludable teniendo una grandiosa oportunidad de conexión con nuevos amigos.



- **Haz que cada día tenga sentido.** Haz algo que te dé una sensación de logro y propósito todos los días. Establece metas claras y alcanzables que te ayuden a mirar hacia el futuro con sentido. No tienen que ser grandes metas, comienza con algo pequeño todos los días para crear nuevos hábitos. Observa los árboles y los pájaros de tu vecindario, toma unas fotos, averigua como se llaman y poco a poco encontrarás el sentido de la vida.



- **Aprende de la experiencia.** Piensa en cómo has afrontado las dificultades en el pasado. Recuerda las habilidades y estrategias que te ayudaron en los momentos difíciles. Incluso podrías escribir sobre experiencias pasadas en un diario para ayudarte a identificar patrones de comportamientos positivos y negativos, y guiar tu comportamiento futuro.

Es importante destacar que, para combatir las trabas que la vida nos presenta debemos dejar de ser conformistas para poder progresar. Aceptar simplemente las dificultades de la vida sin presentar el más mínimo esfuerzo para mejorarlas, nos llevará irremediamente hacia la mediocridad. El ser humano está dotado de inteligencia, razonamiento y capacidad para convertir las circunstancias negativas durante su camino, y tornarlo en algo positivo mediante la resiliencia, esto es, mediante una actitud que nos permita enfrentar esas situaciones difíciles y transformarlas en algo bueno para su crecimiento personal.

Fuente consultada → [Enlace](#)

De las dificultades que se han tenido en el Poder Judicial de la Federación, unas en su gran mayoría han sido toleradas y otras más recientes, han detonado la exigencia del respeto a la dignidad. Las primeras, acosos laborales y sexuales vertical y horizontal, precisamente por la estructura institucional que se tiene, y las segundas, que provienen de los dos poderes de la unión, por un ataque político económico y de falta de respeto a la actividad de todos nosotros.

El sentimiento de reclamo adormecido por muchos años, ante la errónea percepción de lo que significa la institucionalidad y una anquilosada práctica de formación de funcionarios judiciales, son suficientes para no solo alzar la voz de respeto a la autonomía e independencia al Poder Judicial, sino también respeto desde el interior de nuestra institución a la dignidad a que ha sido en no menos casos, vulnerada con toda impunidad. Y esta posibilidad real de defensa en unidad, derivada de situaciones actuales, permiten que con toda resiliencia tengamos una luz al final del camino.

Fue durante las marchas que tuvimos la oportunidad de hacer una serie de actos que nunca antes se habían hecho que fueron la confrontación de las experiencias vividas con nuestra necesidad de resiliencia. Al principio comenzaron las manifestaciones, algunos con apatía, otros dudosos, otros miedosos, pero cuando la base trabajadora salió a la marcha, el estado emocional de todos los compañeros se fue unificando al grito de **“la gente se pregunta, y estos quienes son, SOMOS LOS GARANTES DE LA CONSTITUCIÓN”**.

Durante muchos años de maltrato laboral, vejaciones, discriminación, abusos por titulares y por compañeros pares, fueron detonados desde el interior de nuestro ser, para conquistar uno de los pilares más importantes de la resiliencia. Pudimos unificar un sentido de pertenencia a pesar de las diferencias, manifestamos abiertamente por las calles de nuestras ciudades, nuestro sentir, nuestro enojo, el hartazgo, contra todos los insultos proferidos hacia nuestras personas, hacia nuestro trabajo, el cual entregamos con amor y con empeño, por quien con micrófono en mano nos veja cada mañana.

Hicimos lo impensable; salir y desfogar a ronco pecho todo lo que amordazaba nuestro parecer, sometidos al trabajo por muchos años en silencio, soportando todo. Esta vez, la resiliencia hizo su aparición, y aunque comprendemos que la lucha no ha terminado, sabemos que hicimos lo que teníamos que hacer.

Eso, estimados compañeros y compañeras, se llama resiliencia. Hoy estamos convencidos de que somos los GARANTES DE LA CONSTITUCIÓN y más que nunca estaremos más sólidos, más consolidados y con dificultad nos volverán a someter. Hoy conocemos que tenemos una voz y esa voz que se alza muy fuerte y de manera contundente para decir:

**NO MÁS INTROMISIÓN AL PJF PORQUE AFECTA LA IMPARTICIÓN DE JUSTICIA, NUESTRA DIGNIDAD Y LA DE TODO CIUDADANO MEXICANO.**

**“Por la justicia y dignidad de los Trabajadores”** seguiremos en la lucha.



## Recuperación Resiliente para Acapulco: Desafíos tras el Huracán Otis

Después del paso del huracán Otis en Acapulco, con la terrible devastación que dejó, no solo tendrá que reconstruirse en toda la infraestructura hotelera, sino todas las casas que a su paso se llevó.

Una historia de resiliencia que tendrá que tejerse entre los escombros dejados por la tormenta, muerte, desolación y una profunda tristeza.

A medida que vecinos, familias, compañeros de desgracias restauran sus hogares y las comunidades se unen, persisten desafíos que requieren atención continua en diversas áreas.



### Desafíos que persisten

A pesar de los esfuerzos en la reconstrucción, Acapulco enfrenta sombras que cada día persisten y cada día deben vencer.

La lucha continúa para los acapulqueños, revelando la debilidad de las comunidades que ahora se enfrentan a la escasez, a la rapiña, a los saqueos, a la siguiente emergencia sanitaria por los cadáveres repartidos por todas las colonias, calles y aún en el mar; así como las secuelas duraderas del huracán Otis.

### Impacto Económico y Desplazamiento

Las secuelas económicas, sin duda, son las que mayor incertidumbre generan, con empresas grandes y pequeñas, locales en ruinas y oportunidades laborales inexistentes, la situación que se ha venido teniendo por el desplazamiento de familias que buscan un refugio al haberlo perdido todo, no solo afecta los hogares, sino también los medios de vida de miles de lugareños; traen una funesta inestabilidad financiera al tejido social como una gran amenaza.



## Temas de Impacto e interés Actual

### Grandes problemas de Salud

Aunque esfuerzos médicos con brigadas médicas de diferentes Asociaciones, que combaten los problemas sanitarios, intentando aliviar los problemas de salud que persisten, la batalla es enorme.

El huracán ha venido provocado grandes problemas de salud que se incrementan cada día. Existe una gran escasez de medicamentos y las instituciones de salud pública están abarrotadas, persisten hoy en día una gran falta de servicios básicos, agravando los brotes de enfermedades, como el dengue hemorrágico, el Chikunguña, enfermedades respiratorias, conjuntivitis, y enfermedades gastrointestinales con diarreas persistentes, entre otros.



### Impacto en el Medioambiental

El huracán Otis transformó el paisaje natural de Acapulco, en el que todos los cascajos de edificios que volaron por los aires tapizaron todo el espacio ambiental. Hoy los riesgos de enfermedades por agua contaminada hasta la restauración de áreas protegidas, la región enfrenta un terreno medioambiental complejo, resaltando la amenaza del cambio climático.

### Reconstrucción de las comunidades

En comunidades como Alborada Cardenista, Yetla, Colosio, Renacimiento, Blvd. de las Naciones, Bonfil, el Podrido, Ejido Viejo entre otras muchas colonias abandonadas, en los que resuenan y repiquetean sonidos de reconstrucción; que más allá de restaurar estructuras físicas, intentan restablecer lo más pronto la sensación de normalidad en la región, que requerirá de mayores recursos para brindar apoyo médico sostenido a comunidades invisibilizadas.

La región enfrenta desafíos de planeación en la atención primaria con el apoyo médico que debe ser continuo a comunidades en proceso de reconstrucción.





## Torneo relámpago en la Sección 49 en Ciudad Victoria, Tamaulipas

Eventos Especiales

Durante los meses de agosto-octubre, se llevó a cabo el **Torneo Relámpago de futbol 7 en la Sección 49 en la Ciudad de Victoria, Tamaulipas.**

Evento organizado por el anfitrión, el Secretario General de la Sección 49 de Ciudad Victoria, Tamaulipas, el Lic. Pedro Gutiérrez Muñoz, quien contó con la presencia en la premiación el Juez Decimosegundo de Distrito Lic. Jorge Ariel Castellanos, el Administrador Regional Carlos A Mercado Virgen; en el que participaron ocho equipos, quedando en **primer lugar** el Juzgado 11, **segundo lugar** Juzgado 12 y en **tercer lugar** el juzgado 1o, teniendo como **campeón de goleo** a Alejandro Galindo del equipo Primer Tribunal en Materias Penal y laboral, y con **el portero con menos goles**, Víctor Martínez Míreles del Juzgado 11o que fue el ganador del torneo, sin lugar a dudas, una jornada de mucha convivencia, alegría y mucha diversión. Felicidades a los ganadores!!





## Entrega de medallas y reconocimientos por años de Servicio de la Sección 45 en Matamoros

### Eventos Especiales

El día **13 de octubre de 2023**, se llevó a cabo la **Entrega de medallas y reconocimientos a los trabajadores de la Sección 45 en Matamoros**.

Dicha actividad fue impulsada por el **Lic. Juan Antonio Gamboa Rojas, Secretario General del Comité Ejecutivo Local en Matamoros**, otorgando a los compañeros en sus respectivas áreas de trabajo felicitándoles por su grandiosa labor en esta insigne Institución.

**Felicitemos** al Lic. Roberto Ruiz Correa, C. María del Carmen Cervantes Tenorio, C. Fernando Dorado Muñoz, Lic. Gerardo García de la Rosa, C. Perla Esther Oyervides Carranza, Lic. Héctor Gerardo Santos Rosas, Lic. Yazmín Gómez Morgado, Lic. Zulema Vargas Rodríguez, Lic. Noralba Medellín González, C. Martha Imelda Rosales Vázquez, Lic. Sergio Santiago Mendoza, Lic. Marco Antonio Ortiz Mejía, Mtra. Luz Adriana Rodríguez Garza, Lic. Martha Alicia Ramírez Martínez, Lic. Jesús Alfonso Rull Ortega, Lic. Gabino Alain Ávalos Cortez, Lic. Denisse Liliana González Díaz, Juez Samuel Ventura Ramos, C. Norma Isabel Saucedo Méndez, Lic. Víctor Eduardo Mona López, Mtra. María Dolores Camacho Díaz, Lic. Armando González Urbina, Mtro. Manuel Eduardo Cerda García, Mtra. Gloria Cristina Sánchez Valenzuela y a la Mtra. María Teresa Villanueva Soto; **por sus años de servicio al Poder Judicial de la Federación**.





## Evento para papás y mamás de la Sección 45 en Matamoros

### Eventos Especiales

El día 13 de octubre de 2023, se llevó a cabo la Celebración para mamás y papás de la Sección 45 de Matamoros.

Evento presidido por el Lic. Juan Antonio Gamboa Rojas, Secretario General del Comité Ejecutivo Local en Matamoros, llevado a cabo en el Salón Jardín, ubicado en Av. Francisco Villa y José Martí esq. # 1 Col. Praxedis Balboa en Matamoros, Tamaulipas. Con la presencia de luz y sonido Andrus con pantalla y karaoke para amenizar la reunión. En la que se sirvió un exquisito menú de cena, pechuga de pollo, espagueti, pure de papa y verduras, de entrada pate con crema de nuez y se entregaron pantallas, kits para horno microondas, freidoras de aire, calentadores, kits para cocina, maletas o viaje, vajillas etc. regalos que agasajaron a nuestras compañeras y compañeros en su día. Felicidades a los festejados.





## Torneo relámpago de futbol 7 varonil en la Sección 44 de Coatzacoalcos, Veracruz

### Eventos Especiales

El día 27 de octubre de 2023, se llevó a cabo el Torneo relámpago de Futbol 7 varonil en la Sección 44 de Coatzacoalcos.

La justa fue organizada por la **Dra. Rosa María Solís Mejía, Secretaria General de la Sección 44 y Subsecretaria General del Sur, del Comité Ejecutivo Nacional del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación**, resultando campeón el Juzgado 14 de Distrito; Segundo lugar, el Juzgado 10 de Distrito, haciendo entrega de los trofeos en la final del evento el Magistrado José Luis Díaz Pereira y la Jueza Edna Claudia Rueda Ávalos. También se contó con la presencia del Juez Juan José Contreras Madero que participó de las jornadas y recibió el trofeo del equipo ganador del Juzgado 10 de Distrito del que él es Titular. Al concluir la premiación, se festejó con una exquisita taquiza, frijolitos charros y mucho entusiasmo por todos los jugadores. Felicidades a todos los ganadores y a los que compitieron con alegría y sus familias.





## Entrega de Autos del evento de Solteros, Solteras y Matrimonios o Parejas sin Hijos y Fiestas Patrias de la Sección 1 de la Ciudad de México

Eventos Especiales

Del 09 de noviembre de 2023 se llevó a cabo la entrega de los dos autos New Kia Río, modelo 2023 para solteros, solteras y matrimonios o parejas sin hijos, así como de las Fiestas Patrias, ambos de la Ciudad de México.

La entrega se formalizó con la presencia del **Secretario General del Sindicato, Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel**, en las Oficinas Centrales del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación, en Calle Zacahtzco No. 50, Colonia María del Carmen, en la Alcaldía, Benito Juárez de la Ciudad de México, a los afortunados ganadores: la Mtra. Claudia Lizeth Montoya Rivera, Oficial Administrativo adscrita a la Comisión de Conflictos Laborales del Poder Judicial de la Federación y al Lic. Óscar Daniel Villa Vázquez, adscrito al Centro de Justicia Penal Federal, con sede en el Reclusorio Oriente. Nos alegramos con ustedes por este magnífico regalo.





## Rifa para Solteros, Solteras y Matrimonios o Parejas sin Hijos de la Sección 11 en Monterrey

### Eventos Especiales

Del 16 de noviembre de 2023 se llevó a cabo la Rifa para Solteros, Solteras y Matrimonios o Parejas sin Hijos de la Sección 11 en Monterrey.

La entrega de dichos regalos estuvo a cargo del Lic. Dámaso Pérez Marín Secretario General de la Sección 11 de Monterrey e integrante de la Secretaría de Relaciones Laborales del Comité Ejecutivo Nacional; que constaron de 50 regalos, 25 para mujeres y 25 para hombres. Consistentes en Pantallas, relojes y otros premios más; los cuales fueron entregados a los compañeros ganadores en la Oficina Sindical del Edificio Sede de Monterrey, así como en los órganos jurisdiccionales, y a los demás compañeros de otros edificios. Enhorabuena para todos los ganadores!





## Conversatorio “La ética profesional en la abogacía veracruzana” en la Sección 28 en Boca del Río

Eventos Especiales

El día 22 de noviembre de 2023, se llevó a cabo un Conversatorio intitulado “La Ética profesional en la abogacía veracruzana”.

Dicho evento tuvo verificativo en el Centro Universitario Las Américas de Veracruz, en el que fue invitado el Lic. Enrique Buenaventura Espinosa Romo, Secretario General del Comité Ejecutivo Local de la Sección 28 de Boca del Río, participando como panelista, aportando sin duda sus conocimientos para mejorar nuestro Estado de Derecho en dicha Ciudad. Muchas felicidades por su participación.



## Acciones en el día naranja en la Sección 28 en Boca del Río

El día 22 de noviembre de 2023, se llevaron a cabo acciones en el Día naranja.

El Lic. Enrique Buenaventura Espinosa Romo, Secretario General Sección 28 de Boca del Río, convocó varias personas trabajadoras de Boca del Río a participar en las acciones con motivo del naranja para concientizar a la población sobre el Acoso, Abuso y Violencia hacia las mujeres. Muchas felicidades por su intervención en un día tan importante.



## Liga veracruzana regional de Basquetbol

Como parte de las actividades del mes de Noviembre, el Equipo del Poder Judicial de la Federación de básquetbol, en esta liga nuestro equipo quedó en subcampeones!!! A Nivel Estatal. Enhorabuena muchachos, que sigan los éxitos.





## Posada Navideña de la Sección 45 en Matamoros

## Eventos Especiales

Del 24 de noviembre de 2023 se llevó a cabo la Posada Navideña de la Sección 45 en Matamoros, Tamaulipas.

Evento presidido por el Lic. Juan Antonio Gamboa Rojas, Secretario General del Comité Ejecutivo Local en Matamoros, en el Calle 3A entre Av. Longoria y Solidaridad Número 23, Fraccionamiento Victoria, Secc. Fiesta en Matamoros, Tamaulipas. Con la presencia de luz y sonido Andrus para amenizar la reunión. Con una exquisita cena y baile y se contó con rifa de regalos como: pantallas, un equipo de sonido y Karaoke, kit para horno, calentadores, juegos de vasos para bar y bocinas entre otros. Una fiesta de gran alegría y mucha diversión.





## Entrega de medallas y reconocimientos por años de servicio de la sección 29 en Oaxaca

Eventos Especiales

El día 25 de noviembre de 2023, se llevó a cabo a las 11:00 hrs. la **Entrega de medallas y reconocimientos a los trabajadores de la Sección 29 en San Bartolo Coyotepec, Oaxaca**. Esta hermosa celebración se llevó a cabo en el “Salón Zorba el Griego”, ubicado en Reforma número 600, esq. Berriozábal, Colonia Centro en la Ciudad de Oaxaca.

La Ceremonia que fue presidida por el **Mtro. Felipe Melitón López San Germán, Secretario General del Comité Ejecutivo Local de la Sección 29 por sí y en representación del Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel, Secretario General del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación**; junto con el Magistrado Fabricio Villegas Estudillo, Presidente del Primer Tribunal Colegiado en Materias Penal y de Trabajo y Coordinador de Magistrados del Décimo Tercer Circuito; el Lic. Emmanuel Hernández Alva; Juez Primero de Distrito en el Estado de Oaxaca y Coordinador de Jueces de Distrito del Décimo Tercer Circuito; el Lic. Víctor Manuel Vera Sandoval, Administrador Regional del Consejo de la Judicatura Federal en Oaxaca; Mtra. Araceli Guadalupe Cruz Oropeza, Delegada del Instituto de Defensoría Pública en el Estado de Oaxaca; la Mtra. Mónica Rossana Zárate Apak, Directora de Casa de Cultura Jurídica en Oaxaca y la Mtra. María Antares Núñez Atrián, Jueza de Distrito Especializada en el Sistema Penal Acusatorio.

**Fueron galardonadas 75 personas trabajadoras por sus años de servicio**; siendo 25 por 15 años; 19 por 20 años, 16 por 25 años, 9 por 30 años, 6 por 35 años y 2 por 40 años. El evento fue amenizado por el Grupo de cuerdas “Ars Nova” y se ofrecieron deliciosos canapés de degustación. El brindis para los festejados estuvo dirigido por unas emotivas palabras de la Mtra. Mónica Rossana Zárate Apak, Directora de Casa de Cultura Jurídica “Ministra María Cristina Salmorán de Tamayo”. **Muchísimas felicidades a todos por su servicio a nuestra importante Institución.**







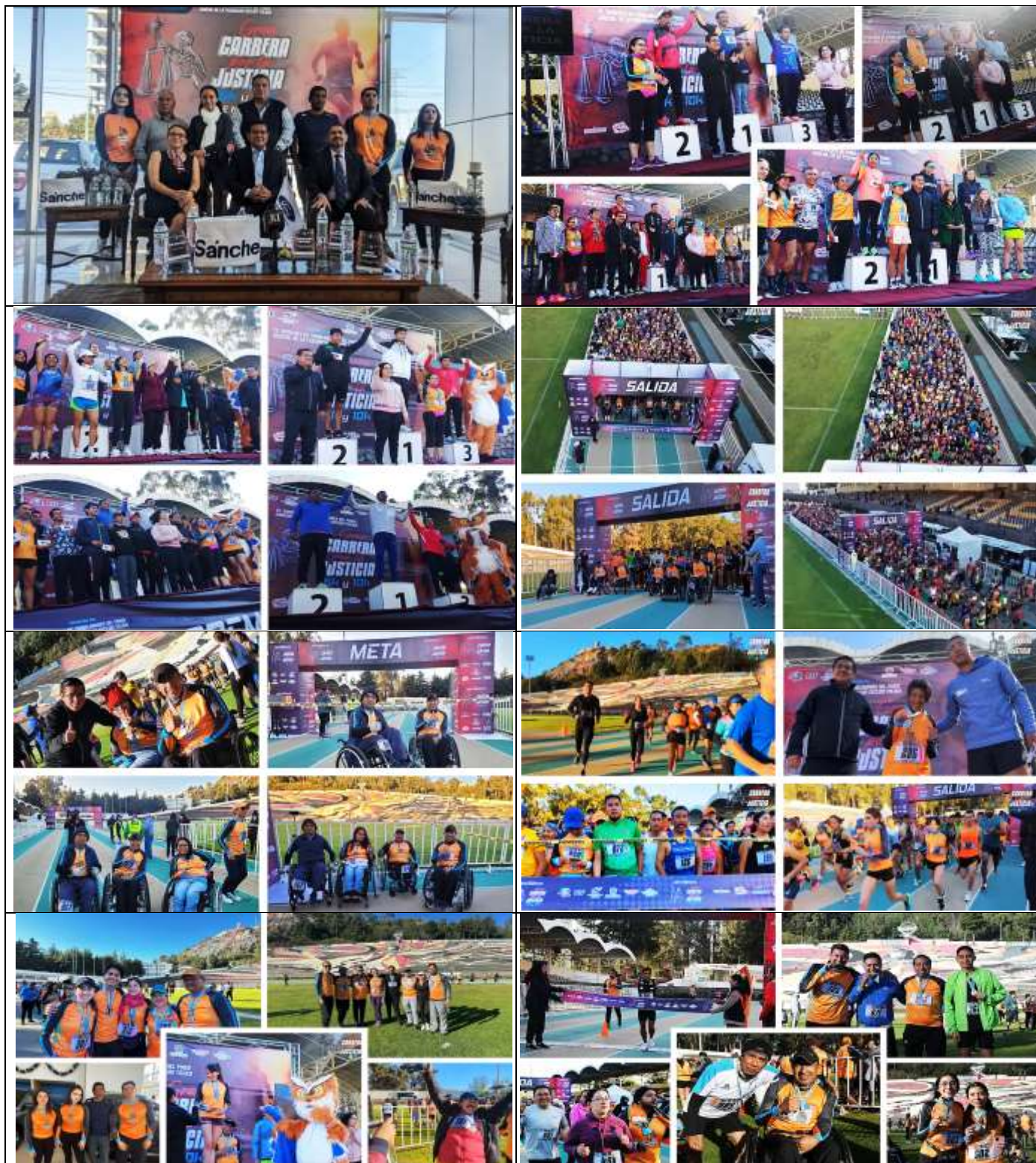


# Primera Gran Carrera Atlética por la Justicia de la Sección 2 en Toluca, Estado de México

## Eventos Especiales

El 26 de noviembre de 2023 se llevó a cabo la Primera Gran Carrera Atlética por la Justicia de la Sección 2 de Toluca.

Como parte de las Acciones que se están llevando a cabo en el PJJ para dar a conocer lo que se hace en esta insigne Institución, nuestro Anfitrión el Lic. Víctor Flores Nicolás, Secretario General de la Sección 2 en Toluca del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación, organizó junto con todo su equipo de trabajo en coparticipación de Pavigue - Organizador de Carreras, Innovasport, Asdeporte y Ford Sánchez Oficial, este magno evento, en el que participaron alrededor de 1000 corredores en varias categorías de 5 y 10 kilómetros, tanto para atletas profesionales, como para personas con todo tipo de discapacidad, e incluso una corredora de más de 90 años, quienes entusiastamente participaron. En esta justa deportiva, el Lic. Flores Nolasco, dio el banderazo de salida al público general y los trabajadores de del Poder Judicial de la Federación en punto de las siete y media de la mañana en el emblemático estadio Alberto "Chivo" Córdova del Estado de México, en Toluca. Una carrera avalada por la Federación Mexicana de Asociaciones de atletismo.





## Entrega de medallas y reconocimientos por años de servicio de la Sección 1 en la Ciudad de México

### Eventos Especiales

En los días 8 y 22 de noviembre de 2023, se llevó a cabo la Entrega de medallas y reconocimientos a los trabajadores de la Sección 1 en la Ciudad de México de la Suprema Corte de Justicia de la Nación y del Consejo de la Judicatura Federal.

Este magno evento fueron entregadas en la Suprema Corte de Justicia de la Nación, en presencia de la Ministra Norma Lucía Piña Hernández, Presidenta de la Suprema Corte de Justicia de la Nación; el Ministro Luis María Aguilar Morales; el Ministro Jorge Mario Pardo Rebolledo; Ministro Juan Luis González Alcántara Carrancá y Ministro Javier Laynez Potisek; y en El Consejo de la Judicatura Federal en presencia de la Ministra Norma Lucía Piña Hernández, Presidenta de la Suprema Corte de Justicia de la Nación; el magistrado Alejandro Sergio González Bernabé, Consejero de la Judicatura Federal, la Magistrada Lilia Mónica López Benítez, Consejera del Consejo de la Judicatura Federal; y por el Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel, Secretario General del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación. Fueron entregadas 1,261 medallas y reconocimientos por sus años de servicio al Poder Judicial de la Federación. 392 de 15 años; 380 de 20 años; 265 de 25 años; 137 de 30 años; 75 de 35 años; 8 de 40 años; 1 de 45 años; 2 de 50 años; 1 de 55 años.





## Charlas en Universidades, el PJF y su impacto en la sociedad por la Sección 21 de Colima

### Eventos Especiales

Durante el mes de noviembre de 2023, se llevó han llevado a cabo diversas charlas en varias Universidades de la Sección 21 en el Estado de Colima.

Como parte de las acciones que se están llevando a cabo en el PJF para dar a conocer lo que se hace en el Poder Judicial de la Federación, y derivado del movimiento de defensa del PJF en Colima, se conformó una comisión de enlaces, encabezados por la **C. Socorro Hortencia Urzúa González, Secretaria General de la Sección 21 en Colima y Titular de la Secretaría de Préstamos a Corto y Mediano Plazo del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación**, y de manera colegiada con varias personas trabajadoras, para coordinar visitas a las Universidades del Estado, con la finalidad de dar a conocer la importancia de la labor de nuestra Gran Institución. Es así, que el mes de noviembre se llevaron a cabo visitas en la **Universidad Multiétnica Profesional y Universidad del Valle de Atemajac UNIVA**, así como en la **Universidad de Colima**. Obteniendo una excelente respuesta por parte de estudiantes universitarios, quienes con interés y entusiasmo participaron en las jornadas informativas. Felicitaciones por tan loable iniciativa.





## Entrega de Juguetes de Reyes Magos de la Sección 44 de Coatzacoalcos, Veracruz

### Eventos Especiales

Durante los últimos días del mes de **noviembre de 2023**, se llevó a cabo la entrega anual de juguetes con motivo de Reyes Magos para los hijos de afiliados a nuestro Sindicato en la Sección 44 de Coatzacoalcos.

Dicha entrega de juguetes estuvo a cargo de la **Dra. Rosa María Solís Mejía, Secretaria General de la Sección 44 y Subsecretaria General del Sur, del Comité Ejecutivo Nacional del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación**, quien personalmente hace entrega de ellos a cada trabajador. Felicidades a todos nuestros niños.





## Torneo relámpago de futbol 7 varonil en la Sección 36 de Campeche

Eventos Especiales

El día 29 de noviembre de 2023, se llevó a cabo el Torneo relámpago de Futbol 7 en la Sección 36 de Campeche.

Dicho evento fue organizado por el Lic. Sergio Jesús Pinzón Baquedano, Secretario General de la Sección 36 en Campeche del Comité Ejecutivo Local del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación, resultando Primer lugar el Juzgado Primero de Distrito bicampeón por segundo año consecutivo. Segundo Lugar Tribunal de Apelación un equipo que lo dieron todo en el juego. Tercer lugar Juzgado Segundo de Distrito, demostrando su gran capacidad dentro de la cancha. El súper golazo fue del compañero Gerardo Quijano del juzgado Primero de Distrito y Alberto Casanova como capitán del Juzgado Primero. Felicidades a todos los jugadores en este torneo de fútbol 2023 y una especial mención de felicitación a todos nuestros entusiastas porristas.





## Festejo del día del Empleado Federal Sindicalizado de la Sección 11 en Monterrey

### Eventos Especiales

El día 29 de noviembre de 2023, se llevó a cabo el Festejo del día del Empleado Federal Sindicalizado de la Sección 11 en Monterrey.

Dicho evento fue organizado por el Lic. Dámaso Pérez Marín, Secretario General de la Sección 11 de Monterrey e Integrante de la Secretaría de Relaciones Laborales del Comité Ejecutivo Nacional del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación, acompañado del Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel, Secretario General del Sindicato, Mtro. Germán Briseño Sáinz, Titular de la Secretaría de Capacitación Administrativa y Sindical del Comité Ejecutivo Nacional, en el Salón "Las lomas eventos", en Av. Morones Prieto Núm. 2808 Pte. Col. Del Carmen en Monterrey, Nuevo León.

En dicho evento estuvieron presentes 600 participantes, y se otorgaron 261 premios en total; consistentes en: 25 pantallas S-Mart HD 32"; 59 calefactores; 59 set botaneros con tarro; 59 Ensaladeras; 59 vasos old fashion; (4 premios por mesa). En la exquisita cena se degustaron: Una deliciosa crema de finas especias con *bacón*, Ave salteada con salsa agridulce y tubérculo Orange y hogazas mini; Cake de Zanahoria y helado de vainilla, Bebidas, Refresco y Café. Hubo un gran baile con mucha diversión.



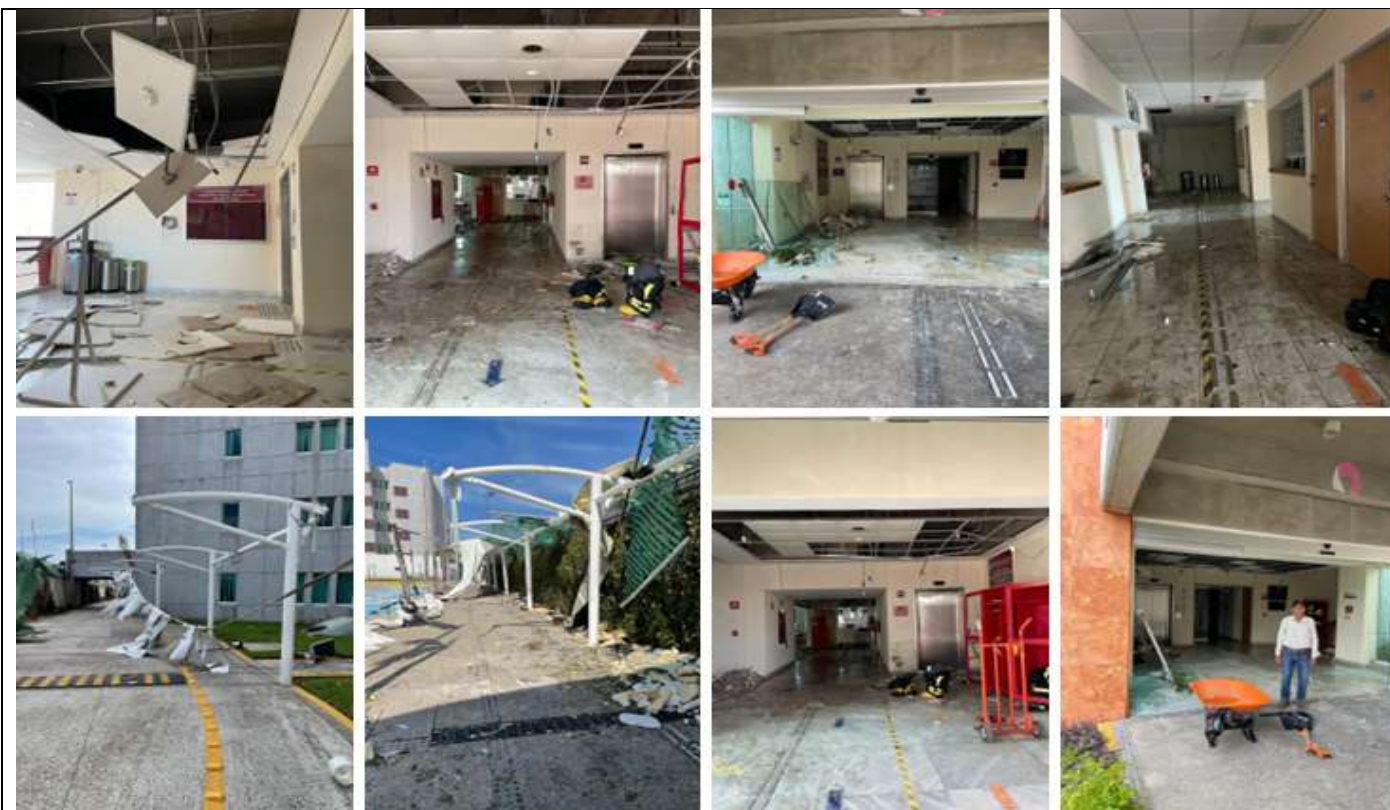


## Devastador Huracán Otis contra Acapulco

## Eventos Desafortunados

El día 24 de octubre de 2023 la desgracia llegó al maravilloso puerto de Acapulco. Un devastador Huracán categoría 5 en el que miles de personas fallecieron y los daños materiales son incontables todavía.

Dos días antes nuestros compañeros en la Sección 4 de Acapulco, Guerrero, se encontraban en las fabulosas calles de la Costera Miguel Alemán, manifestándose en defensa del PJF, para defender nuestros derechos como base trabajadora, y fueron sorprendidos sin previo aviso por furiosos vientos y lluvia torrenciales. En cuestión de horas, todo quedó desolado. Las enormes torres de luz, los majestuosos hoteles y la vida turística, habían desaparecido. Árboles arrancados desde sus raíces y lanzados como hojas en el viento, cayeron sobre casas, autos y personas. Las lanchas de los pescadores desaparecidas y la cantidad de lodo y escombros tapizaron todo el Puerto. Hasta hoy no puede saberse con certeza cuantas personas fallecieron, incluyendo a turistas, pues todo voló por los cielos, latigando a la ciudadanía con toda su fuerza. Hoy hacemos memoria de estos desafortunados acontecimientos y en honor al tema desarrollado en este Boletín: **La Resiliencia**, tendrá que vestir sus mejores galas para salir delante de tan brutal evento de la naturaleza.



AFFECTACIONES AL INMUEBLE DEL EDIFICIO SEDE EN ACAPULCO – exterior e interior



TRIBUNAL LABORAL FEDERAL DE ASUNTOS INDIVIDUALES DE ACAPULCO





**AFECTACIONES A TODA LA INFRAESTRUCTURA DEL PUERTO DE ACAPULCO**



**LA AFECTACION EN VIVIENDAS, COMERCIOS, CALLES Y COLONIAS DEJA UN PANORAMA DESOLADOR DE DESTRUCCION FAMILIAS ENTERAS CON PÉRDIDAS MATERIALES INCONTABLES, ADEMÁS DE TENER TONELADAS DE ESCOMBROS EN TODAS LAS CALLES Y AVENIDAS DE TODAS LAS COLONIAS.**





SIN LUZ, SIN AGUA, SIN ALIMENTOS, LA GENTE DESESPERADA SALE A LAS CARRETERAS A BUSCAR COMIDA PARA SUS HIJOS Y A RESCATAR ALGUNAS LÁMINAS QUE LES PERMITAN RESGUARDAR SUS VIVIENDAS DE LA RAPIÑA, EL ASALTO DE FAMILIAS QUE, CON ARMAS DE FUEGO ASALTAN DENTRO DE LAS COLONIAS. GRUPOS DE PERSONAS QUE POR LAS NOCHES SALE A ORDEÑAR AUTOS PARA SUSTRAEER LA GASOLINA QUE SE VOLVIÓ ESCASA EN LOS PRIMEROS DÍAS. LOCATARIOS QUE SE TURNABAN PARA VIGILAR EN BARRICADAS ANTE LA DESOLACIÓN, EL MIEDO Y LA DESESPERACIÓN Y LA TERRIBLE RAPIÑA A TODAS LAS TIENDAS GRANDES O PEQUEÑAS.



SON LAS TONELADAS DE ESCOMBROS EN TODAS LAS CALLES Y AVENIDAS DE TODAS LAS COLONIAS QUE IMPIDEN QUE LOS COMPAÑEROS DEL PJF PUEDAN REINCORPORARSE A SUS LABORES, PUES AÚN CONTINUAN SIN AGUA, SIN LUZ EN AL MENOS EL 90% DEL PUERTO, PUES EL GOBIERNO ÚNICAMENTE HA DESTINADO LOS MAYORES RECURSOS DE SERVICIOS DE LUZ PARA LA ZONA HOTELERA, MÁS QUE PARA LA GENTE QUE MÁS LO NECESITA EN LAS DIVERSAS COLONIAS.





## Resiliencia de la gente de Acapulco

Les compartimos algunas **reflexiones resilientes** de los compañeros afectados en Acapulco. Parte de su proceso de resiliencia y sus vivencias como gente locataria que aún expresa su sentir. No es una narración única, **es una compilación de sentires**, con la finalidad de sensibilizar a quien no sabe lo que están padeciendo.

**Llegas a Acapulco y el Sol te deslumbra.** No hay árboles que aminoren la brillantez que irradia. No hay sombra. No hace tanto calor como suele hacer en verano o primavera, pero el sol... Hay un silencio incómodo del que nadie habla, **la ciudad parece muda, todo se oye “quedito”**.

No se escuchan bocinas de camiones o coches pese a que hay tráfico pesado. No hay escándalo, **la gente en su mayoría camina y anda la ciudad con un semblante ido, sin risas, sin pláticas, sin ese “no sé qué” propio de la gente costeña. El vapor y un olor raro se entremezclan.**

**En otras ciudades la gente no te entiende** cuando le dices que vas de Acapulco. **No entiende tu ánimo. No entiende que no tengas hambre, que no se te antoje nada, que la comida sepa insípida, que no tengas ganas de platicar, escuchar música o ‘echar relajo’.** No entiende que añoramos los atardeceres multicolor, el mar en el horizonte, el cielo despejado y la brisa marina.

**No comprenden que si se nos sale una risa o disfrutamos algo empezamos a sentirnos culpables, como si traicionáramos a Acapulco y a nuestra gente. Hay un duelo.** De pronto no sabes ni por qué ni de qué, pero hay un duelo. No te moriste, es verdad... pero la vida como la conocías, tu rutina, tu dinámica, **tu día a día ya no existe.**

No existe el aroma a café en el lugar que parabas por las mañanas, la panadería, el puesto de periódico o el voceador en el semáforo; no está la parada del transporte público, el olor de la gente a recién bañada, la fila de coches en la entrada de la escuela, se ausentó el grito mañanero de **“bolillo de leña”**, el silbido del carrito de los camotes o el perifoneo del “pan de La Venta”. No hay olor a pollo asado, a los madrugadores tacos de canasta o el relleno dominical.

**No te moriste. Estás vivo, sí. Pero te duele algo aunque no sepas qué es.**

- ¿Es **la incertidumbre** de que tu familia viviera y que sentiste la mañana siguiente?
- ¿Son los **kilómetros caminados para encontrar a tus seres queridos**?
- ¿Son acaso **los años que tardaste en comprar tus muebles**?
- ¿Los **años de trabajo invertidos para comprar tu casa o tu coche**?
- ¿Es la **ausencia de los perritos sin hogar** que paseaban por tu calle?
- ¿Es el arrepentimiento de no haberlos metido a tu casa?
- ¿Es la **tristeza de los vecinos que lo perdieron todo** o la tristeza propia?
- ¿Es tal vez **la indiferencia de la gente**?
- ¿**La indolencia**?

**Te duele que el mundo haya seguido.** Duelen las casi tres horas estando encerrados en el baño y en las que pensaste que te morirías, que te llevaría el aire, en las que sentías que el viento arrancaba los edificios, el estruendo de objetos que se estrellaban en las paredes, barandales y ventanas, el crujir de los cristales y el aullido interminable de los perros y del viento... el viento que parecía una persona gigante gimiendo de dolor y furia en el exterior.

**Nos sentimos rotos.** Duelen los oídos que sentías reventar y el silbido que todavía tienes con la sensación de tenerlos tapados.

**Duele el estigma de lo que hicieron otros pero que pagamos todos.**

**Duele el mal trato en otras ciudades** en las que no estás por gusto sino por necesidad; duelen las groserías, las malas caras, las filas eternas para conseguir comida en un supermercado que no conoces con caras largas y a disgusto con tu presencia porque llevas puesto lo que alcanzaste a rescatar.

**Lastiman las expresiones como “chancludos”, “andan en short”, “nada más hacen tráfico”, “que se regresen”,** y tantas expresiones más que lastiman... pues el clima de Acapulco requería esas ropas.

*Ese puerto en el que se refugiaban cada puente, cada vacación, navidad, fin de año, en el que disfrutaban cenas, fiestas, bodas y conciertos. Hoy es al revés, por eso no comprendemos el desdén hacia la gente que en momentos de disfrute los arropó.* No se preocupen, no será para siempre porque de peores hemos salido y de más abajo nos hemos levantado.

**No molesta Chilpancingo**, no es el lugar; **es la actitud agrandada de algunas (muchas) gentes.**

**Si hoy Chilpancingo y otros municipios son el refugio de miles de familias acapulqueñas es porque increíblemente no existe otro municipio más desarrollado que Acapulco en el estado.** No existe otro municipio con la misma cantidad de tiendas, la capacidad de alojamiento, la conectividad, marítima, terrestre y aérea, la variedad y oferta de productos y servicios que el puerto tenía y ojalá recupere.

Décadas y décadas de administraciones de todos los partidos y algunas familias que obstaculizaron el progreso del resto del estado es lo que vivimos hoy en una ciudad que tiene unos pocos supermercados, una plaza comercial (la otra son locales juntos), un Walmart y un Sam’s. **Ojo, no es la ciudad ni su gente, es la forma en que han administrado el municipio unos cuantos.**

Me van a decir que Zihuatanejo, ajá, que tiene atención médica bastante limitada. Me van a decir que la zona Norte, donde no dejan llegar franquicias porque unas cuantas familias (las de siempre) dejarían de ganar.

Me van a decir que la Zona Centro, donde las principales actividades económicas son... corrijo, es (en singular) pertenecer a la burocracia, ¿se han preguntado de qué viviría la capital si de pronto se decidiera trasladar unas 2-3 grandes dependencias estatales a otro municipio? Se les cae la economía.

Históricamente no hay, no existe la diversificación económica en Guerrero. Acapulco aporta o aportaba el equivalente al 40% del presupuesto estatal anual, la situación del puerto afecta a todo el Estado.

**Nos preguntan ¿qué queremos?** Algunos osan asegurar que pretendemos que nos limpien hasta las casas; afirman que no queremos mover ni un dedo. No es así.

La mayoría, lo primero que hicimos cuando nos recuperamos del shock de ver la ciudad y nuestra vida desecha e inundada, fue precisamente sacar tierra, lodo y cosas rotas de nuestras casas para sentir que al menos al interior había un poquito de paz y un ligero orden. No estamos pidiendo nada regalado, quien se traslada tiene dinero para consumir (sin precios abusivos). **Por lo pronto, las y los acapulqueños sólo queremos empatía, un abrazo y si se puede que no nos pongan caras cuando llegamos a un lugar.**



**Este no es un escrito para que nos compadezcan**, son palabras recogidas de la propia experiencia y de las vivencias de amistades y familiares, que intentan describir quizá sin mucho éxito, el sentir con el que las personas acapulqueñas transitan la vida en estos días.

**La vida está paralizada.** No sabe uno ni qué día es. Aquí no hay paseos, compras, pedir comida rica. No hay ni diversión en las playas.

**Toda la gente triste, todos callados, después de las 6 es un silencio y solas las calles.** Ya si te ríes fuerte hasta te da pena, aquí todo está pausado.

Sabes que compartes un mismo sentimiento que la demás gente. **Una tristeza insuperable, un luto, un duelo, de verdad.** Ves a alguien conocido y lo abrazas fuertemente y se salen las lágrimas.

Les comparto lo que yo hago: Me pongo a hacer aseo en casa y pongo mi música preferida a todo volumen!!!! Me contagia, se me olvida lo que está afuera, contagio a mis vecinos!! Hay demasiado silencio!!!!

Me fui 3 días a olvidarme de todo lo que he visto, en mis recorridos, me sentía deprimida y triste, me reinicié, nade en la alberca, vi los árboles, la naturaleza, el mar, me fui enferma del estómago, pero aun así disfrute!!! Quien pueda hacerlo, se los recomiendo!!! Estaba a punto de enloquecer!!! 🙏🙏🙏

Ánimo, compañeros yo soy de Chilpancingo y he visto y escuchado mucha gente quejándose, pero esa gente que se queja es porque no tienen ningún familiar o conocido de Acapulco, son personas que se dejan llevar por las noticias y que ni locos se han parado en Acapulco después del huracán. Sin embargo toda mi familia, amigos y conocidos, así como una gran mayoría de personas también son empáticos y dentro de sus posibilidades han ayudado con despensa, dinero o incluso tienen a personas en sus hogares dándoles un techo y comida caliente. Somos más los buenos y saldremos adelante primero Dios.

Se siente feo oír a alguien decir, que fuimos a invadir Chilpancingo 😞, me dio mucho sentimiento, tristeza, coraje también porque no sabían todo el daño causado a nuestra ciudad y las dolencias y pérdidas de cada uno como para que todavía te hicieran sentir mal con sus comentarios. No sé qué sentimiento me embargó, al escuchar eso de "invadieron las tiendas, ya no hay nada y solo dejan basura" de verdad solo sentí ganas de llorar, pero ni eso pude, Otis se llevó hasta mis lágrimas.

Pero sí, ánimo con el tiempo saldremos adelante, mientras tanto cuidemos para no enfermarnos. Aprecio y valoro mucho que todos estemos vivos.

**Animo Acapulco. El tiempo pronto pasará**, les compartimos este enlace que recopila en gran manera toda la afectación de todas las colonias de Acapulco y su gente **FUERZA ACAPULCO** → [Enlace](#)

Así también han tenido que lidiar con las toneladas de escombros, fierros, basura, muebles y naturaleza arrancada por los vientos que se encuentran en todas sus calles.

**La Secretaría de Salud de Guerrero** pasó a las colonias a orientar sobre posibles enfermedades causadas por las condiciones ambientales que aquejan a la población de Acapulco. → [Enlace](#) debido a la basura que obstruye todas las vías → [Enlace](#) Así también la Secretaría de Cultura de Guerrero emitió sus comunicados para la recolección de basura → [Enlace](#)

**Además de la desesperada situación que viven día a día.** Hubo la necesidad de pedir donación de sangre para una pequeña de 13 años, familiar de una de las compañeras de Acapulco, presentándose muchos problemas para ella.



El **Centro Estatal de Medicina Transfusional en Acapulco alertó** que debido a la mala alimentación de porteños por la emergencia no aceptan donadores y Acapulco había perdido en los bancos de Sangre 280 unidades por la falta de energía eléctrica que se habían echado a perder, que tenían almacenados así como los concentrados de eritrocitos y los plasma, **"nada se pudo salvar"**. → [Enlace](#)



Además de que en estos momentos de la tragedia, los acapulqueños **no pueden donar** por la mala alimentación que están teniendo al comer una vez al día, además del estrés y problemas psicológicos.

Los Acapulqueños no pueden donar, pues comen una vez al día y con atún y agua pues no hay condiciones para donar, atún, huevo y arroz, no hay condiciones para los donadores de sangre; y en el hospital general del ISSSTE y en el IMSS Vicente Guerrero, tampoco están recibiendo a personas para donar debido a que no tienen la alimentación adecuada en estos momentos.

Por lo que, el director de este Instituto, Enedino Gómez Rodríguez dijo que a partir del 22 de Noviembre **se realizarán una serie de campañas de promoción a la donación altruista en Chilpancingo, Iguala, Taxco y Chilapa.**

Así que, aquellas personas que aún pueden hacer donaciones de víveres, enseres, palabras de aliento, aún pueden hacerlo. Nuestros amigos, hermanos y compañeros de Acapulco nos necesitan.

**COMPARTIMOS CON USTEDES EL CANAL DONDE SE ESTÁN SUBIENDO TODOS LOS VIDEOS TANTO DE LA DEFENSA DEL PJF COMO DE LA HISTORIA NO CONTADA DE ACAPULCO. ESPERAMOS QUE SE SUSCRIBAN, COMPARTAN Y APOYEN CON SUS LIKES.**  
[www.youtube.com/@PJFUNIDOS](http://www.youtube.com/@PJFUNIDOS)



LA AFECTACION EN LAS VIVIENDAS, CORREN DESDE VENTANAS ESTRELLADAS, CIENTOS DE CRISTALES POR TODA LA CIUDAD INCRUSTADOS EN AUTOS, EDIFICIOS Y PEDACERÍA POR TODOS LADOS, TECHOS VOLADOS, PUERTAS ROTAS, INUNDACIÓN EN VIVIENDAS QUE AFECTARON ENSERES COMO REFRIGERADORES, COCINAS, COLCHONES, SALAS, RECÁMARAS, LIBREROS, COMPUTADORAS, AUTOS, CAMIONETAS Y EMBARCACIONES QUE FUERON VOLTEADAS POR LOS FURIOSOS VIENTOS Y REVOLCADAS EN EL FANGO QUEDANDO INSERVIBLES.



UNO DE LOS TANTOS CASOS DOCUMENTADOS - COMPAÑERA CARLA BEATRIZ CALVILLO GARCIA (afectación a su vivienda)





**UNO DE LOS TANTOS CASOS DOCUMENTADOS - COMPAÑERO JAIME URIOSTEGUI SALGADO (afectación a su vivienda)**  
Todo el fraccionamiento quedó inundado y nadie puede ingresar a sus viviendas, de momento se encuentra viviendo con su hermano



**UNO DE LOS TANTOS CASOS DOCUMENTADOS - COMPAÑERA KARLA JOSEFINA CASTAÑON LUNA (afectación a su vivienda)**



**ADEMÁS DE LA AFECTACION DE SU CAMIONETA QUE QUEDÓ INSERVIBLE, RECIEN ACABADA DE PAGAR**





Son Miles de viviendas igualmente afectadas que aún se están documentando para efecto de conseguir las ayudas financieras correspondientes que pueda proporcionar el CJF, FOVISSSTE, EL GOBIERNO Y LOS BANCOS.

Mientras tanto el **Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial ha apoyado y gestionado** las ayudas necesarias para que los trabajadores de Acapulco puedan realizar el rescate de sus fondos de retiro FORI y SEGSEI, así como que se les consiguiera el regreso a sus labores hasta el 15 de diciembre en virtud de no haber condiciones para el retorno de los trabajadores, así como la entrega de despensas que con los apoyos de los Líderes Seccionales y de las cuotas sindicales.



PRIMERAS AYUDAS DE VIVERES ENVIADAS





Así también se llevó a cabo el envío de 600 despensas (17 toneladas) más de víveres para los compañeros el día **viernes 17 de noviembre de 2023** con la presencia del Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel y una Comisión de equipo del CEN y encargados de oficinas Sindicales, para hacer la **entrega de estas y para aclarar dudas de los compañeros** respecto de sus retiros voluntarios para reparación de viviendas. Aún falta mucha ayuda, seamos empáticos, sensibles y apoyemos a quienes más nos necesitan.





## Fechas Importantes

### Durante Noviembre

Día de Muertos y todos los Santos	01 y 02 de noviembre
Día Mundial de la Ecología	01 de noviembre
Día Mundial del Veganismo	01 de noviembre
Día Internacional para poner fin a la impunidad de los crímenes contra periodistas	02 de noviembre
Día Mundial del Ballet	02 de noviembre
Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar	02 de noviembre
Día Internacional del Joyero y Relojero	03 de noviembre
Día Internacional del Payaso	05 de noviembre
Día Internacional de las Personas Cuidadoras	05 de noviembre
Día Mundial de la Ciencia para la Paz y el Desarrollo	10 de noviembre
Día Nacional del Libro y Natalicio de Sor Juana Inés de la Cruz	12 de noviembre
Día Mundial de los Huérfanos	13 de noviembre
Día Mundial de los Sistemas de Información Geográfica	13 de noviembre
Día Mundial de la Diabetes	14 de noviembre
Día Nacional de la Gastronomía Mexicana	16 de noviembre
Día Mundial para Prevenir la Explotación, los Abusos y la Violencia Sexuales contra los Niños y Promover la Sanación	18 de noviembre
Día de la Revolución Mexicana	20 de noviembre
Día Mundial de la Televisión	21 de noviembre
Día Internacional del Músico o Día de la Música	22 de noviembre
Día Internacional de la Palabra	23 de noviembre
Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer	25 de noviembre
Día Mundial del Olivo	26 de noviembre
Día Internacional de las Defensoras de Derechos Humanos	29 de noviembre

## Calendario



## Trabajamos con pasión en nuestro Sindicato para darte lo mejor

### Director General

Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel

### Redactora Ejecutiva en Jefe:

Mtra. Claudia Elena Morazán Silva

### Comité Editorial:

Lic. Lourdes Alejandra Flores Díaz

Mtro. Germán Briseño Sáinz

**Si quieres participar** con algún artículo para el Boletín o te gustaría que se publique algo de tu interés, puedes contactarnos.



### Contactanos



boletin@app.pjfsindicato.org.mx



55-5532-1422  
55-5532-0303



Esfuerzo constante a tu servicio

