

Impulso al campo
mayor desarrollo económico

El gobierno estatal
fortalece infraestructura hídrica

Aventura en las
Grutas de la Estrella

Reconocer... en grande

ÓRGANO INFORMATIVO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL PODER EJECUTIVO

AGOSTO DE 2013 • NÚM. 140 • AÑO 13 • ISSN 1665-076X

Inversión de
10 mil millones de pesos
en infraestructura



**ESTADO
DE MÉXICO**

la entidad mejor
comunicada



**El Gobernador
anuncia
10 nuevas
universidades**



En el DIF

ESTADO DE MÉXICO

Creemos en las personas con discapacidad

A través del Centro de Rehabilitación y Educación Especial (CREE) se atienden diversos tipos de discapacidad:

Auditiva • Lenguaje • Mental Motriz y Visual, entre otras.



Infórmate en el CREE Toluca al
(722) 217 45 42
de lunes a viernes en horario hábil



Dale valor a la rehabilitación y convive
enGRANDE



www.edomex.gob.mx/difem



01 800 221 31 09
710 24 96





GOBIERNO PROGRESISTA

Estado de México, la entidad mejor comunicada

6

Consejo Editorial

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

Editor

Arturo Hurtado Ayala

Reportajes y Fotografía

- María del Carmen Nava Gamboa
- Victor Orozco Garciamoreno

Diseño

Gerardo Mercado Hernández



ENTREVISTA

María del Carmen Sánchez, instructora en la Dirección General de Protección Civil

10



VIDA Y SALUD

10 alimentos peligrosos para su salud

14



POR TU SEGURIDAD

¿Sabías que no todas las conductas violentas son bullying?

18

Reconocer: Órgano informativo de los servidores públicos del Poder Ejecutivo, es editado por la Dirección General de Innovación y se publicó en agosto 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:203/05/04/12-08**



RINCONES Y TRADICIONES

Aventura en las Grutas de la Estrella

22



“Vamos a seguir trabajando para tener una mejor educación en el Estado de México, para que tengamos niñas, niños y jóvenes, que salgan adelante. Yo quiero lo mejor para ustedes. Quiero que sepan que son nuestra prioridad”.

Gobernador Constitucional del Estado de México

Más empleos con inversiones de la iniciativa privada

Al inaugurar el Primer Foro Estatal de Empresaria a Empresaria “Mujeres que Piensan en Grande”, el Gobernador mexiquense informó que la iniciativa privada invierte 40 mil millones de pesos en la entidad para la conformación y ampliación de empresas, centros comerciales y otros espacios que generarán más empleos y el fortalecimiento de la economía estatal.

Agregó que en el Estado de México es bienvenida la inversión, por lo que su administración trabaja para otorgar facilidades a las mujeres y hombres empresarios y emprendedores, con acciones como la elevación a rango constitucional de la mejora regulatoria, en la que se reformaron cinco leyes, para aplicar sanciones administrativas, inhabilitaciones o penas legales a aquellos funcionarios públicos municipales o estatales que obstruyen la apertura de nuevas empresas.

Luego de entregar el reconocimiento “Mujer Empresaria” a Elizabeth



INVERSIÓN

Entre los proyectos productivos que se han puesto en marcha en la entidad, se encuentran:

- La construcción de dos plazas comerciales, la primera en Toluca, con una inversión de más de 2 mil millones de pesos, que generará más de mil 300 empleos directos y mil 900 indirectos.
- La segunda, en el Parque Central Toreo en Naucalpan de Juárez, que incluye un centro comercial y un hotel, con una inversión de más de 600 millones de dólares, así como más de 500 millones de dólares en locales comerciales, generando más de 12 mil empleos en la región del Valle de México.

Ramírez Salas, socia mayoritaria de La Rosa de Sarón, y la Presea “Leona Vicario” a María Mercedes Colín Guadarrama, Vocal Ejecutiva del Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (CEMYBS), el Gobernador dio a conocer que en lo que va de la administración se ha apoyado a casi 156 mil empresarias mexiquenses, emprendedoras y trabajadoras, con programas como **Financiamiento a Emprendedores “Premio a tu Gran Esfuerzo”**; **Capacitación a Emprendedores**; **planes de negocios y con la realización del Foro PyME Completamente Mujer 2013**, además de programas para **incentivar a las estudiantes de excelencia y el apoyo a las mujeres para que mejoren sus negocios.**

Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.

Acciones para evitar inundaciones

El gobierno estatal fortalece infraestructura hídrica



Los hechos

El Gobernador mexiquense y David Korenfeld Federman, Director General de la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA), firmaron convenios de colaboración para concretar el embovedamiento del Río de los Remedios; la construcción de un túnel y una planta de tratamiento para recuperar la Laguna Tláhuac-Xico; una laguna de almacenamiento en Amecameca para aprovechar el deshielo de los volcanes; un fondo para el saneamiento del Río Lerma; y la primera etapa del Túnel Emisor Poniente II, con una inversión total superior a los 9 mil millones de pesos. Luego de signar los documentos, en el Salón del Pueblo del Palacio del Poder Ejecutivo en Toluca, el Gobernador destacó que estos proyectos están encaminados a mitigar los riesgos de inundación en municipios identificados con esta problemática, así como para mejorar la captación de agua y beneficiar al medio ambiente.



Las claves

Las obras y acciones que se llevarán a cabo como parte del trabajo coordinado entre ambas instancias son:

1. Embovedamiento del Río de los Remedios, que tendrá 7 kilómetros de longitud, reduciendo riesgos de inundación en los municipios de Ecatepec de Morelos y Nezahualcóyotl, así como en la colindancia con la Delegación Gustavo A. Madero del Distrito Federal. Con ello, también se mejorará la imagen urbana y la salud de quienes viven cerca de este cuerpo de agua.



2. Construcción del Túnel Canal General y Planta de Tratamiento para disminuir el riesgo de inundaciones en Valle de Chalco y recuperar la Laguna Tláhuac-Xico, que constará de 8 kilómetros de longitud y 5 metros de diámetro.
3. Conclusión de la Laguna de Almacenamiento El Salto, en el municipio de Amecameca, para captar agua proveniente de los deshielos del Popocatepetl e Iztaccíhuatl.

4. Establecimiento de un Fondo Mixto para el Rescate y Saneamiento del Río Lerma, para dar respuesta a una de las demandas desde hace años de los habitantes de la región.
5. Construcción de la primera etapa del Túnel Emisor Poniente II, que constará de 5.5 kilómetros de longitud y siete metros de diámetro, para atenuar el riesgo de inundaciones en los municipios de Atizapán de Zaragoza, Tlalnepantla de Baz y Naucalpan de Juárez.

El Director General de CONAGUA destacó que estos proyectos mejoran la calidad de vida de la gente y en este contexto dijo que, para el ejercicio 2013, el Estado de México contará con casi 4 mil millones de pesos de presupuesto en el rubro de agua.



Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.

Inversión de 10 mil millones de pesos en infraestructura

Estado de México, la entidad mejor comunicada



La entidad mexiquense cuenta con más de 14 mil kilómetros de red de carreteras y caminos, equivalente a la distancia lineal entre la Ciudad de México y Hong Kong



El Gobernador del Estado de México dio a conocer que en la presente administración se han invertido más de 10 mil millones de pesos en infraestructura de comunicaciones y transporte de gran impacto, entre las que se encuentran la Autopista Toluca-Naucaupan, el segundo cuerpo del Viaducto Elevado Bicentenario, la modernización de la Autopista Tenango-Ixtapan de la Sal y el Mexibús II Lechería-Coacalco-Plaza Las Américas, obras que contribuirán a mantener a la entidad mexiquense como la mejor comunicada del país.

Junto con Raúl Murrieta Cummings, Subsecretario de Infraestructura de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, el Gobernador inauguró el foro de la Región Centro-Sur del país Infraestructura: **Comunicación y Desarrollo para México**, encuentro donde participaron 16 entidades federativas para analizar la legislación en materia de infraestructura para el transporte, así como la exposición de proyectos regionales y estatales de alto impacto en la materia.

En este marco, el titular del Ejecutivo mexiquense destacó que la red de carreteras y caminos del Estado de México cuenta con más de 14 mil kilómetros, equivalente a la distancia lineal entre la Ciudad de México y Hong Kong. Asimismo, detalló las obras que su administración lleva a cabo en este rubro, con inversión privada, federal y estatal, para consolidar esta infraestructura y para mejorar el transporte masivo:

1. La construcción de la Autopista Toluca-Naucaupan, vía de comunicación verde que tendrá 39 kilómetros de longitud.

2. El segundo cuerpo del Vialducto Elevado Bicentenario, en el sentido norte-sur, del tramo Lomas Verdes-Cuatro Caminos, que conectará con el Distrito Federal.

3. La Modernización de la Autopista Tenango-Ixtapan de la Sal, con una longitud superior a 23 kilómetros.

4. El Mexibús II Lechería-Coacalco-Plaza Las Américas, con una demanda estimada de

120 mil usuarios diariamente, de los municipios de Tultitlán, Tultepec, Coacalco y Ecatepec de Morelos, entre otros.

5. Se puso en marcha el Transporte Rosa en el Mexibús I. Señaló que en la presente administración estatal se ha trabajado en materia de infraestructura, invirtiendo en la construcción, modernización, rehabilitación y mantenimiento mayor de 3 kilómetros de vialidades cada día y entregando una obra de alto impacto cada 15 días, concluyendo otras como la segunda etapa de la Autopista Naucaupan-Ecatepec; el

Mexibús III Chimalhuacán-Nezahualcóyotl-Pantitlán; y la avenida Solidaridad Las Torres; el Distribuidor Vial Río de Los Remedios, entre otras.

Raúl Murrieta Cummings, Subsecretario de Infraestructura de la SCT, dio a conocer que de los 266 compromisos del gobierno federal, 105 corresponden al sector comunicaciones y transportes; en el Estado de México incluye obras como el tren Toluca-México, que inició como un proyecto estatal impulsado por el Gobernador y se convirtió en un compromiso nacional, y el segundo piso de la Marquesa a Paseo Tollocan.

Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.





Impulso al campo para un mayor desarrollo económico



Los hechos

El Gobernador mexiquense indicó que para contar con un campo más productivo se llevan a cabo acciones como la realización de los Tianguis Agropecuarios, que tienen como objetivo vincular a los productores con empresas dedicadas a la venta de equipamiento e infraestructura, así como otorgar apoyos de diferentes programas en esta materia, para democratizar la productividad y contar con un mayor desarrollo económico.

Al inaugurar en San Antonio la Isla el cuarto Tianguis Agropecuario Mexiquense 2013, en el que se beneficiaron más de 2 mil productores de 36 municipios de la entidad, con una inversión de 33 millones de pesos, el mandatario estatal indicó que desde el año pasado se llevan a cabo este tipo de actividades, las cuales permiten que los campesinos adquieran equipamiento, así como ganado bovino y ovino, garantizándoles mejores precios y calidad, además de simplificar trámites.

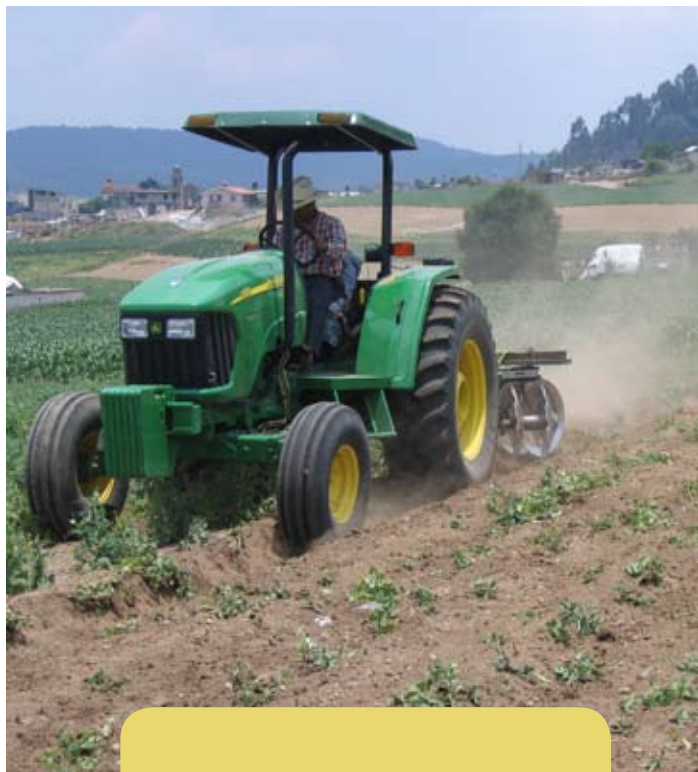




Las claves

- Este año se han realizado tianguis en Nopaltepec, Jilotepec, Amanalco y recientemente en San Antonio La Isla, donde se invirtieron más de 100 millones de pesos para la entrega de mil 600 apoyos del **Programa de Inversión de Equipamiento e Infraestructura**, para la adquisición de sembradoras, cultivadoras, tractores, invernaderos, entre otros.
- Mediante el **Programa de Avicultura Familiar** se han entregado 146 mil paquetes de pollo, logrando una producción de más de 584 toneladas de huevo a la semana.
- Se han otorgado más de 144 mil canastas hortofrutícolas con una inversión de 24 millones de pesos, en beneficio de casi 48 mil familias.
- Asimismo, se firmó un convenio con Diconsa, paraestatal que comprará 32 mil toneladas de maíz a los productores de la entidad.
- Se entregaron apoyos del **Programa de Repoblación Ovina y Bovina**, además se otorgaron recursos a productores de nopal y tuna, cuya producción se vio afectada por heladas atípicas.

El Gobernador mexiquense afirmó que estos programas son ejemplo de acciones productivas y no asistencialistas, las cuales permiten la democratización de la productividad.



Medición de la Pobreza 2012 del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval).

- Detalló que de acuerdo con el estudio referido, en el Estado de México la población en situación de pobreza extrema disminuyó, al pasar de 8.6% en 2010 a 5.8% en 2012; la carencia por acceso a la alimentación bajó de 31.6% a 17.7%; el rezago educativo descendió de 18.5% a 15.4%; la carencia por acceso a los servicios de salud disminuyó de 30.7 a 25.3%; las carencias por calidad y espacios de la vivienda, y de acceso a servicios básicos, se redujeron de 12.9 a 10.2% y de 15.9 a 11.5%, respectivamente.

Sabías que...

El Estado de México ocupa el primer lugar nacional en la producción de flor, tuna, haba verde, chícharo, carne de ovino, trucha, carpa y rana toro; segundo en avena grano y durazno, así como el tercero en maíz grano y forrajero, avena forrajera y nopal.

5 Las claves de mi trabajo



María del Carmen Sánchez, instructora en la Dirección General de Protección Civil

María del Carmen Sánchez, como instructora en la Dirección General de Protección Civil del Gobierno del Estado de México, busca concientizar a la población en general, a través de los cursos y talleres que imparte, sobre qué y cómo actuar ante una contingencia.

Originaria del Distrito Federal, llegó a la ciudad de Toluca cuando tenía 17 años, estudió medicina en la Universidad Autónoma del Estado México y trabaja en el gobierno estatal desde hace 23 años.

En 1994 ingresó a la Dirección General de Protección Civil, al área de capacitación, en donde se refleja la participación coordinada de los sectores público, privado y social, para garantizar la protección de la vida, la salud y la integridad física de los adultos y niños mexiquenses.

Mi labor es importante por...

Porque es un servicio a la población, estoy convencida de eso. Estoy muy a gusto con mi trabajo, siempre trato de hacer lo mejor que se pueda. En la actualidad, capacito a las personas para enseñarles a protegerse de contingencias,



es muy digno y gratificante, porque nos dan las gracias quienes toman los cursos, además de aquí sale la manutención de mi familia, eso lo valoro mucho, hace que los míos salgan adelante.

Lo más difícil de mi trabajo es...

De repente llegan las personas a los cursos un poco desanimadas, dicen

que los mandaron, así sin ganas, pero después no hay ni uno solo que se vaya como llegó; al contrario, salen entusiasmados y convencidos de que esto es importante porque no sólo lo aplican para su trabajo, sino en cualquier ámbito. Siempre les digo que protección civil es una cultura de vida.

Hay algunas cosas que les llaman más la atención a los servidores públicos; por ejemplo, el curso de Primeros Auxilios, creo que todos salen muy entusiasmados; Búsqueda y Rescate, la importancia del uso adecuado del extintor; sin embargo, hay algo que despierta su mayor interés, el cómo implementar esas medidas, es decir, como concientizar a los demás, es una labor difícil pero no imposible de lograr. Desde 1994, que laboro en la Dirección General de Protección Civil hasta la fecha, se ha avanzado bastante, por ejemplo, en el sector educativo las escuelas nos ayudan bastante con los niños al hacer simulacros, pláticas y cursos.

Mi mayor logro profesional es...

Uno de los logros es mantener el Programa de Protección Civil, que difundimos a través de los cursos, lo hemos defendido y actualizado, hemos colaborado para que se haga fuerte. Darles elementos a las personas para que puedan protegerse es una gran satisfacción, hay emergencias que ponen en peligro la vida, quizá como médico que soy, tendría que estar en un hospital; sin embargo, se dio la oportunidad aquí y no me arrepiento, siempre he sido responsable en la actividad que realizo.

Mi aportación al trabajo es...

Aporto responsabilidad y respeto, tanto a la actividad que realizo como a mis compañeros, trato de actualizarme para dar lo mejor de mí, a veces no se puede asistir a todos los cursos, pero sí tengo el entusiasmo de

“Protección Civil es una cultura de vida”

ser autodidacta con fuentes fidedignas, para que cuando esté al frente de la capacitación pueda aportar mayor conocimiento.

La mejor enseñanza es...

El poder valorar el servicio público, el trabajar como servidor público en el Gobierno del Estado de México ha sido muy gratificante, lo aprecio bastante, somos directrices para la población, quienes reconocen que protección civil del Estado no solamente enseña, también concientiza, por eso debemos seguir haciendo nuestra labor con mucho apego y entrega.



El Gobernador anuncia 10 nuevas unidades académicas

El titular del Ejecutivo estatal anunció que este año entrarán en funcionamiento 10 instituciones de educación superior en la entidad, siete de ellas que arrancarán cursos en septiembre próximo y tres unidades académicas más de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM) el siguiente año. Las unidades académicas ofertarán licenciaturas innovadoras como Geoinformática, Preservación del Patrimonio Histórico Cultural, Administración de Instituciones, Biotecnología, Ciencias de la Decisión, Administración del Capital Humano y Geología Ambiental, Recursos Hídricos e Ingeniería en Infraestructura y Servicios Públicos, para tener mexiquenses mejor preparados y con una formación enfocada a la demanda laboral.

“Este mismo año, de hecho el próximo mes, se estarán poniendo en marcha cinco nuevas universidades politécnicas en



Atlacomulco, Atlautla, Chimalhuacán, Oztolotepec y Cuautitlán Izcalli; además un Tecnológico de Estudios Superiores en Chicoloapan y una Universidad Tecnológica en Zinacantepec. Están en proceso constructivo las universidades del Bicentenario en El Oro, Tultepec, Acolman, Ecatepec de Morelos y también la Facultad de Medicina de Chimalhuacán. Así es que son buenas noticias para el Estado de México, estamos incrementando la cobertura”, dijo.

Durante la inauguración del ciclo

escolar 2013-2014 de la UAEM, apuntó que las tres nuevas unidades académicas de la máxima casa de estudios de la entidad, se localizarán en los municipios de Acolman, Valle de Bravo y Tlalnepantla de Baz.

Destacó que los 122 programas educativos evaluables de nivel licenciatura son reconocidos por su calidad académica por los Comités Institucionales para la Evaluación de la Educación Superior (CIEES), que

coloca a la UAEM en el segundo lugar nacional y ha merecido por sexto año consecutivo el reconocimiento por parte de la Secretaría de Educación Pública, además de ser la primer institución del país en acreditar sus estudios de nivel medio superior ante el Sistema Nacional de Bachillerato.

Asimismo, el ranking del portal webometrics sitúa a la universidad estatal entre las primeras 50 de 3 mil 745 universidades de América Latina y en México subió del lugar 18 al 7.

Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.

Entregan tabletas electrónicas para programa interactivo alumno-maestro

El Gobernador mexiquense entregó 4 mil tabletas electrónicas para alumnos de primaria, como parte del programa piloto de la **Red Escolar de Colaboración y Reforzamiento Educativo Oportuno (RECREO)**, las cuales emplean tecnología de vanguardia, que permitirá a los maestros monitorear y conocer día a día las necesidades generales e individuales de los estudiantes, por medio de una red social educativa en la que participan también directivos, autoridades del sector y padres de familia, con el objetivo de tener mexiquenses mejor preparados.

En gira por la Región Norte de la entidad, el titular del Ejecutivo estatal destacó la colaboración de Carlos Peralta Quintero, presidente de la Fundación "Ingeniero Alejo Peralta y Díaz de Ceballos" y del programa RECREO, por la donación de estos equipos para el programa, que será puesto a prueba durante el ciclo escolar 2013-2014, con alumnos de quinto y sexto grado de primaria y evaluado por instituciones como el Banco Mundial.



Detalló que las tabletas fueron creadas por una empresa inglesa, de las cuales se generan más de quince modelos diferentes para funcionar con o sin internet, y que son utilizadas en países como India, Turquía, entre otros, además de que el software utilizado en la aplicación funciona con cualquier sistema operativo.

Carlos Peralta, también presidente del Consejo de Administración de Grupo IUSA, señaló que RECREO tiene como finalidad contribuir a

los esfuerzos que lleva a cabo el Gobierno del Estado de México para mejorar la calidad educativa.

En este marco, el Gobernador también dio el banderazo de salida a camiones con mobiliario y materiales de construcción para escuelas mexiquenses, además de entregar un aula y un núcleo de sanitarios prefabricados para un jardín de niños ubicado en el municipio de Timilpan.

Fuente:
Coordinación General de Comunicación Social.

10 alimentos peligrosos para su salud

Es importante revisar lo que consumimos en cuanto a cantidad y calidad de los productos, ya que llevar a cabo una buena alimentación puede evitar problemas de salud o revertir los que ya se tienen

Azúcar. Como es refinada no tiene ningún aporte nutricional, ya que se transforma en glucosa, lo que puede ser un riesgo para la salud, que se ve reflejado en los niños en obesidad y en los adultos en diabetes. Por ello, se recomienda tener cuidado con la cantidad de azúcar refinada, morena o mascabado que se consume a lo largo del día en postres, jugos y bebidas con sabor artificial.

ALIMENTOS PELIGROSOS • ALIMENTOS PELIGROSOS • ALIMENTOS PELIGROSOS

Aderezos. Tienen una base de crema o de leche con algún sabor o hierbas, como la mayonesa lo que al final ocasiona que si estás manteniendo un régimen alimenticio o dieta no tenga consecuencias positivas, ya que el nivel de grasa es equivalente a comer una pechuga empanizada. Por ello, se sugiere sustituirlo por vinagreta y aceite de oliva o vegetal. Regresar a lo natural aderezando con hierbas y condimentos es lo ideal.

Cereales refinados. Por cuestiones culturales forman parte de la alimentación básica de todos los seres humanos, pero es importante conocer qué tipo de cereal se está consumiendo de acuerdo con su calidad. Los integrales se caracterizan por tener un color más oscuro, mientras que a los refinados se les extrae la fibra dejándolos totalmente blancos y al no tener ningún aporte nutricional se tienen que adicionar o fortificar, lo que al final se transforma directamente en grasa, tales como la tortilla de harina, el pan y los cereales de caja.

Sopas instantáneas. Por tener las características de practicidad y rapidez suelen ser una opción alimenticia viable, pero en realidad están hechas a partir de un derivado plástico, no es una sopa de pasta, puesto que tiene una larga periodicidad de vida en anaquel y en el estómago puede llegar a permanecer hasta tres meses o más.



Grasas trans. Son grasas líquidas hidrogenadas para hacerlas sólidas, alterando su composición se logra tener mucho sabor, alargando la vida de anaquel del producto a bajo costo, esto perjudica la salud, por eso es importante ser críticos al momento de comprar; leyendo las etiquetas podemos identificar los componentes que lo integran. Comúnmente son nombradas grasas hidrogenadas en papas fritas y pastelitos.

Refrescos y bebidas azucaradas. La gente tiende a consumirlas como agua, sin cuantificar la cantidad de calorías e hidratos de carbono y, peor aún, contienen una carga de glucosa muy fuerte que afecta al organismo. En cuestiones de refrescos es más recomendable consumir aquellos con las denominaciones "light" o "de dieta", porque a pesar de tener las negatividades del refresco, le quita el azúcar, también están las bebidas hidratantes, jugos y el agua de sabor, que de igual manera contienen grandes cantidades de químicos.

Embutidos. Por la variedad, practicidad y período de vida son parte del menú cotidiano, como jamón y salchichas, aunque cabe resaltar que contienen altas cantidades de sodio y las sustancias llamadas nitritos y nitratos, los cuales mejoran el sabor y prolongan la vida del producto; sin embargo, éstas son sustancias tóxicas que en cantidades excesivas deterioran la salud. Su composición es prácticamente grasa saturada y sólo en algunos productos la pieza de carne exacta; se recomienda sólo consumirlas de una a dos veces por semana.

ALIMENTOS PELIGROSOS • ALIMENTOS PELIGROSOS • ALIMENTOS PELIGROSOS •

Sal. Su uso indiscriminado ocasiona problemas de hipertensión y retención de líquidos, se le considera un potencializador de sabor, al igual que la grasa, provocando que las papilas gustativas penetren mejor los sabores. Es importante aclarar que la sal y el sodio no son lo mismo. Sí, la sal contiene grandes cantidades de sodio pero no es 100% sodio. Una alternativa son los condimentos y hierbas que ayudan a suplir la falta de sabor en algunas comidas o sustituir por sal de mar que ya viene yodada y con menos cantidad adquiere más sabor.

Edulcorantes. Sustancias que de forma natural no son dulces, por lo que se elaboran en un laboratorio alterando su composición química, lo que provoca una sensación al paladar de querer consumir más endulzantes, como las bebidas energizantes. La recomendación es comer frutos de temporada.

Barras y galletas energéticas o de cereal. Se han puesto de moda, ya que se presentan con las peculiaridades de "bajas en grasa" y "aporte energético", pero resulta que en ocasiones contienen más grasa, azúcar e hidratos de carbono que una golosina. La recomendación es revisar el aporte de fibra (5 gramos como mínimo), azúcar y sin tanta grasa, y de preferencia consumir productos naturales.

Fuente:

Lic. en Nutrición María del Carmen Sánchez García, Colaboradora de Nutrición y Orientación Alimentaria de la Secretaría de Salud del Estado de México.

Mayores espacios políticos para las mujeres



Los hechos

El Gobernador del Estado de México afirmó que su administración será promotora de la igualdad y equidad de las mujeres para que puedan tener oportunidades de estar en posiciones de decisión, además de reiterar su trabajo para eliminar cualquier tipo de discriminación y continuar emprendiendo acciones en materia de protección jurídica, salud y educación en beneficio de este sector.

Al inaugurar el Foro “Por una Mayor Participación Política de las Mujeres”, junto con Lorena Cruz Sánchez, Presidenta del Instituto Nacional de Mujeres (INMujeres) y Patricia Mercado Castro, Directora General de Iniciativa SUMA, Democracia es Igualdad, el Gobernador señaló que el propósito de dichas acciones es lograr que el desarrollo personal de las mujeres, el goce de sus derechos fundamentales y el ejercicio de sus garantías sean una realidad.



Las claves

El Ejecutivo mexiquense detalló las acciones que su administración lleva a cabo en beneficio de este sector, que en la entidad representa más del 51% de su población:

- ✓ Desde marzo de 2011 a la fecha, de los 107 casos resueltos en materia de feminicidios, se han obtenido 54 sentencias condenatorias de alta penalidad, destacando la del 7 de junio pasado, que es la primera que se dicta por prisión vitalicia a escala nacional; además, se cuenta con magistrados, jueces y ministerios públicos, especializados en violencia de género.

- ✓ Unidades móviles para la detección de cáncer de mama, realizando más de 100 mil mastografías cada año, pruebas para la detección del cáncer cérvico uterino y vacunación contra el virus del papiloma humano.
- ✓ Entrega de apoyos económicos a mujeres que padecen cáncer o VIH y un seguro de vida para mujeres con el que acceden a cheques periódicamente y reciben una indemnización si desarrollan esta enfermedad o en caso de muerte para sus familias.
- ✓ En el rubro educativo, se entregan estímulos a integrantes de escoltas, becas institucionales, becas para realizar estudios en el extranjero y computadoras sólo a alumnas destacadas.

Con la finalidad de que las mujeres puedan escribir su propia historia de éxito y ser económicamente independientes, además de disminuir las condiciones de pobreza, se otorgan apoyos económicos y capacitación para el impulso de proyectos productivos.

Lorena Cruz confió en la sensibilidad y compromiso del Gobernador para impulsar la igualdad sustantiva de las mujeres en el Estado de México, y reconoció su labor para que más mujeres estén en los espacios donde se discuten los grandes temas de México y posicionar la agenda de género, ya que en el país la participación política femenina continúa siendo limitada.



Sabías que...

De las 65 diputaciones federales que tiene el Estado de México 29, son ocupadas por mujeres, es decir, el 45%; de las 75 diputaciones locales, 13 están en la misma condición; y de las 125 presidencias municipales, 14 están encabezadas por mujeres, además de las senadurías que ocupan Ana Lilia Herrera Anzaldo, María Elena Barrera Tapia y Laura Rojas Hernández.



Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.

Patricia Mercado reconoció al Gobernador por sumar su voluntad con la iniciativa SUMA para que en los próximos años y períodos electorales, el liderazgo y talento de las mujeres mexiquenses, sea cada vez más reconocido para construir un camino donde los hombres y mujeres, juntos y en términos de paridad, puedan gobernar.

¿Sabías que no todas las conductas violentas son

bullying?

Es necesario prestar atención a las conductas de nuestros hijos y con ello detectar indicios de agresiones visibles e invisibles

La escuela es uno de los lugares en donde nuestros hijos suelen pasar gran parte del tiempo sin nuestra supervisión presencial, desarrollando actividades con niños o jóvenes, cuyas bases educativas, ideológicas y de conducta son distintas. Es en este primer acercamiento social en que se genera la adopción de conductas y muchas de ellas son antisociales e incluso violentas.

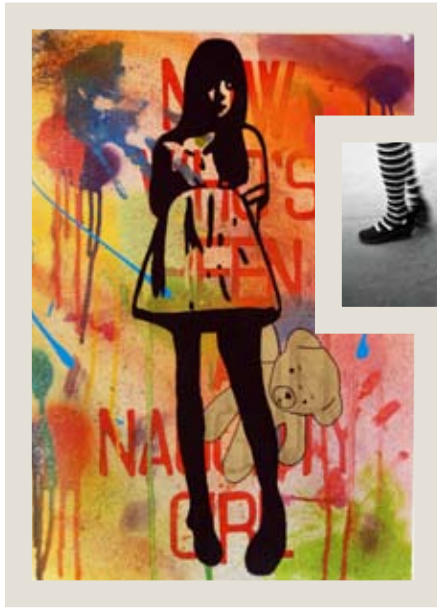
Debido a la difusión en medios de comunicación, el bullying es la conducta antisocial escolar más conocida de los últimos tiempos; sin embargo, existen otros comportamientos que aquejan el entorno educativo, el comportamiento grupal y el desarrollo de clases.

Estas conductas son llevadas a cabo en aulas de nivel básico, medio superior y superior; por ello, es de suma importancia que como padres de familia nos involucremos en las actividades y comportamiento de nuestros hijos en la escuela, sin importar la edad que éstos tengan.



A continuación, te presentamos la clasificación que el profesor Juan Manuel Moreno Olmedilla¹ ha otorgado a dichas conductas:

- ⦿ **Disrupción en las aulas.** Ocurre cuando un pequeño grupo de alumnos distrae la atención de la clase e impide, con su mala conducta, el desempeño de la misma.
- ⦿ **Problemas de disciplina (conflictos profesor-alumno).** Van desde la resistencia hasta el desafío o insulto activo al profesorado, tomando en cuenta que las agresiones pueden ser también de profesor a alumno.



Es importante para padres de familia y maestros diferenciar entre conductas agresivas visibles como: la indisciplina y el vandalismo, de las invisibles como: el bullying, el acoso sexual y la extorsión, con el objetivo de dar tratamiento adecuado, según sea el caso.

En conclusión, no todas las prácticas antisociales son consideradas bullying; los conflictos escolares deben entenderse como situaciones naturales del ejercicio de convivencia, por lo que es necesario prestar atención a las conductas de nuestros hijos y con ello detectar indicios de agresiones visibles e invisibles, para identificar si son víctimas de alguna de ellas, o por el contrario, las ejercen.

🕒 **Acoso sexual.** Es el ejercicio alusivo a cuestiones sexuales (físicas o verbales) de abuso de poder, que conlleva a un estado de indefensión y de riesgo para la víctima.

🕒 **Maltrato entre compañeros (bullying).** Agresión física, verbal y psicológica, ejercida de manera constante y llevada a cabo durante cierto tiempo, sobre una víctima más débil que el agresor.

🕒 **Vandalismo y daños materiales.** Acciones violentas contra instalaciones o mobiliario.

🕒 **Violencia física (agresiones y extorsiones).** Fenómeno de agresión contra las personas.



Línea Escolar Sin Violencia
01 800 0164 667
Centro de Prevención del Delito:
(722) 1 99 56 32 y 1 99 53 41
www.edomex.gob.mx/cpd
cpd@edomex.gob.mx
Twitter: @CPDedomex
Facebook: Centro de Prevención del Delito del Estado de México.

Fuente:
Centro de Prevención del Delito del Estado de México
Notas:
1. Moreno Olmedilla, J. (1998) Comportamiento antisocial en los centros escolares: una visión desde Europa. Revista Iberoamericana de Educación Número 18. Documento electrónico recuperado de <http://www.rieoei.org/oeivirt/rie18a09.htm>

De mano en mano



de corazón a corazón

Di sí a la donación de órganos y tejidos

CE: 217/A/055/11

CENTRO ESTATAL DE TRASPLANTES DEL ESTADO DE MÉXICO, Pablo Sidar No. 602, Col. Universidad, C.P. 50130, Toluca, Estado de México, Teléfonos: (01 722) 2128853 y 2127507
Lada sin costo 01 800 505 35 43 <http://salud.edomex.gob.mx/cetraem/> ctrasplantes@edomex.gob.mx



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GOBIERNO QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE



El árbol de los problemas

Un hombre decidió reparar una vieja casa que tenía en una granja y contrató a un carpintero que se encargaría de la restauración. Un día decidió ir a la granja, para verificar cómo iban los trabajos. Llegó temprano y se dispuso a colaborar en los quehaceres que realizaba el carpintero.

Pero ese día parecía no ser el mejor para el carpintero. Su cortadora eléctrica se había dañado. Después de repararla, un corte de electricidad en el pueblo le hizo perder más tiempo. Ya finalizando la jornada, el pegamento que disponía utilizar no le alcanzaba para mezclar su fórmula secreta de acabado.

Después de un día tan irregular, ya preparado para ir a casa, su auto no arrancaba. Por supuesto, el dueño de la granja se ofreció a llevarlo. Mientras recorrían los hermosos paisajes de la granja, el carpintero iba en silencio, meditando. Parecía un poco molesto por los desaires que el día le había jugado.

Después de treinta minutos de recorrido, llegaron a la casa y el carpintero invitó a su patrón a que conociera a su familia. Mientras se dirigían a la puerta, el carpintero se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, de color verde intenso y por demás hermoso. Tocó varias ramas con sus manos, mientras admiraba sus preciosas hojas.

Cuando abrió la puerta, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara estaba plena de sonrisas y alegría. Sus hijos se lanzaron sobre él, dando vueltas en la sala. Le dio un beso a su esposa y le presentó a su patrón. Le invitó un refresco y una suculenta empanada. Ya despidiéndose, lo acompañó hasta el auto.

Cuando pasaron nuevamente cerca del árbol, la curiosidad fue grande y el patrón le preguntó acerca de lo que había visto hacer un rato antes. Le recordó su conducta con el árbol.

—¡Oh!, ese es mi árbol de los problemas, contestó el carpintero.

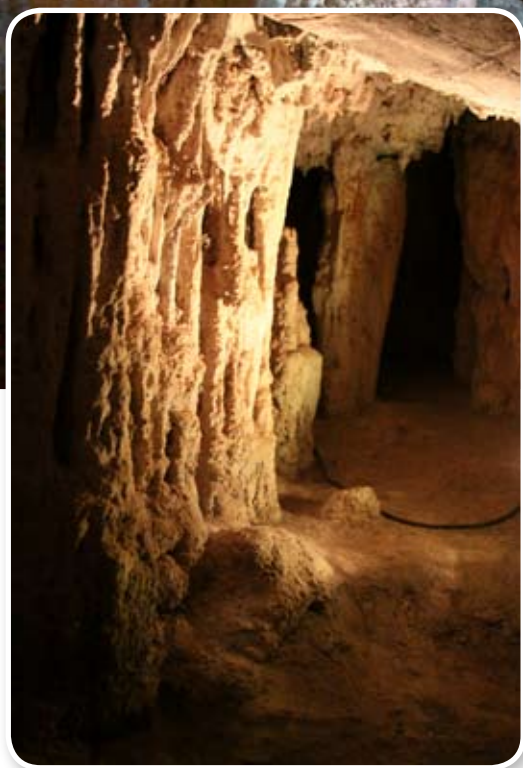
Y luego dijo: Sé que no puedo evitar tener dificultades en mi trabajo, percances y alteraciones en mi estado de ánimo. Pero una cosa sí es segura: Esos problemas no pertenecen ni a mi esposa



y mucho menos a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el “árbol de los problemas” cada noche, cuando llego a casa. Luego en la mañana los recojo nuevamente, porque tengo que solucionarlos. Lo divertido es –dijo sonriendo el carpintero– que cuando salgo en la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.

El dueño de la granja se subió a su auto, meditando sobre la estrategia del carpintero para ser más feliz y evitar contaminar el hogar con los problemas laborales. Entonces, se dijo, valió la pena el paseo de hoy. Llegó a la granja y se dispuso a seleccionar su árbol de los problemas. Y desde entonces cada vez que llegaba a su hogar ya saben lo primero que hacía.

Aventura en las Grutas de la Estrella



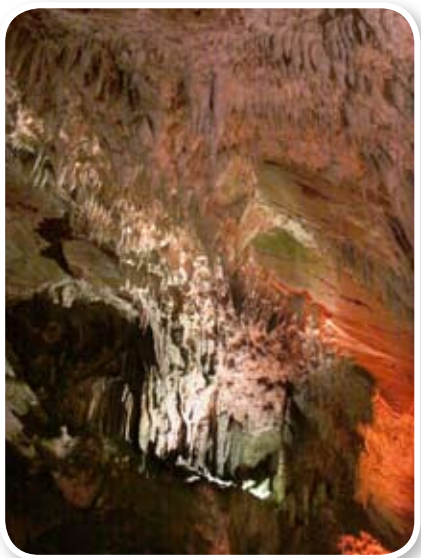
- Las Grutas de la Estrella se encuentran en Tonicato, Estado de México, a 10 kilómetros aproximadamente de la cabecera municipal.
- Para llegar se debe tomar la carretera federal número 55 Toluca-Taxco, pasando por Ixtapan de la Sal y Tonicato; a 10 kilómetros se encuentra la desviación que conduce a esta maravilla de la naturaleza.



- Ubicadas en el Cerro de la Estrella, se deben descender 400 escalones para llegar a la entrada, formada por un arco de 10 metros de ancho, en su profundidad corren los ríos Chontalcuatlán y San Jerónimo.

- El recorrido se hace en un tiempo aproximado de 45 minutos, gracias a la explicación de un guía, el cual conduce por toda la gruta iluminada y acondicionada con andadores para comodidad del visitante.
- En su interior existen formaciones naturales huecas de estalactitas y estalagmitas, las cuales son resultado de la filtración de agua entre la roca, que deja sales minerales, creando figuras muy peculiares.

- En sus distintas salas, se pueden apreciar figuras con la ayuda de la lámpara del guía como "El león", "Los novios", "Santa Claus" y "La lechuza", entre otras, además con un poco de suerte y donde hay poca iluminación, se pueden apreciar murciélagos que habitan dicho sitio.
- También hay un acantilado de 15 metros, el cual se permite descender con un costo extra, cruzando uno de los ríos a nado con la ayuda de equipo especializado, como chaleco salvavidas y lámparas, ya que la oscuridad es total, siempre bajo la supervisión de guías altamente capacitados.



Las visitas están disponibles de martes a domingo, en horario de 9:00-16:00 hrs. El costo: Adultos \$20 pesos, Niños \$15 pesos. Cuenta con estacionamiento, sanitarios, venta de artesanías y seguridad. Mayores informes: Centro de Atención Telefónica del Gobierno del Estado de México: 01 800 696 9696.

- Parte de las reglas son: respetar el entorno, no tirar basura, no hacer demasiado ruido, no tocar y romper las estalactitas y estalagmitas, ni introducir alimentos.



Fuente: Secretaría de Turismo.