



Tips contra  
el insomnio



Se crean más de  
36 mil empleos



10 acciones prioritarias  
en favor de la mujer

# Reconocer... en grande

ÓRGANO INFORMATIVO DE LOS

MINISTERIOS DEL PODER EJECUTIVO

JULIO DE 2013 • NÚM. 139 • AÑO 13 • ISSN 1665-076X



Decretan el  
**Reglamento  
de Protección  
y Bienestar Animal**



# APLICACIONES CIENTÍFICAS TECNOLOGÍAS COTIDIANAS MATEMÁTICAS

## Información

Teléfono: 01 (722) 3 19 00 11 al 15  
exts. 113 y 118

<http://comecyt.edomex.gob.mx>  
[ciencia.periodismo@gmail.com](mailto:ciencia.periodismo@gmail.com)

[medios.comecyt@gmail.com](mailto:medios.comecyt@gmail.com)

 @comecyt

 [comecyt.edomex](https://www.facebook.com/comecyt.edomex)

Talleres **GRATUITOS** de fines  
de semana COMECYT-MUMCI  
¡Ven y diviértete!

**Consejo Editorial**

Erasto Martínez Rojas  
 Mario Alberto Quezada Aranda  
 Gerardo Alejandro Ruiz Martínez  
 Celia Gabriela de la Colina Alva  
 Demetrio Castañeda Pacheco

**Editor**

Arturo Hurtado Ayala

**Reportajes y Fotografía**

María del Carmen Nava Gamboa  
 Víctor Orozco Garciamoreno

**Diseño**

Gerardo Mercado Hernández



10

**VIDA Y SALUD**

Tips contra el insomnio

**ENTREVISTA**

La Importancia de saber escuchar. María de los Ángeles Carmen Rodríguez Verdeja, enfermera del ISSEMyM



14



**05 GOBIERNO PROGRESISTA**

Trabajo permanente para proteger a las mujeres mexiquenses.



18

**POR TU SEGURIDAD**

Proteja su tarjeta de crédito



22

**RINCONES Y TRADICIONES**

El encanto original de Sultepec

**Reconocer:** Órgano informativo de los servidores públicos del Poder Ejecutivo, es editado por la Dirección General de Innovación y se publicó en julio de 2013. Domicilio de la publicación: Lerdo poniente 101, Edificio Plaza Toluca, 1er. piso, Col. Centro, Toluca, México, C.P. 50000. Teléfono: (722) 1.67.81.82. Correo electrónico: reconocer@edomex.gob.mx.

Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal: CE:203/05/04/12-07

**TIPS EN LA OFICINA**

Trabajar en equipo



24



*“Vamos por mujeres mexiquenses más independientes, que ejerzan plenamente sus derechos. Que se escuche fuerte y claro: en el Estado de México protegemos, defendemos, impulsamos y valoramos a nuestras queridas mujeres”*

**Gobernador Constitucional del Estado de México**



# Promueven uso sustentable del automóvil

**A**l recibir el prototipo de un automóvil eléctrico para pruebas de funcionamiento y promoción de la movilidad sustentable en el Estado de México, el Gobernador destacó que en la entidad se certifica a las empresas verdes para que los mexiquenses cuenten con una mejor calidad de vida, a través del cuidado del medio ambiente.

La empresa que diseñó el prototipo es Grupo BMW, que trajo al país una flotilla de 12 unidades eléctricas para ponerla a prueba en instituciones académicas y de investigación, como el Centro "Mario Molina" para Estudios Estratégicos sobre Energía y Medio Ambiente, el Centro de Investigación en Mecatrónica Automotriz (CIMA) del Instituto Tecnológico de Monterrey (ITESM), el Centro de Investigaciones y Estudios



Avanzados, así como la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica Eléctrica del Instituto Politécnico Nacional (IPN), el Instituto de Ingeniería de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Instituto de Asistencia en Investigaciones Ecológicas.

El Gobernador dijo que no se descarta que en un futuro, en la entidad se utilicen vehículos de estas características para contribuir a disminuir la contaminación ambiental, conociendo la experiencia de lugares como Europa, específicamente en Londres, en donde se emplean con gran éxito estas unidades eléctricas, que no contaminan.

**Fuente:** Coordinación General de Comunicación Social.

# Profesionalización, eje para la transparencia y calidad en el servicio público



**E**n el marco del Décimo Aniversario de la creación del Instituto de Profesionalización de los Servidores Públicos del Poder Ejecutivo del Gobierno del Estado de México, se llevó a cabo la 12ª edición del Foro Nacional: La Profesionalización del Servicio Público en México, los días 27 y 28 de junio. En la inauguración, Mario Alberto Quezada Aranda, Subsecretario de Administración, señaló que analizar y conocer experiencias de otros estados en materia de profesionalización, permite reflexionar y elaborar propuestas conjuntas sobre un tema que fortalece nuestro capital humano, del que dependen las posibilidades de acción de los

gobiernos y es consecuencia del progreso y bienestar de la gente.

El Estado de México cuenta con un gobierno progresista que da cumplimiento a las obligaciones legales, de normas respaldadas por trámites sencillos y claros, donde la actitud de servicio, legalidad, transparencia y calidad sean la constante en el servicio público, agregó el Subsecretario Quezada Aranda.

Al Foro asistieron representantes de los estados de Aguascalientes, Campeche, Chiapas, Colima, Distrito Federal, Guanajuato, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Oaxaca, Puebla, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz y Zacatecas, además de Eduardo Baldeón Larrea, Secretario Técnico del Foro Nacional Permanente de Profesionalización, y Yonatán Eleuterio Michoa, Director General del Instituto de Profesionalización de los Servidores Públicos del Poder Ejecutivo del Gobierno del Estado de México.

En el acto se realizó la firma del Convenio de Colaboración entre

Oaxaca y el Estado de México, para llevar a cabo acciones de manera conjunta en materia de profesionalización.

En la clausura, el Subsecretario de Administración enfatizó que consolidar el tema de profesionalización a escala nacional implica invertir en la capacitación de la gente, por ello en la entidad se cuenta con 273 mil servidores públicos aproximadamente, que sirven a 15 millones de mexiquenses, lo que representa orgullo y gran responsabilidad para quienes ocupan cargos públicos, en pro de transformar la administración pública de las entidades federativas y del país.



**Fuente:** Instituto de Profesionalización de los Servidores Públicos del Poder Ejecutivo del Gobierno del Estado de México.

10 acciones prioritarias del gobierno estatal

# Trabajo permanente para proteger a las mujeres mexiquenses



## Los hechos

El Gobernador mexiquense afirmó que en el Estado de México la autoridad estatal se mantiene en alerta permanente para apoyar, proteger y respaldar a las mujeres, a fin de garantizar que sean más independientes y ejerzan plenamente sus derechos, por medio de acciones de prevención y combate, así como sanciones severas a quienes atentan en contra de ellas.

Al encabezar la Séptima Sesión Ordinaria del Sistema Estatal para la Igualdad de Trato y Oportunidades entre Hombres y Mujeres, y para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, el Gobernador señaló que en este tema su administración trabaja en coordinación con organizaciones civiles y autoridades de los tres niveles de gobierno, pues requiere de una atención colectiva.



## Las claves

El titular del Ejecutivo estatal expuso las acciones que en la entidad se llevan a cabo para proteger y apoyar a este sector, donde destacó que se han resuelto 108 casos de los 133 relativos a feminicidios, derivando en 51 sentencias contra los agresores, entre ellas la primera pena de prisión vitalicia que se dicta en la historia del país por este delito, pues el Estado de México es la única entidad que lo prevé.

Asimismo, expuso 10 acciones que se implementarán para reforzar la protección de las mujeres mexiquenses:



1. Ampliación de los mecanismos para detectar y sancionar a los servidores públicos que revictimicen a las mujeres que han sufrido violencia, las hostiguen o las acosen sexualmente.
2. Creación de un órgano interinstitucional con la participación de representantes de los sectores académico y social, de organizaciones no gubernamentales, de derechos humanos y de colegios de profesionistas, que coadyuven en el trabajo que se realiza en la Procuraduría General de Justicia estatal en los hechos de violencia de género y feminicidio.
3. Ampliación de servicios de atención a las mujeres en situación de violencia: este año estarán funcionando dos nuevos centros de justicia para mujeres, en Cuautitlán Izcalli y Amecameca; dos albergues temporales más, en Cuautitlán Izcalli y Jocotitlán; el primer Centro de Atención Integral para Mujeres en Zinacantepec y un Centro de Atención para Mujeres Víctimas de Violencia Intrafamiliar, en Nezahualcóyotl, donde recibirán alojamiento y atención psicológica y legal.



## Sabías que...

Desde marzo de 2011, en la entidad se tipificó el delito de feminicidio y en ese mismo año se creó la Fiscalía Especializada en Feminicidios y la Subprocuraduría de Atención Especializada en Delitos Relacionados con la Violencia de Género. En la presente administración se emitió el Protocolo de Actuación en la Investigación del Delito de Feminicidio en la Procuraduría General de Justicia del Estado (PGJEM), además de ponerse en operación en Toluca, el primer Centro de Justicia para las Mujeres.





4. Promover que en los planes de estudio de educación básica, media superior y superior, se fomente la cultura de una vida libre de violencia contra las mujeres, así como respeto a su dignidad e integridad.
5. Incentivar en los centros de trabajo la certificación en la Norma para la Igualdad Laboral entre Mujeres y Hombres.
6. Se impulsarán campañas de equidad de género en el Sistema de Radio y Televisión Mexiquense, para difundir los derechos de la mujer y los servicios que ofrecen las instituciones públicas para su protección, atención y desarrollo.
7. En la difusión, comunicación, información y publicaciones del gobierno estatal, se fortalecerán las estrategias y se emitirán lineamientos para el uso de lenguaje incluyente y de respeto, eliminando contenidos con estereotipos que propicien la violencia contra las mujeres.
8. Impulso de más mecanismos para promover en espacios públicos, como transporte, conjuntos urbanos, zonas

- de alta afluencia ciudadana y centros de reunión familiar, la cultura de la denuncia de la violencia de género, así como la ejecución de acciones que garanticen la seguridad e integridad de las mujeres.
9. Se continuará el fortalecimiento de la atención médica y social a mujeres en situación de violencia, así como el establecimiento de módulos de asistencia en centros de salud y hospitales.
10. Impulso y modernización de los procesos de trabajo y más protocolos de atención, para garantizar que en las oficinas gubernamentales se actúe bajo criterios de perspectivas de género y no discriminación.

**Fuente:** Coordinación General de Comunicación Social.

**Fotos:** Consejo Estatal de Población.



# Envían iniciativas para ampliar la participación ciudadana



**C**andidaturas independientes, la facultad de proponer leyes por medio de la figura de iniciativa ciudadana y la consulta popular para que la gente exprese su opinión o propuestas sobre algún tema de interés público, conforman la iniciativa de reforma de ley que envió el Gobernador mexiquense al Congreso local, con el objetivo de otorgar más derechos y poder a la ciudadanía mexiquense.

El Ejecutivo estatal explicó que con las modificaciones planteadas, en el **caso de la figura de las candidaturas independientes**, quien aspire a un cargo de elección popular no tendrá que depender de un partido político para postularse; en cuanto a la iniciativa ciudadana, que ya se prevé en la Constitución local, se establecerá el porcentaje del 0.13% de la lista nominal de electores, para que los ciudadanos puedan presentar propuestas de ley.

Respecto a la **consulta popular**, dijo que permitirá a los ciudadanos expresar su opinión o propuestas en temas de interés público, lo que se llevaría a cabo el día de las jornadas electorales.

Asimismo, el Gobernador indicó que en la iniciativa de reforma también se propone que el Ejecutivo estatal pueda rendir protesta como Gobernador ante la Legislatura, la Diputación Permanente, la Mesa Directiva de la Legislatura, o bien, ante el Presidente del Tribunal Superior de Justicia.

Detalló que dichas iniciativas van en concordancia con el decreto en el que se adicionaron diversas disposiciones de la Carta Magna en materia política, publicadas en el Diario Oficial de la Federación, el 9 de agosto de 2012, y que establece que las entidades federativas deben realizar las adecuaciones jurídicas necesarias.

**Fuente:** Coordinación General de Comunicación Social.

# Se crean más de 36 mil empleos en los primeros cinco meses del año



**A**l firmar el convenio de colaboración entre el Instituto de Capacitación y Adiestramiento para el Trabajo Industrial (ICATI) y la Delegación de la Cámara Mexicana de la Industria de la Construcción (CMIC), Carlos Cadena Ortiz de Montellano, Secretario del Trabajo estatal, informó que hasta mayo de 2013, en el Estado de México se han generado 36 mil 780 empleos, casi la mitad de los 80 mil proyectados para este año.

Señaló que uno de los retos más importantes para la presente



administración es la creación de nuevos empleos, por lo que en la entidad se ofrecen mejores condiciones como la mejora regulatoria a las empresas con iniciativas, para que éstas se instalen en el Estado de México y se impulse la capacitación de la población para contar con mexiquenses más productivos.

Agregó que el convenio tiene como objetivo la unión de esfuerzos para otorgar cursos de capacitación acelerada específica (CAE) y de extensión, que se impartirán en las Escuelas de Artes y Oficios (EDAYO's), en las aulas móviles o en las oficinas regionales de la CMIC, ubicadas en Chalco, Ecatepec de Morelos, Tlalnepantla de Baz y Toluca.

El titular de la Secretaría del Trabajo indicó que como parte de los cursos que se ofrecerán destacan los de soldadura y palería, electricidad residencial y carpintería, entre otros, así como cursos directos para comunidades. El ICATI facilitará a instructores con el perfil y conocimientos necesarios para su impartición y otorgará la certificación que avale los conocimientos adquiridos.

**Fuente:** Coordinación General de Comunicación Social.

# TIPS

## CONTRA EL

# insomnio



**S**egún la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 40% de la población mundial sufre algún tipo de trastorno del sueño. Se considera insomnio a la dificultad crónica y persistente para conciliar el sueño (insomnio inicial), permanecer dormido durante la noche (insomnio medio) y continuar dormido al final de la noche (insomnio terminal). Todos pueden ocasionar somnolencia diurna, baja concentración, dificultades con la memoria y mal rendimiento.

Los médicos afirman que existen más de 80 enfermedades vinculadas con los trastornos del sueño. Se pueden agrupar en tres grandes tipos: insomnio, sueño durante el día y conductas anómalas durante la noche.

**Hay varios tipos de insomnio:**

el que se produce por causas externas (ruidos molestos, una cama incómoda), el relacionado con enfermedades físicas (dolor, malestar) y el de origen psicológico. Pero el insomnio más habitual es el que padecen las personas que no pueden relajarse y que tienen

- No consuma cafeína, bebidas alcohólicas o cigarrillos, al menos cuatro horas antes de ir a dormir.
- No realice ejercicios antes de acostarse.
- No duerma durante el día.
- Si toma medicamentos, consúltele a su médico si puede afectarle el sueño.

- Toma una taza de leche caliente o un té de tila o valeriana.
- Al acostarte procura relajar tu cuerpo y liberar tu mente de pensamientos.
- Evita discusiones o problemas antes de ir a dormir. No te acuestes enojado o malhumorado, trata de resolver lo que te molesta antes.
- Si no puedes dormir, no te pongas nervioso, lee un libro o escucha música suave hasta que sientas sueño.
- Utiliza tu cama sólo para dormir. Esto fortalece la asociación psicológica entre la cama y el sueño.
- No mires televisión, ni comas, ni mantengas discusiones sobre temas emocionales en la habitación, porque serán distracciones que ayudarán al insomnio.
- Limita el tiempo de dormir. Si tienes dificultades con el sueño, ve a la cama sólo cuando estés cansado.
- Si no logras dormirte en 15 minutos, levántate e intenta una actividad relajante hasta que sientas sueño nuevamente.
- En lo posible, no recurras a pastillas para dormir, a no ser que tu insomnio sea crónico y tu médico considere que no hay otra solución.



un nivel alto de estrés. Si persisten, estos problemas se pueden agravar y afectar la presión arterial, el sistema inmunológico y el metabólico.

**Recomendaciones para combatir el insomnio:**

- Procura evitar cenas pesadas y abundantes.

- Trata de acostumbrarte a acostarte y levantarte en horarios fijos.
- Acondiciona el dormitorio para que sea cómodo, tranquilo, sin filtraciones de luz y ruido, y que tenga una temperatura agradable.
- Si puedes, toma un baño antes de acostarte.

**Fuente:** curarelinsomnio.com  
salud180.com  
genommalab.com

# Decretan el Reglamento de Protección y Bienestar Animal



**P**ara procurar la protección de los animales domésticos, principalmente caninos y felinos, el Gobernador firmó el decreto de Reglamento de Protección y Bienestar Animal de la entidad, el cual se elaboró en coordinación con la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), y tiene como objetivo establecer que los 125 municipios mexiquenses cuenten con un Centro de Control Animal para poner en marcha acciones como la esterilización permanente, vacunación, sacrificio humanitario y control poblacional, así como difusión, promoción y fomento a la adopción de animales.

Explicó que este decreto, que entró en vigor el 5 de julio, tiene como finalidad perfeccionar el marco jurídico en materia de protección a la fauna, con sanciones más severas a quienes maltraten a animales, por lo cual se regularon las disposiciones del Libro Sexto del Código para la Biodiversidad del Estado de México, que fortalecerá la labor de la Subprocuraduría de Protección y Bienestar Animal.

Destacó otras acciones que se llevan a cabo en la materia, como la firma del convenio para la creación del primer Centro Infantil de Rehabilitación con

Asistencia Canina (CIRAC), entre el ayuntamiento de Toluca, la UAEM y las Secretarías estatales de Salud y del Medio Ambiente.

A través de este Centro se brindarán terapias de rehabilitación a niños con discapacidad, que serán asistidas por canes entrenados para este objetivo, acción que es avalada por estudios científicos que han probado el éxito de este sistema de recuperación. Además será el primer hogar temporal canino sustentable, que fomentará la adopción de perros.

**Fuente:**  
Coordinación General de Comunicación Social.



# Transportistas mejorarán la calidad y seguridad de sus servicios

Con la participación de más de 350 empresarios del transporte de la Zona Metropolitana del Valle de Toluca, se llevó a cabo en Ixtapan de la Sal el Foro Expo-Prepago, que tiene como finalidad dar a conocer los sistemas de pago anticipado y videovigilancia que ofrecen 11 empresas nacionales e internacionales a los transportistas con actividad en la entidad, lo que mejoraría la calidad y seguridad en este servicio.

El Secretario de Transporte, Ismael Ordóñez Mancilla, señaló

que como parte del **Programa de Mejoramiento en el Servicio del Transporte Público**, anunciado por el Gobernador en mayo de 2013, se realizan acciones que son reforzadas con este tipo de foros, que tienen como objetivo lograr un cambio tangible y legalmente sustentado del transporte en el Estado.

Ismael Ordóñez señaló que existe la voluntad de los empresarios del Valle de Toluca para implementar el sistema de prepago y modificar de manera positiva la manera en la que se ofrece el servicio en dos corredores norte-sur y oriente-poniente, en

los municipios de Toluca, Metepec, Zinacanepec, San Mateo Atenco, Lerma y Tenango del Valle.

Los corredores del Valle de Toluca comenzarían a operar con unidades de mediana capacidad; es decir, autobuses de 12 metros de largo, de cama baja, con capacidad máxima para 100 pasajeros y que no requieren construir la infraestructura que necesita un Mexibús.



María de los Ángeles Carmen Rodríguez Verdeja,  
enfermera del ISSEMYM

# La importancia de saber escuchar



**L**a enfermería es una profesión humanista que cuenta con el reconocimiento de la sociedad, cuyo propósito es satisfacer las necesidades de los pacientes, vital en el funcionamiento de un hospital; María de los Ángeles Carmen Rodríguez Verdeja, con 37 años de servicio en la Policlínica "Juan Fernández Albarrán" del ISSEMYM en Toluca, representa a la perfección esta noble actividad.

Originaria de Ocoyoacac, Estado de México, en la actualidad es la Coordinadora de Enseñanza de Enfermería en dicho hospital, encargándose de brindar pláticas con el personal de la supervisión de los diferentes turnos, entre otras cosas, además es docente en la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México, de donde egresó.

## ¿Qué es lo más difícil de su profesión?

No hay dificultad cuando nos gusta hacer las cosas, lo difícil es cuando no nos gusta algo; complicado puede ser cuando tenemos un paciente grave y no poder explicarle. A veces los pacientes nos preguntan cuándo se van a morir, eso no lo sabemos, no sabemos cuántos días van a permanecer graves o cuándo va a mejorar.

### ¿Cuál es la mayor satisfacción que le ha dado su trabajo?

Llegan pacientes muy enfermos, algunos de ellos, desafortunadamente, requieren subir a terapia intensiva y cuando salen recuperados que lo encuentren a uno en la calle y lo saluden con mucho gusto, esa es una gran satisfacción.

### Durante la estancia del paciente en el hospital, ¿cómo es la relación?

Cuando uno mantiene buena comunicación con los pacientes es bueno, solamente tuve un caso difícil con una persona que era creyente de una religión distinta a la católica, siempre estaba pendiente de que no le pusiéramos un producto sanguíneo, porque va en contra de sus creencias, nos cuestionaba mucho y decía que eso no lo podía aceptar,

pero también hay pacientes que regresan cuando ya están recuperados con regalos para todas las enfermeras, eso es muy grato o que lo inviten a una fiesta. Que una bebé de 700 gramos salga adelante y después venga a invitarla a su fiesta de quince años, no tiene precio.

### ¿Qué se necesita para realizar su labor?

Se necesita paciencia, saber escuchar, porque si no sabemos escuchar al paciente no sabemos lo que le pasa, además de mantenerse actualizado porque cada día hay nuevos medicamentos e instrumentos y las patologías no siempre son iguales en los pacientes, entonces uno debe prepararse constantemente.

### ¿Qué opina de las nuevas generaciones?

Los jóvenes sienten que cualquier cosa es fácil, uno les tiene que hacer consciencia de que van a trabajar

con seres humanos; imparto en la Facultad de Medicina una materia que se llama Enfermería Básica, en donde se les enseña a inyectar, a tender camas de hospitales, a bañar al paciente y hacemos que practiquen las inyecciones entre ellos para que sientan lo que padece el paciente. A las alumnas se les enseña que estamos atendiendo humanos no cosas inertes.

### ¿Algún mensaje a los servidores públicos del Gobierno del Estado de México?

Que aprecien su trabajo, que lo cuiden, que lo valoren, en mi caso el ISSEMYM me ha dado mucho, estoy muy contenta, una vez un doctor me decía: "Carmen ¿Qué se debe hacer para que las enfermeras trabajen?", y yo le respondí: doctor, las enfermeras trabajan, ¡No se imagina qué pasaría el día en que las enfermeras no trabajen!



# ¡Cine para todos!



- La Unidad de Integración Familiar de la Dirección General de Personal del Gobierno del Estado de México, organiza diversas actividades recreativas, culturales y de esparcimiento, que contribuyen a la participación, bienestar e
- integración en los ámbitos laboral y familiar.
- Cine Club es una prestación que tiene el servidor público, donde se proyectan películas para toda la familia, dos meses después de que estuvieron en cartelera.
- El costo de entrada es de un \$1 peso, bastante accesible comparado con ir al cine, rentar o comprar una película. En promedio asisten 400 personas cada fin de semana, quienes disfrutan de imagen digital y sonido surround con los que cuenta la sala.



Para su exhibición se utiliza un proyector que está constituido por una cabeza de proyección simplex, cabeza de sonido simplex, rectificador, monitor procesado y amplificadores, ensamblado en Estados Unidos.

- El Gobierno del Estado de México tiene trato directo con las distribuidoras y casas productoras más importantes a nivel mundial como Columbia, Paramount y Fox para la proyección de los filmes.
- Las películas se proyectan en el auditorio del Centro de Servicios Administrativos "Miguel Hidalgo y Costilla" Bicentenario, en Toluca, Estado de México, que cuenta con capacidad para 208 personas y con estacionamiento gratuito.



- Los horarios son sábados y domingos con dos funciones, 4 y 6 de la tarde.
- Se pueden introducir alimentos, con la única recomendación de no tirar basura para mantener en óptimas condiciones el funcionamiento del auditorio.
- La calidad de proyección de las películas es muy similar al de las salas de cine convencionales, con imagen digital y sonido surround.
- El auditorio es un sitio limpio y seguro, con butacas que permiten disfrutar cómodamente la película.

**Mayores informes:** Unidad de Integración Familiar

**Tels.:** 01 (722) 2 13 40 09 y 213 36 78

**Correo electrónico:** uif103@yahoo.com.mx

**Por internet:** [www.edomex.gob.mx](http://www.edomex.gob.mx)

**Oficinas:** Sor Juana Inés de la Cruz Sur número 103, tercer piso, colonia Centro, en Toluca, Estado de México.

**Fuente:** Unidad de Integración Familiar.

Qué hacer en caso de robo, extravío o clonación

# Proteja su tarjeta de crédito

**E**n cuanto descubra la desaparición de su tarjeta de crédito hay que notificar de inmediato a la entidad bancaria emisora de la misma, realizar este trámite no es complicado, ya que actualmente todos los bancos y cajas cuentan con teléfonos de atención al cliente durante las 24 horas, por ello conviene tener el número telefónico disponible en caso de emergencia. Otra opción para anular la tarjeta

de crédito es ingresando al sitio web del banco o de la entidad financiera y realizar la denuncia por robo o extravío.

### **Pasos a seguir:**

**Cancele su tarjeta:** Memorice el número telefónico de su banco o manténgalo en un lugar de fácil acceso para que pueda reportar el delito y su tarjeta sea cancelada, evitando que los delincuentes realicen algunos cargos.

### **Presentar su queja:**

La solicitud de reclamación podrá presentarse dentro de un plazo de 90 días naturales contados a partir de la fecha de corte o, en su caso, de la fecha en que se efectuó el cargo no reconocido ante la sucursal en la que radica la cuenta, o bien, en la unidad especializada del banco, por escrito, correo electrónico o cualquier otro medio por el que se pueda comprobar la

recepción. El banco debe proporcionarle el formato de solicitud ya sea en sus sucursales o a través de su portal de internet. En todos los casos, la institución estará obligada a acusar recibo, indicando al menos un folio que dé seguimiento a la solicitud, (no pierdas este número así como la fecha y hora de recepción). Podrán pedirte que presentes una identificación oficial.

#### **Llena tu formato:**

El banco no podrá cobrarte comisiones por tramitar y resolver objeciones que resulten procedentes.

#### **Redacte una declaración:**

Incluya en la solicitud de aclaración una explicación por escrito del hecho. Tome su tiempo, porque este documento puede ser muy útil en la resolución a su favor, es importante que te firmen de recibido y que la redacción de lo sucedido sea clara, entendible y sustentada; recuerda que el banco cuenta con 45 días naturales posteriores a tu reclamación para darte respuesta.

#### **IMPORTANTE**

\*Nunca conserves la tarjeta cerca de la

clave personal. No la anotes al dorso ni la lleves apuntada en la cartera o la billetera, pues esto facilitaría extracciones y compras por parte de quien haya sustraído o hallado la tarjeta.

#### **Clonación:**

Si clonaron tu tarjeta de crédito y hay operaciones que no reconoces, tienes hasta 90 días naturales contados a partir de la fecha en que se realizó el cargo para hacer tu reclamación. El Banco de México obliga a las instituciones financieras a liberarte del pago y a devolverte el monto de la transacción dentro de los cuatro días posteriores a tu reclamo; lo anterior no aplica si el banco comprueba que la compra se autorizó en algún comercio mediante el chip de tu tarjeta.

#### **Robo o extravío**

El banco será responsable de cargos que no reconozcas en tu tarjeta de crédito, que hayan sido realizados durante las 48 horas previas al aviso de robo o extravío por tu parte. Asimismo, el banco deberá abonar a tu cuenta los cargos no reconocidos a más tardar el cuarto día hábil bancario siguiente al día en que te inconformaste.

#### **Fuentes:**

Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)  
Revista "Proteja su Dinero" de la Condusef, sección Crédito; artículos: "La Ley te protege" y "Blindaje de tarjetas" en línea: <http://www.condusef.gob.mx/Revista/>





Estancias infantiles del ISSEMYM

# Calidad y calidez

**E**l Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMYM) contribuye a elevar el bienestar social integral con una mejor educación y desarrollo, a través de las dos estancias infantiles ubicadas en la ciudad de Toluca, conocidas como “Margarita Maza de Juárez” y “Rosa María Sánchez Mendoza”. En la actualidad las estancias infantiles atienden de manera conjunta a 550 niños, desde edad lactante, maternal y preescolar, siendo un orgullo la gran labor que desempeñan desde hace 35 años la estancia infantil “Margarita Maza de Juárez” y “Rosa María Sánchez Mendoza” desde hace 20.

En ambas estancias se reciben niños desde los 90 días de nacidos, con un horario de 7 de la mañana a 4 de la tarde, de lunes a viernes, proporcionándoles dos alimentos, desayuno y comida.

Entendiendo como lactante quienes van desde los 3 meses a 1 año 7 meses; maternal desde 1 año 8 meses a 2 años 11 meses y preescolar desde los 3 a 5 años 11 meses.

Los dos centros de desarrollo infantil sobresalen por los servicios que ofrecen para atender las necesidades de los hijos de los trabajadores. Parte fundamental de las estancias infantiles son

quienes laboran en ellas, el personal cumple con los requisitos para estar en cada una de las áreas con las que cuentan, además de ser capacitado constantemente y de igual forma evaluado, para su buen desempeño por la responsabilidad que tienen en sus manos.

El personal con el que cuentan las estancias son: puericulturistas, quien está al cuidado de los niños, licenciadas en educación preescolar, auxiliares educativas, pediatras, odontólogas, psicólogas, enfermeras, profesoras de baile y canto, cocineras, personal administrativo y de mantenimiento.

## Calidad

En las estancias se brindan distintos servicios integrales en beneficio de los niños, entre los que destacan la consulta médica y odontológica, el cuidado nutricional e incluso la orientación psicológica no sólo para los niños sino también para sus padres.

Los papás que dejan la responsabilidad del cuidado de sus hijos a las estancias del ISSEMYM, están tranquilos porque la vigilancia es permanente en todos los sentidos, ya sea en la alimentación o si presentan alguna enfermedad que amerite medicación.



## Seguridad

Las estancias infantiles cumplen con los estándares de seguridad para salvaguardar la integridad de los niños.

En todas las salas se cuenta con detectores de humo, se hacen simulacros, hay tres brigadas: búsqueda y rescate, primeros auxilios y contra incendios.



### Estancia Infantil

#### "Margarita Maza de Juárez"

**Ubicación:** Horacio Zúñiga No. 300, Col. Granjas, Toluca, México.

**Teléfonos:** 01 (722) 212 5746 y 277 8002

**Horario:** de 7:00 a 16:00 horas, de lunes a viernes.

### Estancia Infantil

#### "Rosa María Sánchez Mendoza"

**Ubicación:** Vialidad Alfredo del Mazo No. 606, San Lorenzo Tepaltitlán, Toluca, México.

**Teléfonos:** 01 (722) 272 5471 y 272 5487

**Horario:** de 07:00 a 16:00 horas, de lunes a viernes.

Fuente: Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios.

Pueblo con tradición mexiquense

# El encanto original de Sultepec

**E**l municipio de Sultepec se localiza en el extremo sur de la porción occidental del Estado de México, limita al norte con los municipios de Tejupilco y Texcaltitlán; al sur Zacualpan y el Estado de Guerrero; al oriente con Almoloya de Alquisiras y al poniente con Amatepec.



- Para llegar se debe tomar la carretera federal 134 con dirección a Tejupilco, después seguir los señalamientos rumbo al Nevado de Toluca con dirección a Texcaltitlán.
- Su nombre original proviene del náhuatl, soltepec de zolotepec o zultepec, que significa pueblo viejo; zulli o zolli, viejo; y tepec, lugar poblado; zullin o zollin, codorniz; tepetl, cerro y c, apócope de co, por lo que Sultepec significa “En el cerro de las codornices”.
- Fundado en 1523 por los españoles; fue visitado en 1534 por el obispo electo de la Nueva España, Fray Juan de Zumárraga, para beneficiar y dedicar la primera parroquia del Real de Sultepec.
- Fue uno de los primeros pueblos mineros explotados inmediatamente después de La Conquista, siendo una de las más productivas de toda la Nueva España a finales del siglo XVI.
- El 16 de marzo de 2009 se nombró a Sultepec “Pueblo con Encanto”, en reconocimiento porque ha preservado su riqueza cultural e histórica, mostrando su autenticidad y carácter pintoresco.

- En la cabecera municipal se encuentran tres principales templos, el Ex Convento de San Antonio de Padua, el Santuario del Señor de la Santa Veracruz y la Parroquia de San Juan Bautista, que sobresalen por sus retablos barrocos, muros gruesos y elementos neoclásicos.



- En cuanto a la repostería, se pueden encontrar las famosas galletas conocidas como rosquitas o frutas de horno, elaboradas con harina, manteca de cerdo, piloncillo y canela.

- También en el lugar se pueden apreciar armoniosas calles empedradas, junto con varios callejones, que los pobladores a lo largo de los años les han dado nombre, como Los Amantes, Encanto, Abrazo, entre otros.

- Existe un mirador el cual es un paraje natural desde donde se pueden apreciar montes, cerros y pequeñas sierras, las cuales tienen una altura máxima de 2 mil 430 metros sobre el nivel del mar, lugar idóneo para ir de día de campo.



**Fuentes:**

Secretaría de Turismo del Gobierno del Estado de México. H. Ayuntamiento de Sultepec



# Trabajar en equipo

*Para trabajar en equipo hay que crear una identidad colectiva que sea más importante que la búsqueda individual de reconocimientos*

**S**e denomina trabajo en equipo a la mutua colaboración de personas, a fin de alcanzar la consecución de un resultado determinado. Las características indispensables en un equipo de trabajo son:

**1. Un propósito claro.** Compartir un mismo propósito,

misión o meta, ya sea a corto o largo plazo compartiendo el compromiso en común.

- 2. Entendimiento de los roles y estructura del equipo.** Los miembros del equipo tienen en claro lo que se espera de ellos y el rol de los otros miembros.
- 3. Comunicación.** El trabajo en equipo exige una comunicación

abierta y eficiente entre todos los miembros, ello es fundamental para coordinar adecuadamente la labor de cada integrante en beneficio del éxito comunitario.

**4. Un excelente desempeño.**

El equipo da lo mejor de sí. La calidad y cantidad de resultados del equipo es elevada y se ve el impacto positivo en la organización.

- 5. Constancia.** El trabajo y el aporte debe ser constante, tener presente la necesidad de la constancia nos hará estar más atentos para percatarnos cuándo estamos participando menos de lo que nos comprometimos.

**6. Resolución de problemas y toma de decisiones.**

El equipo se esfuerza en tomar decisiones que son aceptables para todos o la mayoría de sus miembros.

- 7. Confianza.** Cada miembro del grupo debe confiar en sus compañeros, en que ellos están dando, al igual que él, lo mejor de su talento y esfuerzo.

- 8. Autoevaluación.** Periódicamente el equipo debe examinar qué bien está funcionando y qué podría estar interfiriendo con su efectividad.

**Fuente:**

<http://www.definicionabc.com/social/trabajo-en-equipo.php#ixzz2RCdUxoiG>