

# ZONAL

REVISTA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



LIGAS CUU

## UN NUEVO DEPORTE ADAPTADO PARA CHIHUAHUA CAPITAL

Pag. 08

## ENTREVISTA

Carlos Rubén Delgado Pérez  
Presidente del Comité Municipal de

Pag. 18 Ciegos y Débiles Visuales de Chihuahua

## IMCFD

Censan la actividad  
deportiva para mejorar  
políticas públicas

Pag. 30

CONOCE LA ACTIVIDAD  
DEPORTIVA QUE HAY EN  
EL MUNICIPIO DE  
CHIHUAHUA





**Chihuahua**  
capital de trabajo  
y resultados  
Gobierno Municipal 2021-2024

El Gobierno Municipal de Chihuahua  
te escucha y responde con

# Marca el cambio

**Marca el Cambio** es una aplicación digital diseñada para IOS y Android, en la cual puedes reportar, a través de un teléfono celular, en tiempo real.



## Puedes reportar:

- **ALUMBRADO PÚBLICO**
  - **BACHE** o falta de pavimento
  - Mantenimiento de **PARQUES**
  - Recolección de **BASURA**
  - Falta de **VIGILANCIA** o zona insegura
  - **BOTÓN DE PÁNICO** georreferenciado
- AMBULANCIA • URGENCIA MÉDICA • INCENDIO • ASALTO

## Descárgala o actualízala:



DISPONIBLE EN  
Google Play



Disponible en la  
App Store

**Reporta desde tu celular**  
y recibirás atención en máximo 72 horas

[municipiochihuahua.gob.mx](http://municipiochihuahua.gob.mx)



Conéctate a la:



# RED VECINAL CUU CAPITAL

La Policía a un WhatsApp

# 614 255 50 03



# MENSAJE DEL PRESIDENTE

Apreciables lectores:



La agenda deportiva en Chihuahua capital representa un elemento base para materializar la capital de la inclusión a la que aspiramos. Cuando hablamos de inclusión, nuestro municipio tiene claro que es la línea horizontal en la que nos encontramos todas y todos desde la equidad de oportunidades para alcanzar nuestros objetivos personales y colectivos. Por tanto, reforzar nuestro municipio en materia de inclusión deportiva es una tarea permanente.

Como dato histórico, el deporte dio el gran salto en el año de 1960, con la celebración de los primeros Juegos Paralímpicos en la ciudad de Roma, Italia. México participó por primera vez en Heidelberg, Alemania 1972, estrenándose en el medallero paralímpico en Toronto 1976. El gran podio deportivo a nivel internacional ha recibido desde entonces a las y los atletas mexicanos con discapacidad, quienes reflejan el vivo ejemplo de tesón y disciplina.

En consonancia con los logros alcanzados por el deporte para personas con discapacidad, Chihuahua capital fue testigo el pasado mes de agosto del nivel de profesionalismo desarrollado por el equipo de fútbol en silla de ruedas, y tiene grandes historias de éxito por compartir, como aquellas escritas desde el Comité de Ciegos y Débiles Visuales, que cuenta con equipos de goalball y natación; el caso de los equipos de atletismo y natación de niños con síndrome de Down, clasificados al nacional; o el equipo Fénix de fútbol para personas con extremidades amputadas.

Bienvenidos a una nueva edición de "Zona D", que en este número rinde un merecido homenaje a deportistas con discapacidad y a promotores del deporte inclusivo en nuestro municipio. Queda también en sus manos la Convocatoria al Premio Teporaca 2022, que año con año reconoce a los máximos exponentes del deporte en Chihuahua capital, la capital que desde la inclusión da norte a México.

A handwritten signature in black ink, enclosed within a circular border. The signature is stylized and appears to read 'Marco Antonio Bonilla Mendoza'.

**Lic. Marco Antonio Bonilla Mendoza**  
Presidente Municipal de Chihuahua



# MENSAJE DEL DIRECTOR

Estimados lectores:

**P**ara este número de la revista y a poco tiempo de cerrar el año, es momento de compartir algunos de los logros que se han concretado a través del trabajo en equipo y el compromiso de empresas e instituciones por fomentar el deporte en Chihuahua.

Además de la realización de eventos de gran calidad que dan proyección a nuestro municipio, como fue la Copa Chihuahua Cimarrón que reunió a 47 equipos y el 21k Mexbet Chihuahua 2022, en el que participaron cerca de mil corredores, entre muchas otras actividades, en este número merece una mención especial el Registro para Deportistas.

Este registro es una iniciativa del IMCDF que con el apoyo de empresas comprometidas con el deporte, instituciones y por supuesto la Presidencia Municipal se hizo realidad y por primera vez en el municipio de Chihuahua deportistas, entrenadores y promotores contarán con un documento que los identifique y les brinde beneficios.

El registro tiene dos principales objetivos, el primero de ellos es generar un contexto real de la práctica deportiva en el municipio: qué disciplinas se practican más, cuántos deportistas hay y qué edades tienen, cuáles son los lugares con mayor demanda de espacios, cuántos promotores y qué disciplinas promueven; esta información servirá de base para enfocar esfuerzos y recursos en donde más se necesite.

Mientras que el segundo de los objetivos es brindar un reconocimiento a quienes se dedican a la práctica y promoción de alguna disciplina y que a partir de octubre, que inició el registro, podrán contar con una credencial que les brinde descuentos en más de 100 establecimientos de artículos deportivos, clínicas de rehabilitación, nutrición, atención psicológica, gimnasios y otros negocios que aportarán al beneficio de su salud física.

Con este tipo de acciones, el trabajo que diariamente se realiza en la rehabilitación de espacios deportivos y los avances en la construcción del Polideportivo Luis H. Álvarez, permitirán que Chihuahua siga avanzando rumbo a ser la ciudad más competitiva del país.



Juan José Abdo

**Ing. Juan José Abdo Fierro**

Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

**IMCDF** Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte 

Objetivo de la revista del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

Promover y difundir la cultura del deporte en el municipio de Chihuahua a través de las actividades y eventos organizados por el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte.

- 04** — Cartelera deportiva
- 07** — Savage: un equipo chihuahuense de talla internacional
- 09** — Un nuevo deporte adaptado para Chihuahua capital
- 10** — Kundaliny yoga para alinear cuerpo, mente y alma
- 11** — ¿Cómo puede influir un grupo *scout* inclusivo en el periodo metabólico más importante en la vida del ser humano?
- 13** — El poder del *mindfulness* (atención plena) en el deporte
- 15** — ¿Conoces los espacios municipales de terapias para personas con discapacidad?
- 17** — Chihuahuenses de primera división
- 18** — Entrevista a Carlos Rubén Delgado Pérez, Presidente del Comité Municipal de Ciegos y Débiles Visuales de Chihuahua
- 21** — Bravos FC Filial Zona Norte
- 23** — Reúne colegiada a 2500 atletas
- 25** — Un éxito la primera edición de la Copa Chihuahua Cimarrón
- 27** — 11 de octubre Día del Arbitro de Fútbol
- 29** — “Deporte en el barrio”
- 30** — Censan la actividad deportiva para mejorar políticas públicas
- 33** — Psicología deportiva, prioridad del gobierno municipal con sus deportistas
- 34** — Carrera CANACO 10k y 5k
- 35** — Los triunfos de deportistas con discapacidad a cargo de Efrén Díaz

## CONSEJO EDITORIAL

**Ing. Juan José Abdo Fierro**  
Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

**Ing. Beatriz Aurora Pompa Valencia**  
Subdirectora de Deporte Popular y Proyectos Insignia del IMCFD

**Lic. Mariana Primero Fernández**  
Subcoordinadora de Estrategia Digital de la Coordinación de Comunicación Social del Municipio de Chihuahua

**Lic. Carmen Alicia Velazco Amarillas**  
Coordinadora Editorial del IMCFD

**Lic. Eva Leticia Ayala López**  
Jefa de Oficina de Comunicación Social del IMCFD

**M. P. E. Alma Zuany Ramos**  
Jefa de Oficina de Diseño del IMCFD

rhood comunicación & r.p.

## COLABORADORES

M. C. y M. P. Alberto Enríquez Bailón  
Lic. Antonio Garfio Guzmán  
M. P. P. Gerardo Garza Varela  
Lic. Carlos Alberto Infante Torres  
Lic. Emmanuel Moreno Ramírez  
Lic. Denisa Valles García  
Ing. Jorge Arturo Valverde Hernández

Edición trimestral  
4 año 1  
Nov - Ene  
**2022**  
Chihuahua, Chih.

Los artículos y opiniones expresadas por los autores, no reflejan necesariamente la postura del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte / Municipio de Chihuahua y son responsabilidad de quien los escribe.

Esta edición terminó de imprimirse el día 16 de noviembre del año 2022.



Consultoría, comunicación & rp  
Av. San Felipe No. 5  
Chihuahua, Chih., México  
Tel. (614) 413.9779  
www.rhoodcomunicacion.com



Av. Homero #330, Complejo Industrial Chihuahua  
C.P. 31120, Chihuahua, Chih.

614 200 48 00

www.imcfdchihuahua.com

## CARTELEA

**PUBLICA Y PROMUEVE TUS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA REVISTA ZONA D.**

04

| EVENTO   | FECHA                 | HORA                | UBICACIÓN                      | CONTACTO   |
|--|-----------------------|---------------------|--------------------------------|--|
| Registro Municipal del Deporte   | Permanente            | 9:00 - 17:00 horas  | Centro Deportivo Tricentenario | WWW.IMCFDCHIHUAHUA.COM/REGISTROMUNICIPALDELDEPORTE |
| Campeonato Municipal de Porristas  | 5 y 6 de noviembre    | 9:00 - 15:00 horas  | Centro Deportivo Tricentenario | Asociación de Grupo de Porristas                   |
| Publicación de la convocatoria del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte "Teporaca" 2022      | 6 de noviembre        |                     |                                |  |
| Torneo de Aniversario de la Asociación de Pumas de Taekwondo   | 12 de noviembre       | 9:00 - 11:30 horas  | Centro Deportivo Tricentenario |  |
| Copa Estatal de Voleibol   | 12 y 13 de noviembre  |                     | Centro Deportivo Tricentenario | Asociación Estatal de Voleibol                     |
| Nacional Juvenil de Voleibol Varonil   | 15 al 19 de noviembre | 7:00 -15:00 horas   | Centro Deportivo Tricentenario |  |
| Torneo Municipal de Luchas Asociadas, clasificatorio para Juegos Estatales 2023                        | 19 de noviembre       | 10:00 - 15:00 horas | Centro Deportivo Tricentenario | Contacto: (614) 165 15 03 Miriam Santiesteban      |
| Participación de comités deportivos en desfile conmemorativo del Aniversario de la Revolución Mexicana | 20 de noviembre       | 9:00 horas          | Calles del centro de la ciudad |  |

Sigue el Facebook del **Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte** para conocer más actividades: [facebook.com/imcfd](https://facebook.com/imcfd)

Horarios sujetos a cambios.

| EVENTO   | FECHA              | HORA               | UBICACIÓN   | CONTACTO   |
|--|--------------------|--------------------|---|--|
| Proyección pública del partido México vs Polonia del Mundial de Qatar                              | 22 de noviembre    | 10:00 horas        | Centro Histórico de Chihuahua   | Transmisión en vivo en pantalla grande, con rifas, regalos y participación de jugadores profesionales de los equipos Savage, Chihuahua FC y Caudillos Profootball.         |
| Zumbatón navideño  | 24 de noviembre    | 18:00 horas        | Centro Deportivo Tricentenario  |  |
| Copa de Natación del Centro Deportivo Norte  | 25 de noviembre    | 8:00 horas         | Centro Deportivo Norte  |  |
| Clinica de karate  | 26 de noviembre    | 9:00 a 14:00 horas | Centro Deportivo Tricentenario  |  |
| Proyección pública del partido México vs Argentina del Mundial de Qatar                            | 26 de noviembre    | 13:00 horas        | Centro Deportivo Sur, c. 54 y c. de los Cuarteles #8616, Col. Vistas Cerro Grande | Transmisión en vivo en pantalla grande, con rifas, regalos y participación de jugadores profesionales de los equipos Savage, Chihuahua FC y Caudillos Profootball.         |
| Proyección pública del partido México vs Arabia Saudita del Mundial de Qatar                       | 30 de noviembre    | 13:00 horas        | Centro Histórico de Chihuahua   | Transmisión en vivo en pantalla grande, con rifas, regalos y participación de jugadores profesionales de los equipos Savage, Chihuahua FC y Caudillos Profootball.         |
| Caravana Club de Fútbol Savage   | 3 y 4 de diciembre | 10:00-14:00 horas  | Huerta Legarreta. Genaro Vázquez, Palomar, Tuto Olmos, Camino Real                |  |
| Cierre de Convocatoria del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte "Teporaca" 2022          | 4 de diciembre     | 23:59 horas        |   | Consulta la convocatoria y descarga el formato de registro en <a href="http://www.imcfdchihuahua.com/premio-teporaca-2022">www.imcfdchihuahua.com/premio-teporaca-2022</a> |
| Examen de cambio de grado taekwondo  | 10 de diciembre    | 9:00 - 13:00 horas | Centro Deportivo Tricentenario  |  |
| Posada para la comunidad deportiva de Chihuahua capital  | 14 de diciembre    | 17:00-21:00 horas  | Centro de Convenciones y Exposiciones de Chihuahua                                | Acude a recoger tu pase de invitación a las oficinas del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte antes del 14 de diciembre.  |
| Votación para elegir a los ganadores del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte "Teporaca" | 16 de diciembre    |                    |   | Consulta Facebook del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte para más detalles.   |
| Inicio de la Liga Estatal de Baloncesto  | Enero              |                    |   |  |
| Entrega del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca' 2022                         | 19 de enero        | 18:00 horas        | Teatro de la Ciudad   |  |
| Desfile de los ganadores del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca' 2022        | 21 de enero        | 9:00 horas         | Ruta en el centro de la ciudad de Chihuahua, concluye en Presidencia Municipal.   |  |



Llega a más clientes potenciales que aman el deporte tanto como tú

Anúnciate en

# ZONAD

REVISTA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



**3000**  
ejemplares

Informes:  
**072 ext. 2532**

MARGEN DE TEXTO

MARGEN DE TEXTO

ESPECIFICACIONES  
PLANA COMPLETA

22.6 x 29 cm  
CMYK  
300 DPI  
.PDF o .JPG

MARGEN DE TEXTO

MARGEN DE TEXTO 0.5 cm

1 cm MARGEN DE TEXTO

22.6 x 14.50 cm  
300 ppp CMYK .JPG o .PDF

MARGEN DE TEXTO

**Tenemos presencia en:**

- Los 4 centros deportivos municipales,
- Cámaras empresariales,
- Gimnasios,
- Comercios especializados en deporte y cultura física,
- Clínicas y hospitales,
- Escuelas deportivas,
- Restaurantes,
- Universidades
- Oficinas de gobierno.

[www.imcfdchihuahua.com/zonad](http://www.imcfdchihuahua.com/zonad)



# TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD



**MOVE**  
CENTRO ESPECIALIZADO EN SALUD FÍSICA



 **REGISTRO**  
MUNICIPAL DEL  
**DEPORTE**

Promotores, entrenadores, deportistas / / / /

**EMPRESA 100% COMPROMETIDA  
CON EL DEPORTE**

**Contáctanos:**

 (614) 438 67 81

 move\_salud\_física

**Visítanos:**

 Calle República de Brasil  
#325 Col. Panamericana

**NUESTROS  
SERVICIOS:**

Ejercicio terapéutico  
Descargas musculares  
Sesiones geriátricas  
Rehabilitación postoperatoria  
Kinesio tape  
Rehabilitación física

# UN NUEVO DEPORTE ADAPTADO PARA CHIHUAHUA CAPITAL

**C**hihuahua conformará el cuarto equipo de *Powerchair Fútbol* en México, un deporte adaptado que se compite en sillas de ruedas motorizadas. Este deporte se realiza en este tipo de transporte debido al grado de discapacidad de los jugadores, por lo que no pueden participar en la práctica de otros deportes, excepto con boccias.

Gracias a la suma de esfuerzos y compromisos para la incursión de más deportes adaptados para la población de Chihuahua capital y municipios cercanos, las personas con discapacidad motora como parálisis cerebral, distrofia muscular o lesiones graves severas serán beneficiadas con la convivencia y la práctica del deporte.

*“Estas personas muy pocas veces han tenido la oportunidad de realizar algún deporte porque sus músculos están dañados, pero podemos comenzar a trabajar en una integración”,* manifestó Graciela Méndez, Fundadora y Directora Estratégica de Enlace de Distrofia Muscular Duchenne Becker A. C., quien es impulsora del proyecto en Chihuahua capital, con el apoyo de *Powerchair Fútbol México A. C.*, Gobierno Municipal de Chihuahua y del Club Independiente.

Los entrenamientos se realizarán todos los domingos a partir del 27 de noviembre en las instalaciones del Gimnasio de Deporte Adaptado: *“Trabajaremos en la conformación del equipo desde los lineamientos que instruye Powerchair Fútbol México, los reglamentos, metodología y los entrenamientos para las clasificaciones de grupos”.*

Además mencionó que Chihuahua iniciará con un equipo de expansión, una vez que la liga acuda a supervisarlos y avale que el equipo está listo para un torneo, se propondrá que para agosto del 2023 el equipo chihuahuense pudiera debutar a nivel nacional frente a los equipos ya conformados de los clubes ‘Tigres’ y ‘Rayados’ de Monterrey y el equipo representativo de Sonora.

Graciela invitó a los habitantes de Chihuahua a conocer el proyecto e integrar el equipo, así mismo mencionó que con el apoyo de las instancias privadas y gubernamentales se buscará la adquisición de las sillas de ruedas motorizadas, las cuales estarán adaptadas con cinturones de seguridad, defensa para impactar los esféricos de 33 centímetros de diámetro y contarán con una velocidad máxima de 10 km/hr, entre otras especificaciones para la protección del jugador.

Los equipos mixtos y de cualquier edad serán conformados por cuatro integrantes, incluido el portero y como en el fútbol convencional, el equipo con más goles anotados será el ganador.

POWERCHAIR FOOTBALL MÉXICO POWERCHAIR FOOTBALL MÉXICO POWERCHAIR FOOTBALL MÉXICO POWERCHAIR FOOTBALL MÉXICO



Ligas CUU

09



Por: Eva Leticia Ayala

# KUNDALINI YOGA

## para alinear cuerpo, mente y alma

Por: Nirban Darshan Kaur (Denisa Valles García)

**A** ctualmente hay un abanico muy amplio de opciones para practicar diferentes disciplinas que ejercitan no solo el cuerpo físico, sino que sirven para mejorar las condiciones de vida y fortalecer la mente, así como alimentar la espiritualidad; una de ellas es la práctica de kundalini yoga, la cual tiene como propósito la unión de la conciencia individual con la conciencia infinita o la conciencia suprema.

### ¿Para qué sirve practicar kundalini yoga?

Quienes la practican aseguran que con la práctica se adquiere sabiduría y disciplina, las cuales te llevan a despertar tu conciencia y por ende tu ser original, además ayuda a obtener un sistema inmunológico fuerte, glándulas vitales, un mejor sistema nervioso, buena circulación y una conciencia del impacto en tus hábitos.

Así mismo hace experimentar etapas como el movimiento físico, la respiración consciente, la concentración en el ser y la conexión con Dios, el universo o el

creador de todo, según sean las creencias de quien lo practica; al mismo tiempo te orienta a calmar el alma y la mente a través de la meditación y el desarrollo de la intuición para reconocer lo que es real e importante.

Algunos de los beneficios de practicarla radican en que es la manera más rápida para establecer una relación alineada entre el cuerpo, la mente y el alma, ya que se trabaja directamente sobre la energía con el fin de aprender a dominarla en cualquier situación que se presente.

Es un potencial creativo que se experimenta cuando la energía del sistema glandular se combina con la energía del sistema nervioso para crear una sensibilidad que permite que la totalidad del cerebro reciba señales y las integre.

El origen del kundalini yoga se asocia a prácticas que realizaban desde hace miles de años los yoguis de la India, como parte de una tecnología que mantenían secreta y muy exclusiva; actualmente la pueden practicar todas las personas que deseen experimentar el legado de amor que nos fue entregado al nacer y traemos tatuado en nuestra alma.

En Chihuahua el Centro Holístico Blanco Copal ofrece sesiones para grupos pequeños en la calle Pinabete 2101, fraccionamiento Parralense; para mayores informes comunicarse al teléfono (614) 595 0349.

# ¿CÓMO PUEDE INFLUIR UN GRUPO SCOUT INCLUSIVO EN EL PERIODO METABÓLICO MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA DEL SER HUMANO?

Por: M. P. P. Gerardo Garza Varela

**A**decir de Portellano (2008), la edad inicial y preescolar es la etapa en la que se establecen las principales conexiones neuronales (cien billones) y de mayor plasticidad cerebral; esta etapa es entendida como el conjunto de modificaciones en el mismo y producidas por el aprendizaje, que se da debido a la relación directa entre genes y el inmediato contacto con el medio ambiente externo. Esto constituye el período metabólico más importante en la vida de una persona.

Lo anterior no excluye, por el contrario, prepondera por igual –incluye– al niño con necesidad educativa especial y al regular. El término plasticidad procede del latín *plasticus*, y éste del griego *plaiticós*: capaz de ser modelado.

Nuestro grupo *scout* prioriza la estimulación psicomotriz (al aire libre) en el infante de preescolar a través de su actividad rectora preferida – el juego de roles y la simbólica (el desarrollo de la imaginación) – para que expresen su acción, desarrollo perceptivo – motor y afectivo, sentimientos y emociones para impulsar sus competencias motrices, cognitivas, comunicativas, sociales y morales, las cuales los llevan a los procesos de construcción de su identidad personal y conocimiento de sí mismos.

Uno de los principales símbolos del grupo es la seña *scout*, en la cual se dobla en la mano derecha el pulgar sobre el meñique hasta encontrarlo y cubrirlo, “el fuerte protege al débil, al menos fuerte; el grande protege al pequeño”, es una frase representativa que se centra en acompañarnos, en la hermandad, en no formular distinciones sociales, sino más bien formarnos y crecer en un ambiente de inclusión real, en el que impulsemos la empatía y aceptemos la diversidad y neurodiversidad en forma natural, sin tecnicismos.

Las técnicas y metodología que utilizamos para alcanzar estas metas son diversas para cada infante, su condición particular y previa de maduración en los hitos del desarrollo es importante pero jamás será definitiva para que continúe ascendiendo y madurando hasta alcanzar habilidades y comportamientos conductuales que signifiquen su más amplia construcción de sí mismo.

El trabajo entre los pares –entre los propios niños con los niños– con una debida, adecuada y oportuna supervisión del adulto, es la clave.

A nuestros *scouts* de edad preescolar los potenciamos a “compartir” (es nuestro lema de batalla) para ir derrocando paulatinamente al egocentrismo propio y natural de la edad y que puede convertirse en enemigo para la maduración del pensamiento simbólico y básico de la vida escolar en la primaria.



EL GOBIERNO MUNICIPAL DE CHIHUAHUA A TRAVÉS DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE INVITAN A PARTICIPAR EN LA:

## CONVOCATORIA DE BECAS

# CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

ENERO-JUNIO 2023

### BAJO LAS SIGUIENTES BASES

#### 1.- REQUISITOS:

- Podrán solicitar beca, quienes estén inscritos en los Centros Deportivos Municipales.
- Deben demostrar, con estudio socioeconómico la necesidad de la beca.
- Deben estar al corriente en sus mensualidades de pago.
- Si el solicitante es menor de edad, debe presentar un documento donde demuestre que estudia en escuela pública.
- Los deportistas que cuenten con beca deportiva, solo serán acreedores máximo al 25% de descuento en su mensualidad.

#### 2.- DOCUMENTACIÓN:

- Acta de nacimiento.
- Identificación oficial.
- Comprobante de ingresos.
- Comprobante de domicilio reciente.
- Credencial del Registro Municipal del Deporte (en caso de no contar con ésta será necesario realizar el registro).
- Estudio Socioeconómico (realizado por el personal del IMCFD).
- Comprobante de estudios (en el caso de ser menor de edad).
- Dictamen médico (en el caso de acudir a rehabilitación).
- Credencial del INAPAM (en el caso de ser adulto mayor).
- Credencial de Municipio o talón de pago (empleados Municipales).

#### 3.- PROCEDIMIENTO DE ASIGNACIÓN:

La trabajadora social de cada centro deportivo realizará el estudio socioeconómico de las y los usuarios para determinar el porcentaje de beca a otorgar, siendo únicamente los siguientes porcentajes disponibles:  
25%, 50% y 75%

#### 4.- INFORMACIÓN PARA LA RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS:

La recepción de documentos será del 22 de noviembre al 09 de diciembre del 2022, la recepción de documentos se llevará a cabo:

- Del 22 al 25 de noviembre del 2022, en el Centro Deportivo Niño Espino, en C. José Velázquez de León #5503, Col. Las Granjas.
- Del 28 de noviembre al 2 de diciembre del 2022, en el Centro Deportivo Norte, en C. Belisario Domínguez S/N Colonia Pedro Domínguez.
- Del 5 al 9 de diciembre del 2022, en el Centro Deportivo Tricentenario en Av. Homero #330, Col. Revolución.
- Del 22 de noviembre al 9 de diciembre del 2022, en el Centro Deportivo Sur, ubicado en C. de los Laureles, Col. Vistas del Cerro Grande.
- El horario de recepción de documentos en todos los centros será de 9:00 a.m. a 2:30 p.m. de lunes a viernes.

#### 5.- VIGENCIA:

- La vigencia de las becas otorgadas será cada 6 meses.
- De enero a junio y de julio a diciembre del año correspondiente.
- La vigencia de las becas de INAPAM será por un año.

#### 6.- OBLIGACIONES DE LOS BECARIOS:

- Estar al corriente en sus mensualidades de pago.
- Acudir a solicitar la beca cada 6 meses.
- Cumplir con el reglamento del centro deportivo.

#### 7.- PARA EMPLEADOS MUNICIPALES:

- 50% de descuento.
- Si su sueldo es menos de \$15,000 podrán solicitar más porcentaje llevando a cabo el mismo procedimiento.
- Las becas son únicamente para familiares directos, para validar que son familia deberán presentar ya sea acta de matrimonio si es el caso o acta de nacimiento si es el caso.

#### 8.- BECAS PARA MADRES SOLTERAS E HIJOS:

- Deberán presentar acta de nacimiento de los niños.
- Deberán presentar acta de inexistencia de matrimonio.
- Serán acreedoras al 50% de descuento.

#### 9.- CANTIDAD DE BECAS A OTORGAR:

Niño Espino: 75 becas  
Tricentenario: 100 becas  
Norte: 125 becas  
Sur: 125 becas

#### 10.- PUBLICACIÓN DE RESULTADOS:

La publicación de resultados será el 21 de diciembre del 2022, en la página oficial del Instituto, el periódico, periódicos digitales y en los diferentes centros deportivos o pueden marcar al 072 ext. 2522.

#HagamosEquipo  
Por Chihuahua

# EL PODER DEL MINDFULNESS

## (ATENCIÓN PLENA) EN EL DEPORTE

Por: M.C. y M.P. Alberto Enríquez Bailón

13

“ SI PRESTAS MÁS ATENCIÓN, PERCIBES MÁS. SI PERCIBES MÁS, PUEDES CAPTAR MEJOR LAS NECESIDADES DEL JUEGO. SI CAPTAS MEJOR LAS NECESIDADES DEL JUEGO, PUEDES TOMAR MEJORES DECISIONES ”

**El uso de *mindfulness* puede ayudar a tomar el control de la situación en el contexto deportivo**

**M**indfulness o atención plena, es un estado mental orientado al momento presente que no solo resulta eficaz en el tratamiento de trastornos de ánimo subyacentes en deportistas, sino que les facilita las cosas para rendir como realmente saben hacerlo.

Como consecuencia, a las y los deportistas les será más fácil conectar con su mejor versión pese a las adversidades, ya que la mente está entrenada en volver a lo que importa en ese momento, pase lo que pase.

### **Mindfulness en el deporte como estado mental**

Grandes deportistas pueden desarrollar dificultades que los lleven a padecer trastornos de ansiedad, por consumo de sustancias, trastornos alimentarios o depresión y se ha demostrado que la práctica de la atención plena es un entrenamiento eficaz ante ello (Evans, S., 2010).

Además, *mindfulness* es una técnica que consiste en experimentar la vida y el deporte que practicamos tal como es. Lejos de los juicios, opiniones y valoraciones que la mente tenga que hacer de todo ello, es un acercamiento a la realidad sin caer en evaluar si ésta es buena o mala y nos permite percibir cómo la realidad es en el presente.

Practicar la atención plena en el deporte tiene que ver con centrarse en lo que realmente sabemos hacer en el juego sin dejarnos llevar por las sensaciones, emociones y pensamientos que nos surgen mientras competimos (Thompson, R.W., Kaufman, K.A., Petrillo, L.A.D et al. ,2011).

### **Deportistas de alto rendimiento que practican *mindfulness***

Existen deportistas que han reconocido en alguna ocasión que practican meditación y ejercicios de consciencia corporal (yoga) orientados a la práctica de la atención plena (*mindfulness*) buscando una integración total de la mente y el cuerpo en competición. Entre algunos de ellos, encontramos a Lebron James, Roger Federer, Pau Gasol, Emilio Butragueño o Tiger Woods.

De hecho, Novak Djokovic reconoció públicamente el uso de este entrenamiento mental como parte de su preparación para las competencias: “Utilizo un método importante para conservar mi nivel de energía, incluso cuando se filtran sentimientos negativos. Practico yoga y meditación diariamente y es tan importante como el entrenamiento físico”.

**“Superación personal, excelencia deportiva”.**





# MASTERCLASS

NUTRICIÓN EN DEPORTES DE RESISTENCIA  
DIRIGIDO A ATLETAS

21 DE NOVIEMBRE DEL 2022

100% EN LÍNEA

**COSTO: \$900**

IMPARTIDO POR LAS NUTRIÓLOGAS DEPORTIVAS:  
CYNTHIA BATISTA Y MARIANNA GUERRERO



MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA PÁGINA WEB

[WWW.NUTRICIONMC2.COM](http://WWW.NUTRICIONMC2.COM)

# ¿CONOCES LOS ESPACIOS MUNICIPALES DE TERAPIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD?



En sus diferentes instalaciones la ciudadanía puede hacer una cita para recibir el beneficio.

Por: Editorial Zona D

**E**l Gobierno Municipal, a través del Instituto Municipal de Prevención y Atención a la Salud (IMPAS) ofrece terapias de rehabilitación para personas con discapacidad permanente o lesiones severas.

En el Gimnasio de Deporte Adaptado que se encuentra ubicado en la calle Jaime Almeida de la colonia El Palomar, se imparten sesiones de activación física y terapia motriz para brindar un tratamiento de rehabilitación para personas con discapacidad física, sensorial e intelectual, en un horario de 8:00 a 15:30 horas de lunes a viernes.

Por su parte, el Centro Municipal de Equinoterapia, con dirección en la calle Acueducto número 8212, de la colonia Peña Blanca, brinda el servicio de equinoterapia, con el que se adapta la coordinación y habilidades motrices, así como la terapia sensorial para mejorar los procesos de integración de estímulos

visuales, manuales, táctiles y auditivos a través de un espacio y material dinámico. El horario de atención es de 13:00 a 18:00 horas de lunes a viernes.

De igual manera, se encuentran a disposición de la ciudadanía las tres Unidades Básicas de Rehabilitación (UBR), una se encuentra en la calle Armendáriz número 3 en la colonia Nombre de Dios, otra en la calle 120 número 1302 en la colonia Esperanza y la tercera en la calle 15 numeral 109 en la colonia Villa Juárez. En estas instalaciones se brinda el servicio de terapia física, de lenguaje y ocupacional, con lo que se busca optimizar la recuperación y adaptación del paciente.

Para más información sobre los servicios del IMPAS puede comunicarse al número (614) 200 48 00 o al 072 en las extensiones 2259, 2260 o 2261, en un horario de 08:00 a 20:00 horas de lunes a viernes.



Canadian Veterinary  
Medical Association  
Association canadienne  
des médecins vétérinaires



**Vet & Care**  
Dr. Cesar Gallardo

Río de Janeiro #1023  
Residencial Campestre  
Tel. 614423 0323  
Citas al Wp 614 367 4247  
Chihuahua, Chih. Mx

📷 Vetcarecuu  
📍 Vet&Care Gallardo

Consulta  
Cirugía  
Vacunas  
Profilaxis dental  
Estudios lab.  
Estética  
Hospedaje  
Tienda

# CHIHUAHUENSES DE PRIMERA DIVISIÓN

Por: Editorial Zona D

Entre las principales funciones de las escuelas de deportes, ubicadas en diferentes puntos de la ciudad, destacan el fomentar el gusto por la práctica de diferentes disciplinas, la sana convivencia y el desarrollo de talentos locales; y es justo este último punto el que ha permitido que decenas de chihuahuenses logren ocupar importantes lugares en escenarios nacionales e internacionales.

Es el caso de cuatro jóvenes que iniciaron como alumnos de escuelas de fútbol local y que en la actualidad forman parte de las fuerzas básicas de equipos de primera división: Edwin Daniel Alvarado Núñez, Erick Mauricio Medrano Sánchez, Ángel Alberto Morales Portillo y Sebastián Valenzuela Pando, quienes actualmente se preparan para seguir colocando a Chihuahua entre los grandes del fútbol.

Edwin Daniel Alvarado Núñez tiene 16 años, comenzó su carrera deportiva en escuelas del municipio de Chihuahua y posteriormente en Santos Chihuahua a cargo de Juan Carlos Vivó y Marco Larriba. Su debut lo hizo en el torneo de primavera 2019 como parte de las fuerzas básicas sub 13 del Club Santos Laguna y actualmente juega como medio ofensivo en la categoría sub 16 del mismo club de primera división.

Erick Mauricio Medrano Sánchez de 17 años, juega como delantero del equipo de fuerzas básicas sub 18 en el equipo Atlas, club al que ha pertenecido desde el 2018 y en el que ha participado en un total de 8 torneos, desde la edad de 13 años.

Con apenas 16 años Ángel Alberto Morales Portillo, lleva dos torneos jugando como defensa en la categoría sub 16 de las fuerzas básicas del Necaxa, mientras que Sebastián Valenzuela Pando en 2021 debutó como defensa lateral en el club Santos Laguna en el torneo de apertura 2021 dentro de la categoría sub 16 y actualmente es parte de la sub 18.

Estos cuatro jóvenes son una muestra de la calidad deportiva que existe en Chihuahua, que conjugada con una buena preparación y apoyo, tanto de entrenadores como de familiares, logra colocar a Chihuahua como una cuna de grandes atletas.



**Erick Mauricio Medrano Sánchez**  
ATLAS FC



**Edwin Daniel Alvarado Núñez**  
CLUB SANTOS LAGUNA



**Ángel Alberto Morales Portillo**  
CLUB NECAXA



**Sebastián Valenzuela Pando**  
CLUB SANTOS LAGUNA

# CARLOS RUBÉN DELGADO PÉREZ

## PRESIDENTE DEL COMITÉ MUNICIPAL DE CIEGOS Y DÉBILES VISUALES DE CHIHUAHUA

18

**E**l Gimnasio del Deporte Adaptado es un espacio en el que deportistas chihuahuenses con discapacidades tienen la oportunidad de prepararse en diversas disciplinas deportivas para representar al municipio de Chihuahua en competencias estatales y nacionales o simplemente como parte de sus actividades recreativas o de rehabilitación. Entre los asistentes a este recinto destaca el Comité Municipal de Ciegos y Débiles Visuales, el cual es presidido por Carlos Rubén Delgado Pérez, un destacado deportista chihuahuense que en esta edición nos concedió una entrevista.

Durante 1993 el profesor Carlos Delgado ya era un entusiasta deportista que practicaba ciclismo, sin embargo ese verano su vida dio un giro de 360 grados al perder por completo la vista: *“Lo primero que tuve que hacer fue adaptarme, empezar desde cero en cada aspecto de mi vida, desde aprender a movilizarme con un bastón hasta practicar deporte. Afortunadamente ya contaba con las bases deportivas y mi adaptación al deporte como una persona con discapacidad visual no fue tan complicada como llega a serlo para otras personas, al contrario fue divertido y lo tomé como un gran reto. Aprendí a identificar los puntos cardinales y desarrollé mi sentido auditivo para guiarme y relacionarme con los deportes y una vez que lo conseguí tomé la decisión de aprovechar mi condición para instruir a más personas con discapacidad visual en los deportes, fue así que comencé con todo esto y lo he disfrutado mucho”.*

El Profesor Delgado comentó que tras perder la vista el primer deporte que comenzó a practicar fue la natación: *“Gracias a este deporte obtuve muchas satisfacciones, ya que conseguí medallas de oro y plata a nivel nacional, me convertí en el primer deportista con discapacidad visual en conseguir medallas para Chihuahua y me gustaría poder compartir con más personas esa grata sensación del triunfo”.*

*“El Comité Municipal de Ciegos y Débiles Visuales inició en el año 2019 como una necesidad latente por parte de nuestra comunidad, ya antes habíamos estado participando en di-*

**EL MAYOR RETO PARA UN DEPORTISTA CON DISCAPACIDAD VISUAL ES ACEPTAR SU CONDICIÓN Y UNA VEZ QUE LO ALCANZA LAS SATISFACCIONES SON MUCHAS**



versas competencias deportivas pero necesitábamos una mayor representación, así que conformamos el Comité con el objetivo de formar deportistas que puedan competir a nivel nacional e internacional a través de la organización de diversos juegos deportivos como goalball, atletismo, natación y fútbol – 5”.

El profesor mencionó que actualmente son cinco las personas que integran el Comité y que sus funciones se basan principalmente en promover la participación de personas con discapacidad visual en las diferentes disciplinas deportivas, así como en realizar gestiones para apoyar la participación de los deportistas en competencias dentro y fuera del estado.

“Nuestro Comité ha sido de gran apoyo para la comunidad de ciegos y débiles visuales en el municipio de Chihuahua, pues a través de él hemos conseguido muchos apoyos y un gran respaldo por parte del municipio, muchas personas con nuestra discapacidad no tenían la oportunidad de practicar deportes por falta de espacios y preparación, sin embargo a través del Comité hemos podido llegar a más personas y mostrarles los beneficios físicos y mentales que pueden obtener al incrementar su actividad física”.

“Actualmente contamos con 18 personas aproximadamente que se han acercado al Comité para formar parte de nuestros equipos, son personas de todas las edades y estoy seguro de que este número se puede incrementar ya que apenas nos estamos reintegrando, pues durante la pandemia tuvimos que pausar nuestras actividades. Al principio fue complicado atraer a las personas al gimnasio para que se integraran a algún deporte, ya que para la mayoría el transporte era su principal limitante pues su discapacidad les dificulta mucho la movilidad, sin embargo nos esforzamos y poco a poco logramos que se involucraran y comenzaran a practicar no solo como diversión sino para mejorar su salud física y mental”.

Uno de los deportes con mayor afición dentro de la comunidad es el goalball, éste es el único deporte paralímpico que se ha creado específicamente para personas ciegas o con discapacidad visual: “El juego se basa principalmente en el sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota y requiere de una gran capacidad para situarse en el lugar más apropiado en el momento correcto con el objetivo de interceptar o lanzar la pelota; se juega en una cancha de 9 por 18 metros en donde la portería son los 9 metros de cada lado. Cada equipo se conforma por tres jugadores y se utiliza una pelota de caucho que pesa un kilo 250 gramos, la cual contiene un cascabel en su interior que es lo que nos permite orientarnos durante el juego”.

Sobre este deporte comentó que cada año se lleva a cabo un encuentro estatal de goalball con sede en la ciudad de Chihuahua, en el que participan hombres y mujeres de diversos municipios: “Durante ese torneo contamos con el apoyo de visores, personas que nos apoyan observando los partidos para hacer una selección de los mejores jugadores y definir el preselectivo rumbo a los torneos nacionales, la mejor experiencia para un deportista”.

“El mayor reto para un deportista con discapacidad visual es aceptar su condición y una vez que lo alcanza las satisfacciones son muchas, pero la más importante es poder representar a Chihuahua en una competencia nacional”, agregó el Profesor.

Su labor como promotor deportivo no ha sido sencilla: “Hemos tenido que tocar muchas puertas y picar piedra

como coloquialmente se dice, pero lo más difícil ha sido la apatía de las personas, animarlos y motivarlos a que participen en los eventos deportivos, pero afortunadamente lo hemos logrado y gracias al deporte nuestra comunidad de ciegos y débiles visuales en el municipio de Chihuahua se ha reintegrado a la sociedad, lo cual ha sido una gran satisfacción para un servidor”.

Finalmente el profesor agradeció el espacio e hizo una invitación para que todas las personas con discapacidad visual se acerquen al Gimnasio del Deporte Adaptado los sábados de 10 de la mañana a 12 del medio día para que tengan la oportunidad de practicar cualquier deporte.





# PHISIKA



**Horarios:**  
 Martes a Jueves  
 9:00 a.m. a 01:00 p.m.  
 y de 03:00 p.m. a 07:00 p.m.  
 Sábados  
 10:00 a.m. a 03:00 p.m.

## SERVICIOS:

- Descargas musculares
- Masajes descontracturantes
- Masajes relajantes
- Fisioterapia



Tel. 614 608 34 86

Phisika

@phisika.cuu



**ENARI** Entrenamiento Nutricional de Alto Rendimiento



## Contáctanos:

- 614 532 42 62
- @enar.chih
- ENAR

## SERVICIOS:

- Nutrición para deportistas
- Evaluaciones antropométricas
- Psicología para deportistas
- Servicio de Alimentos

# BRAVOS FC

## FILIAL ZONA NORTE

Por: Alma Zuany

**L**a escuela de fútbol Bravos FC Filial Zona Norte en Chihuahua es el espacio deportivo idóneo para que jóvenes chihuahuenses de entre 15 y 17 años de edad aprendan las herramientas deportivas y generen práctica en el fútbol soccer; Zona D entrevistó al entrenador Rodrigo Beltrán Ronquillo, cabeza de esta organización, quien habló de los pormenores sobre este club futbolístico.

“Es muy difícil que en otras escuelas de fútbol se atienda a jóvenes de estas edades, ya que realmente no hay una academia aquí en Chihuahua que tienda a formar y darle proyección deportiva a adolescentes de mayor edad, así que por medio de Bravos FC Filial Zona Norte se les brinda la oportunidad a estos jóvenes de que puedan llegar a una tercera división profesional, el objetivo es darles el último estirón para que lleguen a una categoría profesional” explicó al mencionar la importancia de este club.

Con entrenamientos en la Unidad Deportiva Sacramento, mejor conocida como *Wildcast*, esta academia deportiva se formó en el año de 2020; y con la participación de más de 40 adolescentes en sus filas ha conseguido importantes triunfos, lo cual significa para los jóvenes integrantes de esta agrupación un peldaño más en el camino al sueño de convertirse en jugadores profesionales del balompié.

“Hace aproximadamente seis meses fuimos campeones en una 4ta Nacional, lo que representa el medio boleto para lograr la franquicia para la tercera división profesional. Ahora vamos por el otro medio boleto, de eso se trata esto porque regularmente la mayoría de las academias se dedican a atender a los jovencitos desde los 4 hasta los 14 años y ahí se acaba su carrera. Aquí nosotros nos encargamos de preparar a los jóvenes, que yo

sepa ésta es la única academia que atiende adolescentes de las edades mencionadas”.

El entrenamiento que se brinda en esta academia filial del club profesional Bravos de Juárez incluye la posibilidad de foguearse en canchas de otras latitudes a nivel región norte: “Cada quince días viajamos dentro de lo que es la zona norte de la 4ta Nacional a ciudades como Torreón, Durango, Saltillo, Monterrey y Nuevo Laredo, lo que le brinda a los adolescentes la posibilidad de recorrer el país y conocer otras tierras futboleras, así como observar la calidad de los jugadores”, explicó Beltrán Ronquillo.

A lo largo de estos tres años de trabajo ininterrumpidos, el esfuerzo, la dedicación y la disciplina de estos jóvenes les ha permitido avanzar a categorías profesionales, tal es el caso de Christian Chávez y de Raúl Martínez quien ya se quedó en la categoría sub-16 de las fuerzas básicas del club Bravos de Juárez, ésta es la primera opción de donde vienen profesores *scouting* de cantera del club Bravos, quienes visorean a los alumnos y cuando observan a alguno con posibilidad de trascender lo envían para la frontera en donde llevan un proceso más avanzado y una oportunidad de oro.

Rodrigo “El Ruso” Beltrán es de origen poblano y su carrera futbolística le respalda al haber pertenecido a diversos clubes de México como Delfines de Colima, filial de Jaguares de Chiapas de segunda división, así como al Tapatío y Lobos BUAP de ascenso a la famosa primera división, actualmente continúa trabajando por y para los jóvenes en la ciudad de Chihuahua, a la cual arribó hace más de seis años.

21



UNA ALTERNATIVA PARA FORMAR PROFESIONALES DEL FÚTBOL



ARN CALORIES

# THE GYM

FITNESS CLUB

ÁREA DEL RELIZ  
AV PEDRO ZULOAGA #11808



THEGYMCUU.COM

THEGYM  
CLUB  
.COM

# REÚNE COLEGIADA A 2500 ATLETAS

Niñas, niños y adolescentes compiten en más de siete disciplinas deportivas.

Por: Jorge Arturo Valverde Hernández

**D**esde el 2002 el Colegio de Chihuahua se dio a la tarea de organizar un evento deportivo llamado "Colegiada", con el propósito de estrechar lazos de amistad entre instituciones educativas de nivel básico y medio superior, para fomentar la práctica del deporte.

Desde entonces el evento ha logrado reunir cada año a más atletas e incluir a una mayor cantidad de instituciones que año con año durante los meses de septiembre y octubre participan con deportistas en las disciplinas de fútbol soccer, fútbol rápido, voleibol, básquetbol, atletismo, ajedrez, karate, tenis de mesa, tochito bandera, raquetbol, ciclismo y carrera pedestre 6.5k.

En 2020 y 2021, la celebración de la Colegiada tuvo una pausa debido a la pandemia, pero este 2022 se retomó con éxito y contó con la participación de 50 instituciones, de las cuales 15 eran procedentes de las ciudades de Delicias, Rosales, Mecoqui y Monterrey.

Hubo una participación de más de 2 mil 500 deportistas de las diferentes disciplinas y 200 entrenadores.

Para este año se entregaron un total de 2 mil medallas a lo más destacado en fútbol soccer, fútbol rápido, básquetbol, voleibol, atletismo, ajedrez y tochito de bandera.

**MEDALLERO**

COMBINADA: VARONIL + FEMENIL

**COLEGIADA 2022**  
23/09/2022 - 25/09/2022

**COLEGIO DE CHIHUAHUA**

| EQUIPO                    | ORO | PLATA | BRONCE | TOTAL |
|---------------------------|-----|-------|--------|-------|
| Colegio de Chihuahua      | 38  | 34    | 25     | 97    |
| Club Atlético Jefe        | 15  | 15    | 6      | 36    |
| Tec de Monterrey          | 9   | 7     | 8      | 24    |
| Club Eida                 | 9   | 3     | 9      | 21    |
| Colegio Belmont           | 7   | 8     | 3      | 18    |
| Colegio Everest           | 5   | 7     | 9      | 21    |
| The Curv T&F              | 4   | 6     | 2      | 12    |
| Talentos Delicias         | 4   | 1     | 7      | 12    |
| Colegio Cumbres Bilingüe  | 3   | 5     | 2      | 10    |
| Colegio de Bachilleres    | 3   | 1     | 1      | 5     |
| Instituto La Salle        | 2   | 6     | 8      | 16    |
| Colegio Regional Bilingüe | 1   | 2     | 3      | 6     |





# TU PREDIAL

## TRABAJA Y DA RESULTADOS

POLIDEPORTIVO  
LUIS H. ÁLVAREZ



# DICIEMBRE

# 80%

## DESCUENTO

### EN RECARGOS DE PREDIAL

6 meses sin intereses con tarjetas participantes en cajas de Tesorería

[www.municipiochihuahua.gob.mx](http://www.municipiochihuahua.gob.mx)



**Chihuahua**  
capital de trabajo  
y resultados  
CELEBRAMOS 100 AÑOS 1917-2017

# UN ÉXITO LA PRIMERA EDICIÓN DE LA COPA CHIHUAHUA CIMARRÓN

Por: Comité Organizador Copa Chihuahua



## CLUB INDEPENDIENTE [CUU], ATLÉTICO JM [JRZ] Y BARCELONA JR [JRZ] SE VAN AL NACIONAL DE CECAF

**C**on éxito rotundo se llevó a cabo la Copa Chihuahua CIMARRÓN 2022 del 16 al 19 de septiembre, en la que los equipos de Ciudad Juárez y Chihuahua capital ganaron su pase a la Copa Nacional del Centro de Capacitación y Formación Futbolística (CECAF), que se realizará en Playa del Carmen.

La copa contó con la participación de 47 equipos de diferentes municipios del estado y clubes de Sinaloa, quienes protagonizaron apasionantes juegos llenos de goles y emocionantes jugadas; lo que enmarcó una justa deportiva infantil que se ha perfilado para ser un clásico y un semillero de campeones.

Los equipos que se coronaron campeones del Torneo "B" de la Copa Chihuahua CIMARRÓN en la penúltima jornada fueron Correcaminos (2011), Pingüinos Star (2013) y United FD (2015). Mientras que en la última jornada de esta justa deportiva se llevó a cabo la final de las categorías 2011, 2013 y 2015, en la que Barcelona JR (JRZ), Atlético JM (JRZ) y Club Independiente (CUU) fueron campeones respectivamente.

En su discurso de clausura Aarón Grijalva, consejero presidente de la Copa Chihuahua CIMARRÓN manifestó: "El orgullo que sentimos por haber logrado este primer paso es indescriptible, ha sido el esfuerzo de mucha gente en una visión por impulsar los valores y buscar la regeneración del tejido social de nuestro estado".

Mencionó además que están convencidos de que el deporte a través del fútbol renueva los bríos de una sociedad que desea salir adelante y ser mucho mejor en la colectividad y solidaridad.

Luis Alonso Herrera Gaona, representante de Grupo CIMARRÓN, manifestó que: "Sin duda, es un final lleno de adrenalina, con la oportunidad de mostrar el talento futbolístico del estado".

Grupo CIMARRÓN se mostró orgulloso de formar parte de este evento. "El apoyo a la cultura y el deporte son ejes fundamentales para el desarrollo de la sociedad. Apostar por niñas y niños del estado es nuestro compromiso. Impulsaremos más eventos que permitan la construcción de un mejor futuro" dijo Herrera.



Copa  
**CHIHUAHUA  
CIMARRÓN**  
Somos fútbol



# VIOLENTÓMETRO

JUNTAS  
POR NOSOTRAS

## ¡CUIDADO!

Ya estás  
viviendo  
violencia

## ¡REACCIONA!

Esto solo empeorará  
¡PIDE AYUDA!

## ¡SAL DE AHÍ!

Tu VIDA está  
en PELIGRO

- ◆ Chantajear
- ◆ Mentir o engañar
- ◆ Ignorar
- ◆ Celar
- ◆ Ofender o Humillar
- ◆ Intimidar / Amenazar
- ◆ Controlar / Prohibir
- ◆ Vigilar las redes sociales
- ◆ Difundir información privada
- ◆ Destruir artículos personales
- ◆ Manosear
- ◆ Caricias agresivas
- ◆ Agredir "Jugando"
- ◆ Empujar / Jalonear
- ◆ Golpear
- ◆ Encerrar / Aislar
- ◆ Amenazar con objetos/armas
- ◆ Amenazar de muerte
- ◆ Difundir contenido íntimo
- ◆ Secuestrar
- ◆ Abusar Sexualmente
- ◆ Violar / Mutilar
- ◆ **MUERTE**

yo  
segura



Available on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play

NÚMERO DE ATENCIÓN  
Violencia contra Mujeres  
**614 410 2305**  
Lun-Vie 8am-3:30pm



# 11 DE OCTUBRE: DÍA DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL

**U**no de los deportes más populares en el mundo es el fútbol, ya que según diversas fuentes, más de 250 millones de personas lo practican con regularidad y eso lo hace una de las actividades deportivas más seguidas del mundo; muestra de ello es que cada cuatro años la mitad de la población del planeta vive con intensidad la gran Copa Mundial.

Un elemento básico para la práctica de este deporte son los árbitros, cuya figura tiene una importancia muy significativa dentro del juego pues son los encargados de impartir justicia y mantener el orden en la cancha de juego. El 11 de octubre se celebra el Día Internacional del Árbitro de Fútbol, ya que se estima que la fecha coincide con la primera vez que hubo un juez en un partido, por lo que desde entonces se

celebra la presencia de ellos y ellas en el campo, pues es indispensable para dar legalidad y objetividad a los encuentros.

Actualmente desempeñar este papel no es cosa fácil, pues para realizarlo formalmente es necesario llevar un proceso de capacitación, preparación y registro ante las comisiones e instancias autorizadas; en el caso de nuestro país la Federación Mexicana de Fútbol da legalidad y orden a los árbitros a través de la Comisión de Árbitros que ofrece capacitaciones en diferentes estados del país para desempeñarse de la mejor manera en el área de juego.

En Chihuahua, según cifras proporcionadas por Manuel Villalba Aguirre, Delegado Estatal de Árbitros de Fútbol Soccer, Fútbol 7 y Fútbol Rápido, solamente en la capital se estima que hay 55

árbitros acreditados hasta el último año, en tanto que a nivel estatal la delegación tiene registrados aproximadamente a 80 árbitros, incluyendo los de fútbol 7 y fútbol rápido, cabe destacar que para estar vigentes necesitan un curso anual en la FMF7 Y FR.

El delegado de árbitros agregó que además de los registrados oficialmente, existen en todos los municipios decenas de personas que se dedican a esta actividad: "Cada liga cuenta con sus propios árbitros y muchos de ellos tienen años trabajando en esto sin contar con un registro".

La delegación en Chihuahua tiene a la fecha más de 14 años afiliada y organizada como delegación ante la Federación Mexicana de Fútbol por medio de la cual ofrecen cursos, capacitaciones y acreditaciones oficiales.

# Graphia

TU SOLUCIÓN GRÁFICA



**IMPRIME  
TU PROPIO  
ESTILO**

**Somos expertos en:**

- Sublimación
- Bordado
- Serigrafía
- Vinil
- Textiles
- Impresión



**ENCUÉNTRANOS EN:**

Av. Los Arcos #9 D Col. 20 Aniversario

Av. Prolongación Libertadores #4046 Col. Unidad

 614 124 02 16

 614 273 09 89

 Graphia

 Graphia-juventud

 Graphiajuventud

# “DEPORTE EN EL BARRIO”

Por: Editorial Zona D

**C**on el objetivo de llevar a cabo una medición de la activación de infancias y jóvenes en canchas municipales de diversas colonias, el Gobierno Municipal de Chihuahua a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte llevó a cabo la primera edición del torneo de básquetbol 3x3 “En tu Barrio”.

Escenarios donde se impulse el deporte popular y se concentren convivencias de deportistas, promotores, familias y población en general, fue parte de los resultados de esta primera edición, que llegó de forma simultánea a canchas de las unidades deportivas Huerta Legarreta, Revolución, Dale y Lomas Karike, donde reunió a cerca de 600 jugadores, entrenadores y familias.

Programas como estos impulsan la recuperación y apropiación de espacios públicos, lo que repercute de forma directa en la calidad de vida de los habitantes de una ciudad, más cuando se involucran actividades recreativas para incidir no solamente en convivencias en espacios libres de violencia, sino en una formación integral del individuo.

Con la participación de 83 equipos en la rama femenil y varonil, se logró la activación de las canchas en estas colonias, que en esta primera edición tuvo como objetivo medir la actividad y la convocatoria en las colonias, para poder llegar con estos programas a más canchas en polígonos de la ciudad, con el impulso del deporte como una medida preventiva de violencia.

El programa municipal busca incentivar la iniciación de jóvenes en la práctica deportiva, ya que en la modalidad de básquetbol 3x3 brinda un mayor dinamismo y atracción para jóvenes de todas las edades al ser periodos cortos de juego, pero con mayor exigencia física y de estrategia de juego.





# REGISTRO MUNICIPAL DEL DEPORTE

## MAYORES BENEFICIOS PARA LOS DEPORTISTAS

Por: Editorial Zona D

**C**on el objetivo de fortalecer las políticas públicas en materia deportiva para incidir positivamente en toda la mancha urbana y los ejidos seccionales que integran el municipio de Chihuahua se presentó el Registro Municipal del Deporte.

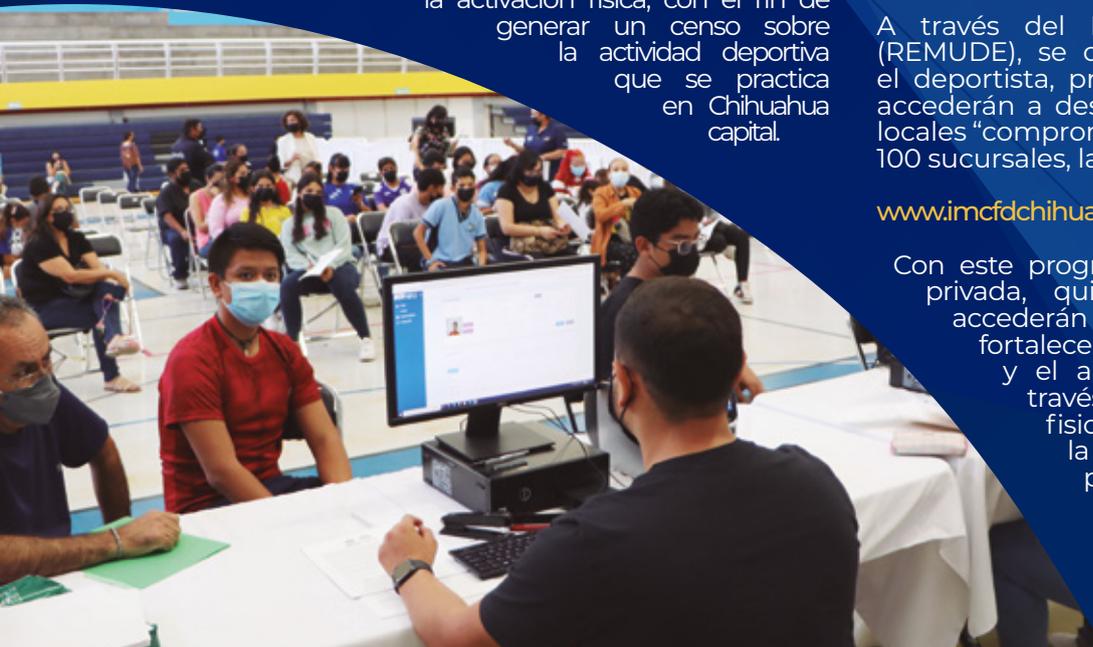
Un programa permanente del Gobierno Municipal de Chihuahua para credenciar de forma gratuita a las y los deportistas, promotores, entrenadores, así como a las personas que practican de forma habitual la activación física, con el fin de generar un censo sobre la actividad deportiva que se practica en Chihuahua capital.

Con este censo de la actividad deportiva, las edades, los espacios que utilizan para activarse, el número de promotores del deporte, entre otros datos más, permitirá diseñar y planear programas y construcción de infraestructura deportiva, a partir de las necesidades en las colonias. Con lo cual, el presupuesto estará mejor planificado y las políticas públicas en materia deportiva tendrán mayor incidencia en el beneficio de la población chihuahuense, las familias, pero sobre todo en la comunidad deportiva.

A través del Registro Municipal del Deporte (REMUDE), se otorga una credencial única para el deportista, promotor y entrenador, con la que accederán a descuentos en más de 60 empresas locales "comprometidas con el deporte" con más de 100 sucursales, las cuales se pueden consultar en:

[www.imcfdchihuahua.com/registromunicipaldeledeporte](http://www.imcfdchihuahua.com/registromunicipaldeledeporte)

Con este programa y la alianza con la iniciativa privada, quienes obtengan esta credencial accederán a descuentos en servicios que fortalecerán el desarrollo deportivo, iniciación y el alto rendimiento de los atletas, a través de servicios como clínicas de fisioterapia, nutrición deportiva o en la compra de accesorios deportivos para no interrumpir su formación y entrenamiento continuo.





**Chihuahua**  
capital de trabajo  
y resultados  
Gobierno Municipal 2021-2024

**IMCFD**

Instituto Municipal de  
Cultura Física  
y Deporte



**¡EL REGISTRO MUNICIPAL ES PARA TODOS!**  
DEPORTISTAS, ENTRENADORES, PROMOTORES,  
ÁRBITROS, PERSONAS QUE SE ACTIVAN DE  
FORMA HABITUAL Y USUARIOS DE LOS CENTROS  
COMUNITARIOS DEL DIF MUNICIPAL DE  
CHIHUAHUA.

Acude al módulo permanente en el **Centro Deportivo Tricentenario**, en la avenida Homero #330, de lunes a viernes en un horario de 9:00 a 15:00 horas.

Ingresa a [www.imcfdchihuahua.com](http://www.imcfdchihuahua.com) para descargar el manual del pre-registro en línea y solo acude a las instalaciones del Tricentenario a recoger tu credencial.

¡Con tu credencial accedes a descuentos y promociones en más de 60 empresas comprometidas con el deporte!

Escanea el código QR que se encuentra al reverso de tu credencial y conoce las promociones y descuentos en cada establecimiento.

El alcalde de Chihuahua, Marco Bonilla hizo un llamado a que más empresas se sumen al REMUDE: *“Si queremos reducir los índices de inseguridad hay que apostarle en serio al deporte; con esta apuesta decidida de todos los sectores, sociedad, empresarios, universidades, comités y promotores, Chihuahua le seguirá dando norte a todo México”*, expuso.

Juan José Abdo Fierro, Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, agradeció la apertura del Instituto del Deporte del Municipio de Mazatlán a través de su titular Fabiola Verde Rosas, por la asesoría y guía sobre el sistema de registro de deportistas que iniciaron hace cuatro años, ya que su modelo fue base para el lanzamiento de este programa mejorado para Chihuahua capital.



**CONOCE LAS  
PROMOCIONES  
ESCANEARDO  
EL CÓDIGO QR**



**WE'RE  
#1**



Amigo Deportista  
**¡APRENDE INGLÉS!**  
CON LOS MEJORES

**60%**  
**DE DESCUENTO**

**EN EL COSTO TOTAL  
DEL PROGRAMA**

**Informes: 639 119 3100**

- Pascual Orozco 410 5757
- Delicias 472 3202
- Paseos Chihuahua 179 5454
- Cauhtémoc 625 5873760



**GOLDEN  
ENGLISH**



# PSICOLOGÍA DEPORTIVA, PRIORIDAD DEL GOBIERNO MUNICIPAL CON SUS DEPORTISTAS

33

Por: Editorial Zona D

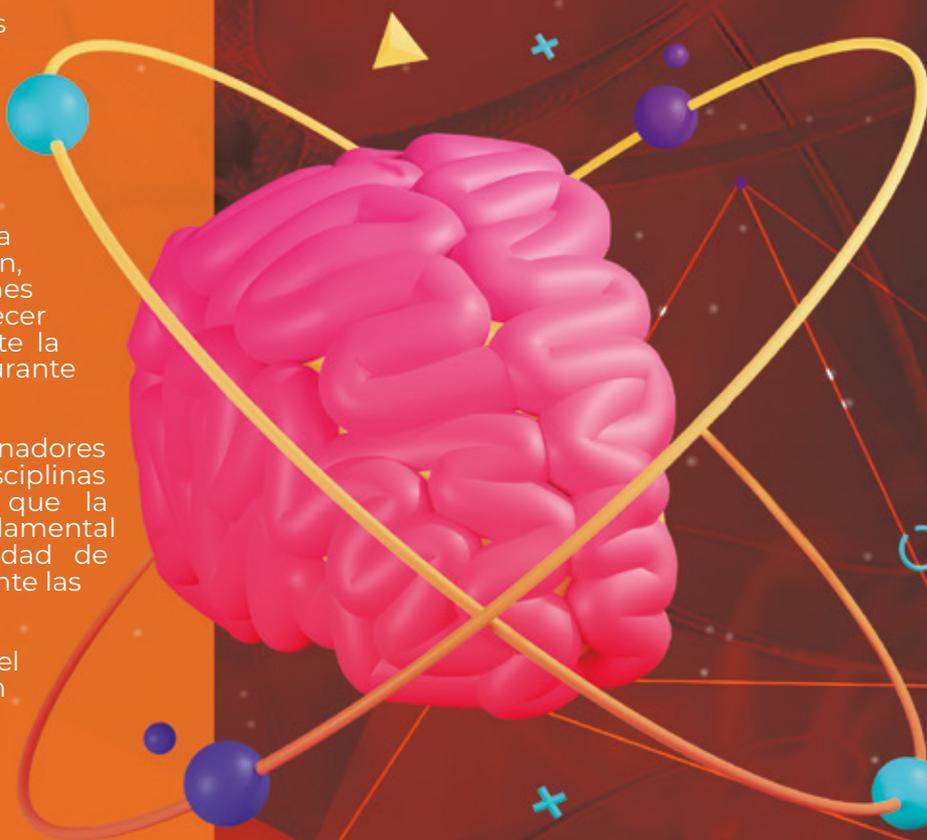
**E**l gobierno municipal, a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte anunció que se trabajará en la atención psicológica de los deportistas chihuahuenses rumbo a los Juegos Estatales CONADE 2023.

En colaboración con el máster en psicología clínica y deportiva, Alberto Enríquez Bailón, se trabajará de acuerdo a las planeaciones de las y los entrenadores, a fin de establecer un equipo interdisciplinario que conforte la salud mental de las y los deportistas durante sus eventos deportivos y vida diaria.

Durante la capacitación dirigida a entrenadores chihuahuenses de diversas disciplinas deportivas, Alberto Enríquez expuso que la atención psicológica es un área fundamental para el desenvolvimiento y la capacidad de tomar decisiones de los deportistas durante las competencias.

“Nosotros los trabajamos para el entrenamiento, la competencia es un reflejo del entrenamiento; no se trata de dar terapia a deportistas ni entrenadores, sino terapia cognitivo conductual para mejorar la capacidad de respuesta”, explicó Alberto Enríquez.

Cabe mencionar que a partir de noviembre del 2022 comenzarán los encuentros municipales de las disciplinas deportivas que habrán de definir las selecciones representativas del municipio de Chihuahua rumbo a los Juegos Estatales CONADE 2023.



# CARRERA CANACO 10K Y 5K

**N**orma Sánchez Ruiz, Vicepresidenta General de CANACO Servytur Chihuahua y champion del proyecto de la Carrera CANACO 10 y 5k, explicó que este evento es un plan maestro que tiene como objetivo la activación física y la sana convivencia de los empresarios y comerciantes de Chihuahua, así como de la comunidad en general.

“Buscamos que esta carrera llegue para quedarse, que sea anual y hacer comunidad, como lo ha dicho nuestro presidente Omar Armendáriz. Por ello hemos invitado a todos los socios y no socios de la Cámara, al personal operativo y administrativo de Chihuahua a esta carrera que será para disfrutar en familia y con las mascotas 100 %”, señaló la empresaria.

Así mismo, refirió que esta carrera está pensada en dos vertientes, pues por un lado está la ruta competitiva con un recorrido de 10K para la comunidad de corredores chihuahuenses, así como

para novatos que ya tengan trayectoria; y la ruta de 5K, orientada para la convivencia.

“La carrera se llevará a cabo el próximo 20 de noviembre a partir de las 8:00 de la mañana, siendo el arranque en el arco de entrada de CANACO, ubicado en la Calle Pedro Zuloaga #11200, Col. Labor de Terrazas. Se recorrerán las instalaciones del edificio empresarial, para continuar por las inmediaciones de la Presa El Rejón, que actualmente cuentan con una impresionante vista”.

En cuanto a los participantes, señaló que la aportación será de \$300 pesos, la cual incluye un kit con playera del evento, medalla y número de participante; respecto a quienes deseen ser patrocinadores, el contacto para solicitar información es el 614-255-4879.

## EL EVENTO DEPORTIVO QUE LLEGÓ PARA QUEDARSE

Por: Antonio Garfio Guzmán



# LOS TRIUNFOS DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD A CARGO DE EFRÉN DÍAZ

Por: Eva Leticia Ayala

La capacidad de actuar de forma independiente y trabajar por metas deportivas en etapas estatales y nacionales, han sido parte de los resultados que el entrenador Efrén Díaz Salazar destacó al hablar sobre cómo el deporte transforma la vida de jóvenes con discapacidad.

Tras dedicarse a atender a jóvenes con discapacidad intelectual, autismo y síndrome de Down, Efrén compartió en esta edición las historias de triunfos de los jóvenes que han pasado por sus equipos de natación y atletismo, así como los aprendizajes compartidos con los padres de familia, durante los últimos ocho años en los que se ha especializado en la atención a estos grupos.

*“Como entrenador de natación me llegaron niños con los que tuve que leer e informarme para ofrecer una clase de calidad, porque cada discapacidad es distinta, por ejemplo, a un niño autista le fascina estar debajo del agua y a un niño con síndrome de Down tenemos que darle más tiempo de descansos por su capacidad cardiovascular”.*

*“El deporte les da todos los beneficios, porque aprenden a realizar una actividad sin la necesidad de que estén presente sus papás o mamás. He llevado a deportistas a eventos fuera de la ciudad y el hecho de que se levanten solos, se bañen, se alimenten o alisten su ropa, es un crecimiento muy grande que se da gracias al deporte”.*

Reconoció que mucho de lo que ha logrado dentro de su profesión ha sido gracias al apoyo de la doctora Cinthia Arenales, Directora Técnica de *Special Olympics México*. Entre sus logros como entrenador ha obtenido 14 medallas en eventos nacionales de natación y recientemente tres medallas en Juegos Deportivos Nacionales para Atletas con Discapacidad en Tijuana, además de la clasificación al evento nacional en Hermosillo donde acudirá con David Alejandro Martínez Rascón, en la disciplina de natación y buscará la clasificación de tres competidores en atletismo.

**“No vean a un deportista adaptado como un niño especial, sino como un deportista nada más. Es el corazón que le ponen lo que debemos respetar en ellos”**, concluyó.

## CONOCE AL EQUIPO LEONES DOWN:

- Alejandro Gutiérrez Franco
- Héctor Álvarez Fernández
- Jocelyn Flores Espino
- Francisco Luis Villanueva
- Aylin Arana Lavín
- Darío Derma Padilla
- Ximena Quintana Rodríguez
- Edwin M. Mancinas

35





# CONOCE LAS EMPRESAS 100% COMPROMETIDAS CON EL DEPORTE

Disfruta de estas promociones con tu credencial:



10% de descuento  
en total de la compra



ORTOPEDIA  
**LAMELAS**

15% de descuento  
en todos los productos



Farmacia Alianza

Del 5 al 10% de descuento  
en medicamento y en ortopedia



FisisioHeart

50% de descuento  
en Prueba de Esfuerzo Cardiopulmonar  
y un electrocardiograma anual gratis



MASAJES RELAJANTES CHIHUAHUA

25% de descuento  
en masaje relajante y  
descontracturante



ALBERTO ENRIQUEZ  
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DEPORTIVA

30% de descuento  
en consulta



ENAR

15% de descuento en asesoría nutricional individual  
35% en primera mensualidad quipos deportivos  
15% de descuento en psicología deportiva  
10% en fisioterapia deportiva y descargas musculares



PHISIKA

FIO  
SPORTS

TERAPIA FISIOLÓGICA | FISIOTERAPIA

25% de descuento en descargas musculares  
deportiva-preventivas  
15% en ecografías y ultrasonidos  
músculo/Esqueléticas



GOLDEN  
ENGLISH

60% de descuento  
en el total del  
curso de Inglés



15% de descuento  
en cualquier  
servicio o producto



Cuponera



10% de descuento  
en consumo general



ÓPTICAS  
DEL SOL

20% de descuento  
en compra total  
15% en mica o armazón



10% de  
descuento  
en alimentos  
y bebidas



Te cuida de las

Enfermedades Respiratorias



## INFLUENZA

### Síntomas

- Fiebre mayor a los 38°C
- Dolor de cabeza
- Escorrimiento nasal
- Escalofrío
- Dolor muscular
- Dolor de pecho
- Garganta inflamada

### Prevención

- Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire
- Lavar o desinfectar manos al entrar en contacto con superficies de uso común
- Abrigarse bien
- Evitar el contacto de mano, beso o abrazo
- Aplicación de vacuna contra la Influenza

|   |   |   |  |  |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|
| <br>40% de descuento en tu seguro de auto            | <br>50% de descuento en la primera mensualidad a nuevo ingreso, 2X1 en inscripción | <br>15% en ropa y calzado. No aplica pago con Vales. | <br>10% descuento servicio de tintorería, lavandería y planchado                                      | <br>Inscripción gratis  | <br>10% de descuento  | <br>Primeros 3 meses mensualidad al 50%, 3 clases muestra gratis  | <br>10% de descuento en mensualidad y 2x1 en inscripción nuevos ingresos                  | <br>Inscripción gratis         |
| <br>10% de descuento                                 | <br>15% de descuento   | <br>15% de descuento                                 | <br>10% descuento en desayuno personal  | <br>20% descuento en precio regular Spa: 20% de descuento en procedimientos estéticos y 10% descuento en procedimientos de rehabilitación   | <br>20% descuento en precio regular                         | <br>10% de descuento  | <br>25% de descuento análisis clínicos  | <br>Tarifa especial \$1,600.00 |
| <br>Combo Deporte: 2 hamburguesas especialidad \$139 | <br>10% de descuento en inscripción y 10% de descuento en mensualidad              | <br>20% de descuento                                 | <br>20% de descuento  | <br>10% de descuento  | <br>3 Clases Gratis, 10% en mensualidad, inscripción gratis | <br>Examen de la vista sin costo, descuentos del 20% al 40% en armazones. 10% de descuento en lentes de contacto. En más de 3 lentes graduados el tercero es con 50% de descuento | <br>40% de descuento en armazones, 20% de descuento en Auditivo y 10% de descuento enmics |   |
| <br>5% descuento pago en efectivo                   | <br>50% descuento servicio de limpieza y diagnóstico                              | <br>\$80 pesos lavado de automóviles                | <br>20% de descuento en masaje de descarga, masaje relajante, descarga muscular y evaluación física. | <br>10% en material deportivo y uniformes   | <br>5% de descuento                                       | <br>5% de descuento  | <br>10% de descuento en desayunos  |   |
| <br>10% de descuento                               | <br>20% de descuento   | <br>10% Carne de res crudo                         | <br>10% de descuento  | <br>10% de descuento   | <br>15% de descuento                                     | <br>10 Y 15% de descuento   | <br>Vale por 150 pesos en la compra de preta o chaleco                                  |   |
| <br>10% de descuento                               | <br>10% de descuento en primera consulta   | <br>Inscripción gratis                             | <br>10% de descuento en consulta general<br>5% en cirugía básica<br>10% en estética                 | <br>10% de descuento. 1 Subway de 15cm gratis (de Jamón o de pavo) en cualquier combo. Paquete Familiar: 4 pack leyendas por \$319 (4 Subs 15cm pollo, pavo, pizza o atún más 4 papas o galletas). Programa clientes frecuentes Deportistas. |   |  |  |   |

## COVID-19

### Síntomas

- Dolor de cabeza
- Tos seca
- Fiebre
- Escurrecimiento nasal
- Dolor muscular

### Prevención

- Mantén una sana distancia de otros
- Lava tus manos frecuentemente
- Usa gel antibacterial
- Limpia y desinfecta superficies

## RESFRIADO COMÚN

### Síntomas

- Congestión o goteo nasal
- Dolor de garganta
- Tos seca
- Estornudos

### Prevención

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente
- Mantener la sana distancia
- Evitar tocar la cara con manos sucias

El virus comunmente entra por boca y nariz, por ello se recomienda ampliamente el USO DE CUBREBOCAS para evitar contagios.



*Chihuahua*  
**CAPITAL**



**PREMIO MUNICIPAL A  
LA EXCELENCIA EN EL DEPORTE**

**TEPORACA**

**2022**

**19 DE ENERO 18:00 HRS. TEATRO DE LA CIUDAD**  
DESFILE DE GANADORES: 21 DE ENERO 09:00 HRS. CALLES DEL CENTRO DE LA CIUDAD