



Contenido

Septiembre de 2008 • Número 85 • Año 8

Reconocer

ÓRGANO INFORMATIVO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL PODER EJECUTIVO

Consejo Editorial

Luis Videgaray Caso
Raúl Murrieta Cummings
Elizabeth Vilchis Pérez
Sandra América Rodríguez Peña

Editor

Arturo Hurtado Ayala

Reportajes y Fotografía

Cristina Rodríguez Gutiérrez
Anabel Díaz Fabila

Imagen y Diseño

Gerardo Mercado Hernández

Distribución

Víctor Ángeles Rodríguez

Reconocer: Órgano informativo de los servidores públicos del Poder Ejecutivo, es editado por la Dirección General de Innovación y se terminó de imprimir en septiembre de 2008. Distribución gratuita. Tiraje: 12,000 ejemplares. Domicilio de la publicación: Lerdo poniente 101, Edificio Plaza Toluca, 1er. piso, Col. Centro, Toluca, México. C.P. 50000.

Teléfonos: (722) 214 0488, 214 8582 y fax 215 8923.

Correo electrónico: reconocer@mail.edomex.gob.mx

Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal: CE:203/5/1/08-09

Esta revista fue impresa en los talleres de Impresora San Buenaventura, S.A. de C.V., Libertad No. 111, San Buenaventura, Toluca, México. C.P. 50110.

2

Tercer Informe de Gobierno

11

Hechos y Compromisos

Hidalgo y Morelos: los ideales del Bicentenario.

14

Numeralia

ISSEMYM: compromisos con los servidores públicos.

16

Compromisos Cumplidos

18

Nuestro Entorno

La casa ecológica.

22

Sabiduría Ambulante

La ciencia de la belleza.

24

Nuestra Salud

Disciplina que divierte. Artes marciales para niños.

27

Nuestros Rincones y Tradiciones

Velos de agua.

29

Por Tu Seguridad

Cómo prevenir la violencia.

31

Tips en la Oficina

12 claves de la inteligencia emocional.

32

Para Recomendar

Programa de descuentos para los servidores públicos del Poder Ejecutivo.



Vamos a demostrar que esta generación está decidida a dejar huella, a construir una sociedad justa y equilibrada, una sociedad que se gane, con esfuerzo y dedicación, el derecho de trascender en la historia.

Tercer Informe de Gobierno
5 de septiembre de 2008



Tercer Informe de Gobierno

El Gobernador del Estado de México convoca a resolver los desequilibrios económicos y sociales del país

El gobierno estatal impulsa un crecimiento económico acelerado, sostenido y fincado en bases sólidas

“**D**ebemos evitar que se sigan ampliando las brechas entre regiones, las diferencias entre sectores económicos y las divisiones entre grupos sociales”, señaló el Gobernador del Estado de México al rendir su Tercer Informe de Gobierno.

Ante el Pleno de la LVI Legislatura local y del Secretario de Gobernación, quien asistió con la representación del Presidente de la República, el Ejecutivo mexiquense destacó que su administración impulsa un modelo de desarrollo compartido. “Construyamos juntos un desarrollo compartido, verdaderamente generoso y equitativo, que amplíe las oportunidades de empleo y bienestar para todo aquel que quiera progresar y concretar su proyecto de vida”, exhortó.

Crecimiento económico

Al resaltar los programas y acciones emprendidos por su gobierno en el rubro de Seguridad Económica, el Ejecutivo estatal afirmó que su administración está comprometida en impulsar un crecimiento económico acelerado, sostenido y fincado en bases sólidas.

3 TERCER Informe DE GOBIERNO

“Para alcanzar el proyecto social que queremos en el Estado de México, estamos mejorando las condiciones para la inversión, la creación de empleos y la generación de riqueza”.

Afirmó que el gobierno estatal “trabaja para consolidar la economía mexiquense con una visión de largo plazo; una economía basada en el conocimiento y promotora del crecimiento”. Destacó que el índice de desempleo en el estado bajó 7.9%, del tercer trimestre del 2005 al segundo trimestre del 2008, según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática.

“A pesar del difícil entorno económico internacional y de que el IMSS ajustó su metodología para determinar el número de empleos

generados, en esta administración se han incorporado 237 mil personas al mercado laboral formal”, puntualizó.

En el rubro de infraestructura carretera, indicó que se trabaja en la construcción y operación de una red basada en tres sistemas de tren suburbano y cinco rutas de transporte articulado, con una extensión total de 160 kilómetros, en beneficio de cerca de 11 millones de mexiquenses, con una inversión de 29 mil millones de pesos.

Resaltó que el pasado 7 de mayo se puso en operación la primera etapa del Tren Suburbano Buenavista-Cuautitlán, que tendrá una longitud total de 27 kilómetros; para lo cual su gobierno creó 39 rutas de alimentación, en donde más de mil 400 autobuses recorrerán 721 kilómetros en 17 municipios.

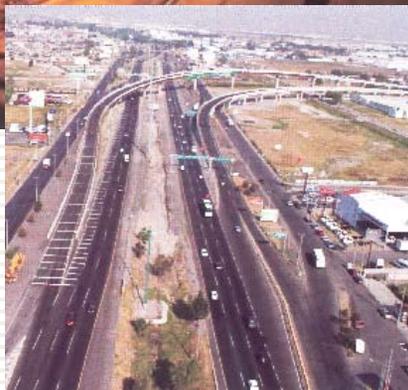
Asimismo, informó que con una inversión de 34 mil millones de pesos se tiene programada la construcción y modernización de cerca de 500 kilómetros de autopistas de altas especificaciones, tres veces más de lo que había al inicio de su gestión.

Entre otras acciones y obras, mencionó que ya está lista la primera etapa del Circuito Exterior Mexiquense, de Jorobas a Huehuetoca; el Libramiento de Toluca Ruta de la Independencia Bicentenario; y la Autopista Ruta de los Insurgentes Bicentenario Toluca-Zitácuaro, con una longitud conjunta de 83 kilómetros.

Señaló además que continúa la modernización del Aeropuerto Internacional de Toluca, que es la quinta terminal aérea del país y que en el período que se informa atendió a más de 4.3 millones de pasajeros. Se proyecta cerrar el año con más de 5 millones de usuarios.

Desarrollo urbano

El mandatario mexiquense informó, por otra parte, que se diseñó el Plan Estatal de Desarrollo Ur-



bano, que “replantea las políticas de control, consolidación e impulso en las diferentes regiones de la entidad”, orientación con la que se diseñó el programa de las Ciudades Bicentenario.

El mandatario estatal destacó que en los tres primeros años de su gestión se amplió la cobertura del sistema de agua potable para abastecer a más de medio millón de mexiquenses. Dijo al respecto que se han suministrado cerca de 434 millones de metros cúbicos de agua en bloque, en beneficio de 7.7 millones de personas de 56 municipios.

Al mismo tiempo –dijo– se continúa la construcción del Macrocircuito de Agua que beneficiará 18 municipios del Valle de México. “En este periodo se construyeron 22.5 kilómetros, logrando un acumulado en la administración de 32.6 kilómetros con una inversión de 646 millones de pesos”, acotó el mandatario estatal.

Al referirse al Fondo Metropolitano, señaló que durante el 2007 se realizaron 39 proyectos y acciones en los rubros de transporte masi-

vo, vialidad, infraestructura hidráulica, medio ambiente y protección civil, así como el inicio de las obras viales en el poniente de la Zona Metropolitana y la primera línea del Sistema de Transportes Articulados de la Zona Norte. Destacó que con el apoyo de la Cámara de Diputados federal se logró incrementar el Fondo a 3 mil 550 millones de pesos para este año.

Apoyo al agro mexiquense

En el rubro agropecuario, el Gobernador resaltó que para fortalecer a este sector se sigue cumpliendo el compromiso de mecanizar 240 mil hectáreas de alta productividad. “En esta administración se han entregado 2 mil 875 tractores. Sólo en este año se subsidiaron mil 120 tractores y mil 700 implementos agrícolas”.

Con ello, resaltó que la producción de maíz en 2007 llegó a 2 millones de toneladas, ubicando al Estado de México como el tercer productor del grano en el ámbito nacional, y se aumentó el subsidio al fertilizante para 122 mil hectáreas a la vez que se apoyaron 79 mil más con semilla mejorada.

Por otra parte, dijo que a través del Sistema Único de Gestión Empresarial se gestionaron 334 nuevos proyectos, con una inversión de 27



mil millones de pesos y la generación de 55 mil empleos, mientras que los viajes promocionales a diversos países contribuyeron a la captación de mil 200 millones de dólares de inversión extranjera, generando 10 mil 500 empleos.

En el rubro ambiental, el gobernador informó que se destinan 86 millones de pesos para efectuar acciones en favor de la restauración de la cuenca alta del Río Lerma; asimismo, indicó que se atendió, con la participación de los tres ámbitos de gobierno, la primera etapa de saneamiento del predio Cromatos de México, en Tultitlán.

Al reconocer la importancia de los bosques como fuentes de agua y aire limpio, dio a conocer que se reforestaron 17 mil hectáreas con 20 millones de árboles. En ese marco, se crearon 23 Bosques Bicentenario y se puso en marcha el Vivero Bicentenario Los Insurgentes, en Tecámac.

Mexiquenses con una vida sana y digna

El Gobernador destacó que la “seguridad social implica garantizar satisfactores básicos a todos los mexiquenses: salud, educación y desarrollo social para que gocen de un vida sana, digna y plena de oportunidades”.



El mandatario afirmó que en materia de salud se llevaron a cabo diversas acciones como campañas de vacunación preventiva, atención gratuita a embarazadas durante su etapa de gestación con lo cual disminuyó en 27% las muertes maternas, además se otorgaron 32.4 millones de consultas, es decir 7.9 millones más que el año anterior, y donde el 95% de los pacientes atendidos obtuvieron sus medicinas de manera gratuita.

También destacó la rehabilitación y equipamiento de 127 centros de salud, el incremento de la infraestructura médico hospitalaria con 138 nuevas unidades, donde se incluyen hospitales, así como centros especializados de atención primaria a la salud.

Explicó que se amplió la atención especializada a niños quemados, con cáncer, a personas con VIH-sida y a quienes requieren de trasplante de médula y córnea, cirugías a corazón abierto e implantes cocleares; además, a un año de la creación del Instituto Mexiquense contra las Adicciones, están por concluirse 30 centros de atención primaria a las adicciones, para lo cual se han capacitado a mil 600 profesionales especializados e impartido 90 mil pláticas a casi un millón de personas.

El Gobernador destacó la puesta en marcha de los programas “Compromiso Seguridad Alimentaria”; “Apadrina a un Niño Indígena”; “Mujeres Trabajadoras Comprometidas”; y “Apoyo para el Transporte en Zonas Obrero-Populares”. Asimismo, señaló que se realizaron 9 mil acciones de mejoramiento de vivienda con la colocación de piso firme y la entrega de cerca de 7 mil títulos de propiedad.

En cuanto al gasto social, mencionó que se asignó un presupuesto de 72 mil 209 millones de pesos, lo que significa que 9 de cada 10 pesos del gasto programable se destina al desarrollo de sectores como salud, educación y vivienda.



Para que todo mexiquense tenga acceso a la salud, el Gobernador propondrá a la Legislatura estatal, para su correspondiente aprobación, que los servicios médicos básicos sean gratuitos

Elevar la oferta educativa

Respecto al sector educativo, integrado por 4.3 millones de alumnos en todos los niveles, 181 mil más que al inicio de la presente administración, destaca la cobertura preescolar que pasó de 75 a 90%, así como la construcción y rehabilitación de 2 mil 500 espacios educativos, entre aulas, laboratorios, talleres y anexos. En el marco del Programa “Mil Aulas Mil Esfuerzos”, se habilitaron 274 nuevas aulas.

El Gobernador precisó que en el nivel medio superior, donde existe una matrícula de 457 mil 500 alumnos, en el último año se abrieron 18 nuevos planteles para un total de 82 en la presente administración; en tanto, en educación superior, donde están inscritos 269 mil 200 estudiantes, destaca la apertura de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca y de 23 unidades de estudios superiores.

El reto, expresó, es aumentar la oferta de educación media superior y superior para alcanzar un nivel del 100%. “En la era del conocimiento y la tecnología, debemos sumar esfuerzos para que ningún joven mexiquense se quede sin estudiar la preparatoria o la universidad por falta de espacios educativos”.

Sobre la calidad en la educación, el Gobernador reveló que de acuerdo con los resultados de la prueba Enlace se registran avances alentadores; al respecto, destacó que se firmó la Alianza por la Calidad de la Educación, donde se incluye un nuevo esquema para el ingreso y promoción de los maestros federalizados, además de instaurarse el Reconocimiento al Profesor Mexiquense. Asimismo, para respaldar el buen desempeño se otorgaron cerca de 120 mil becas a alumnos, con una inversión de 347 millones de pesos.

Acuerdo por la seguridad de los mexiquenses

Durante su informe, el mandatario estatal convocó a los 125 presidentes municipales a firmar el Acuerdo por la Seguridad de los Mexiquenses, a fin de sentar las bases de una eficiente coordinación, ante el legítimo reclamo de la población de querer vivir con mayor tranquilidad.

Expresó que la inseguridad afecta la armonía de las relaciones sociales, inhibe el espíritu emprendedor y la capacidad creativa de las personas, pues quien vive con temor pospone sus proyectos y pierde su esperanza, por ello instruyó al Gabinete Especializado de Seguridad Pública instrumentar 11 diversas acciones, a la vez que se suscribió el Acuerdo Nacional por la Seguridad, la Justicia y la Legalidad.

Asimismo, dio a conocer que ha presentado dos iniciativas de Ley. Con la primera se crea el

Centro Estatal de Control de Confianza, para evaluar el desempeño de los policías estatales y municipales; con la segunda, se reorienta y refuerza la estructura de la Procuraduría General de Justicia, para hacerla más eficiente y ágil en el combate a la delincuencia.

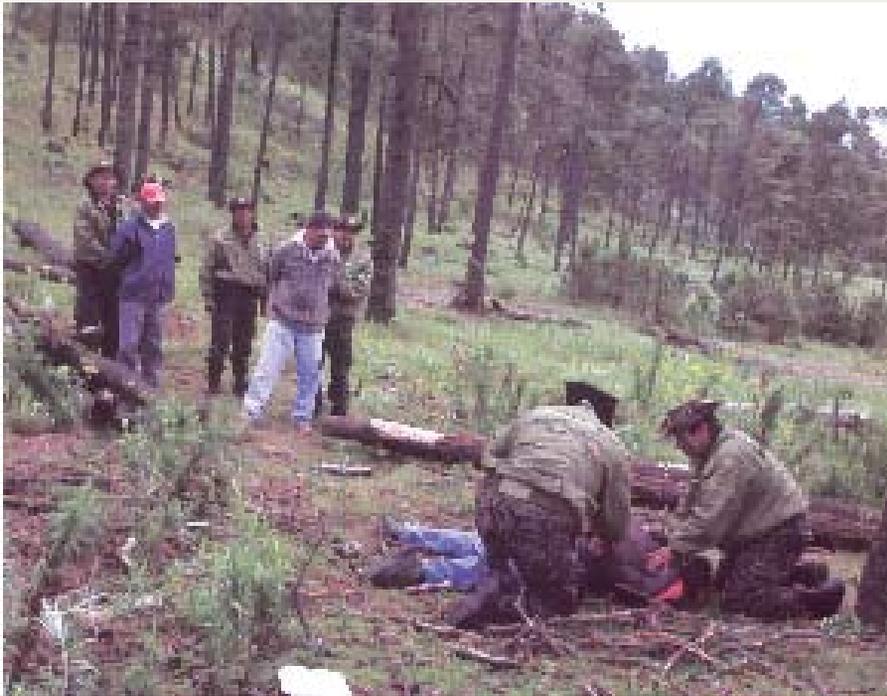
Mencionó que durante el año que se informa se amplió el equipamiento de la Agencia de Seguridad Estatal y de los municipios, ya que se adquirieron 884 vehículos, de los cuales 350 fueron entregados a los municipios y 534 a la policía estatal, y en los próximos días se otorgarán 562 más, con lo que se refuerza en un 32% el parque vehicular destinado a la seguridad pública.

El mandatario estatal informó que con el apoyo del Ejército Mexicano, la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales y la Protectora de Bosques del Estado se realizaron cerca de 750 operativos. Por otra parte, con el propósito de proteger el entorno físico y social de las escuelas se reforzó el Programa “Mi Escuela Segura”, que actualmente opera con más de 5 mil 700 comités escolares.

Indicó que en julio de este año se creó el Grupo Tláloc, especializado en la atención de afectaciones por lluvias e inundaciones, tareas en las que apoyan los helicópteros de la Unidad de Rescate Aéreo.

En cuanto a la procuración de justicia, el mandatario estatal dio a conocer que se inició el Programa “Denuncia Exprés” en lugares de alta afluencia ciudadana; además, se incrementó la infraestructura con el Centro de Justicia de Tultitlán; el edificio de Servicios Periciales de Tlalnepantla y tres nuevas agencias del Ministerio Público; asimismo, se crearon 15 nuevas unidades de atención a las víctimas del delito, lo que significa duplicar las que había al inicio de la gestión.





Añadió que en estrecha coordinación con la Procuraduría General de la República, se inició el proceso de depuración en la procuraduría estatal que ha implicado someter a todos los mandos de la policía ministerial a una completa evaluación de confianza; además, comenzó la reorganización de los recursos humanos basada en una división especializada de funciones y en el mes de mayo entró en operación una nueva unidad antisequestros.

Subrayó que esta reestructuración empieza a dar resultados en contra del crimen organizado, ya que se incrementó en 42% el número de detenidos relacionados con secuestro y disminuyó en 2% el robo de vehículos, que contrasta con el 10% de aumento que se registró en el país, según cifras de la Oficina Coordinadora de Riesgos Asegurados (OCRA).

Mencionó que la prevención y readaptación social complementan la procuración y administración de justicia. El sistema penitenciario tiene una población de más de 18 mil internos y este año se logró incorporar al 90% de ellos al proceso de trabajo en reclusión y más de 9 mil 600 están inscritos en el sistema educativo. Asimismo, añadió, se tiene programada la construcción de tres centros de readaptación social, incluyendo uno de máxima seguridad.

A la fecha, agregó, se han alcanzado 315 compromisos cumplidos, más de la mitad de la meta sexenal; son obras y acciones que en toda la geografía de la entidad han permitido mejorar la calidad de los mexicanos.

Fortalecimiento de la inversión pública

- El mandatario mexiquense precisó que para fortalecer la hacienda pública, mejoró la captación de ingresos propios por 14 mil 947 millones de pesos, cifra que se traduce en un aumento nominal del 35%, respecto al año anterior y un aumento con respecto al primer informe del 86.6%. Asimismo, se ejerció un mayor control sobre el gasto corriente, al privilegiarse la inversión pública y se mantiene firme la política de no incrementar la deuda pública.
- Dijo que con la aprobación de la Legislatura local y la garantía de Banobras se refinanciaron 25 mil 175 millones de pesos de la deuda pública, que representa el 87% del total, lo que permitirá generar importantes ahorros que se destinarán a inversión de obras y al combate de la pobreza. En términos reales, la deuda se ha reducido en 15.42%, puntualizó.
- El fortalecimiento de las finanzas públicas hizo posible que las tres principales empresas calificadoras internacionales otorgaran a nuestra entidad, por primera vez, el Grado de Inversión en 2007, y que en 2008 incrementaran nuevamente esta calificación. Ello nos ubica como el estado con mayor incremento de calificación en el país en los últimos 3 años.
- El Gobernador mencionó que se fortaleció la cultura del control preventivo al interior del gobierno y se realizaron 7 mil 724 inspecciones preventivas y se practicaron mil 593 auditorías; asimismo, se presentó una iniciativa para dotar de autonomía al Instituto de Transparencia y Acceso a la Información Pública del Estado de México.

Jornada Deportiva de Integración



Por segundo año consecutivo, la Dirección General de Recursos Materiales, en coordinación con la Unidad de Integración Familiar de la Dirección General de Personal, llevó a cabo la “Segunda Jornada Deportiva de Integración”, con el objetivo de impulsar la unión laboral entre los servidores públicos de esta unidad administrativa.

Luego de que la Directora General de Recursos Materiales inaugurara estas actividades, los 245 servidores públicos se dispersaron a los distintos espacios de la Unidad Deportiva “Lic. Adolfo López Mateos” de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), para iniciar los juegos.

Los participantes concursaron en juegos de voleibol, basquetbol y futbol rápido varonil y femenino, así como dominó, ajedrez, y actividades recreativas como tiro de cuerda, comedonas y carreras de costales.

Finalmente, los servidores públicos ganadores en las distintas disciplinas fueron premiados en la ceremonia de clausura con paquetes de uniformes, balones, maletas, playeras y gorras.



Fumar incrementa el riesgo de ansiedad y depresión

Es de todos conocido que fumar es causa de cáncer y de envejecimiento prematuro, entre otros padecimientos. Sin embargo, ¿sabía usted que fumar es también causa de enfermedad mental? Un estudio de la Universidad de Navarra, España, muestra que las probabilidades de desarrollar depresión y ansiedad son un 41% más elevadas entre los consumidores de tabaco. Por otra parte, si además de fumar existe poca actividad física (sedentarismo), el riesgo de manifestar algún trastorno mental se duplica.

Entre los mecanismos que aclaran esta asociación, se plantea una predisposición genética y/o ambiental, que aumentaría la probabilidad de mantener el hábito de fumar y sufrir un trastorno



depresivo de forma independiente. Así, el estudio apunta que el vínculo se relaciona con ciertos factores familiares y de estilo de vida que pueden inducir a dejar de fumar o a ser menos susceptible a la depresión.

Por otra parte, los investigadores constataron que a medida que se incrementaba la intensidad del hábito disminuía el nivel de actividad física durante el tiempo libre y con esto a su vez, se incrementa el sedentarismo, la depresión y la ansiedad, cerrándose así el círculo vicioso.

Con la finalidad de apoyar a quienes desean dejar de fumar, el Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) cuenta con 56 clínicas de tabaquismo, así como con un Centro de Orientación Telefónica (01800 911 2000), donde puedes iniciar un tratamiento. Es el momento, no permitas que el tabaco acabe con tu felicidad o con tu vida.

Fuente:
Instituto Mexiquense Contra las Adicciones.

Instituto Mexiquense de la Vivienda Social

Compromisos en piso firme

El Programa “Piso Firme” contribuye a abatir en un 22% el índice de marginación y en 35.5% el rezago de viviendas con pisos de tierra en el Estado de México



Como parte de la política integral para el combate a la pobreza que ha instrumentado el gobierno estatal con la finalidad de disminuir las brechas de desigualdad social en la entidad, el Instituto Mexiquense de la Vivienda Social (IMEVIS) lleva a cabo el Programa “Piso Firme”.

El objetivo principal de este Programa es la sustitución de pisos de tierra por pisos de concreto y con esto abatir el índice de marginación en las localidades de los municipios de alta y muy alta marginación y de esta manera elevar la calidad de vida de las personas beneficiadas. Asimismo, se busca evitar enfermedades gastrointestinales y respiratorias con la colocación de una plancha de 5 centímetros de concreto sobre membrana plástica, para evitar que suba la humedad y con una estructura de maya de acero electrosoldada para una mayor firmeza del piso.

Las acciones del IMEVIS están dirigidas preferentemente a viviendas donde habitan personas de la tercera edad, niños y mujeres. Este Programa ha contribuido a abatir en un 22% el índice de marginación y en 35.5% el rezago de viviendas con pisos de tierra en el Estado de México.

El IMEVIS colocará en la presente administración 60 mil pisos de concreto en beneficio de 258 mil habitantes que viven en condiciones de alta marginación. Para tal efecto se cuenta con un presupuesto autorizado de 288 millones de pesos.

Con el propósito de conocer el grado de marginación que existe en las comunidades y conformar el padrón de beneficiarios, el IME-

VIS realiza estudios socioeconómicos. En una primera etapa se trabajó en los municipios de Atlacomulco, San Felipe del Progreso, Villa de Allende, Zumpahuacán, Luvianos, Tlatlaya, Villa Victoria y San José del Rincón.

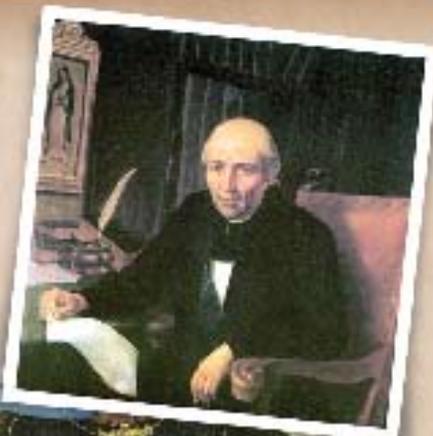
El personal del Instituto visitó vivienda por vivienda, a fin de levantar encuestas y tomar medidas de los espacios al interior de las viviendas y se requisitaron las Cédulas de Información Socioeconómica.

Con el objetivo de darle seguimiento y transparencia a esta acción, se conforman, en asamblea pública y de forma democrática, Comités de Vivienda, integrados por los beneficiarios, quienes organizan la aplicación del piso firme.



Fuente: IMEVIS

Hidalgo y Morelos:



Los dos caudillos buscaron siempre forjar el principio de la fraternidad, la unidad y la concordia entre hermanos o países, lo que involucraba valores como el respeto y la tolerancia

los ideales del Bicentenario

El legado de la historia orienta las acciones y proporciona las pautas de las condiciones sociales, políticas y económicas de las nuevas generaciones. Mirar hacia el pasado es condición imprescindible para entender el presente y aprender el ejemplo de los personajes que dejaron huella en la construcción de una nación libre e independiente.

La guerra de Independencia de 1810 es un acontecimiento significativo para la historia de México porque dio la libertad e impulsó una revolución social y un nuevo régimen político, con el fin de suprimir al opresor, al despotismo y a la dictadura.

En el contexto de las celebraciones del Bicentenario de la Independencia, el gobierno estatal lleva a cabo diversas acciones y actos conmemorativos con el propósito de reflexionar acerca de nuestras raíces, identidad y devenir histórico, así como para reafirmar la unidad y la cohesión entre todos los mexicanos.

El estandarte humanista

Esta celebración es oportunidad para la reivindicación, la solidaridad y la concordia de la Nación, acciones que fueron emprendidas hace casi 200 años en el movimiento de independencia por hombres con ideales y principios claros como Miguel Hidalgo y Costilla, quien el 16 de septiembre de 1810 dio inicio a la revuelta para lograr la independencia de México.

Hidalgo, hombre culto y profundo conocedor de las ideas de la Ilustración y de los enciclopedistas, fue un inspirador de este gran movimiento de masas. Conoció, comprendió y pretendió aplicar la ideología más avanzada de su época para llevar a cabo una revolución social, que modificaría la historia de los mexicanos.

Humanista moderno y pensador, que al ser cura de Dolores, se reunía en el curato con pensadores, literatos y artistas que discutían sobre las ideas innovadoras en relación con la libertad y la justicia social.

Libertad

Por ser un hombre de vanguardia, de acuerdo con su época, Hidalgo siguió los principios que le motivaron a ser participe en el movimiento revolucionario: la libertad a la patria, las reformas sociales, y engrandecer material y espiritualmente a su pueblo.

Definía a la libertad como la antítesis del despotismo y la dictadura, en las que una sola persona o una parte minoritaria del pueblo impiden al resto de los individuos actuar a su arbitrio dentro de lo que la ley y la moral permiten.

Con esta visión, pretendía liberar al pueblo contra la clase y la nación opresora, contra los privilegios sociales, políticos y económicos de España y de los españoles peninsulares.

Su capacidad, formación, intuición y sensibilidad, le permitió observar la problemática social del pueblo, razón por la cual percibió la insostenible continuación con la opresión de España.

Con su lucha por la igualdad, consiguió una nación independiente y soberana, en la que todos los ciudadanos bajo la ley serían iguales y recibirían los derechos humanos de la libertad, educación, expresión y opinión.

Democracia

Asimismo, desde la gestación del movimiento de Independencia, el cura Hidalgo luchó por la democracia y soberanía popular, bajo un nuevo régimen político en busca de la participación del pueblo en



forma directa o por representantes, en la formación de leyes y en la orientación de asuntos públicos.

Para obtener la soberanía del pueblo, creyó en la necesidad de contar con un código y una constitución emanada del Congreso Soberano, compilación que se concreta en años posteriores. La primer forma organizada en que los insurgentes vieron plasmadas sus ideas políticas se encuentra en los contenidos constitucionales que hizo circular Ignacio Rayón, y que fueron formulados por la Junta



Gubernativa de Zitácuaro, y sobre todo en el Congreso de Chilpancingo que fue instalado en septiembre de 1813.

Igualdad

Ante este cuerpo legislativo José María Morelos y Pavón además de sostener las acciones de guerra, presentó un programa político contenido en los *Sentimientos de la Nación*, documento que da a conocer los puntos fundamentales característicos

de la ideología liberal que dominaba entre la clase burguesa revolucionaria.

En este escrito, Morelos propone formar un núcleo para organizar las fuerzas independientes, declara la independencia sin la intervención de ningún monarca y sobre todo, persigue constituir la personalidad oficial de la nación, haciendo por conductos legítimos la declaración de la Igualdad y Libertad.

Con este fundamento legal, Morelos expresaba a los mexicanos una soberanía nacional, así como los derechos de libertad, igualdad, propiedad y de libre expresión del pensamiento.

Estas acciones daban cuenta del cumplimiento de uno de los objetivos principales de Hidalgo y sus correligionarios, establecer la igualdad, definida ante la ley como el principio que reconoce a todos los ciudadanos la capacidad para los mismos derechos.

Por esta razón, se expiden los decretos para la Abolición de los Esclavos, tanto en Valladolid en el mes de octubre de 1810, como en Guadalajara en noviembre y diciembre del mismo año; así como la abolición de los tributos, sobre todo los que pagaban las castas, indígenas y negros, que implicaban una inferioridad social.

El nuevo principio de igualdad establecía que los ciudadanos contribuyeran proporcionalmente a gastos de gobierno y de beneficio común. Aunado a ello, Hidalgo llevó a cabo la restitución de tierras a los pueblos de los indios.

Ambos caudillos insurgentes cumplieron con ideales que transformaron a la nación; a 200 años de su historia, son motivo de reflexión, respeto y amor a la patria para engrandecer y fortalecer la identidad mexicana.

Fuente:

Lic. Margarita García Luna, Directora del Museo Taller Luis Nishizawa.



ISSEMYM: compromisos con los servidores públicos

- El Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMYM) es un organismo público descentralizado con personalidad jurídica y patrimonio propios, cuyos propósitos fundamentales están orientados a otorgar las prestaciones de seguridad social, así como a mejorar las condiciones económicas, sociales y culturales de los servidores públicos y sus afiliados.
- Para la atención integral del derechohabiente se cuenta con una plantilla de 5 mil 354 trabajadores entre médicos, enfermeras, técnicos y administrativos, quienes en promedio ofrecen 7 mil 946 consultas diarias.
- Este Instituto atiende a un total de 867 mil 667 derechohabientes. De los cuales, 33.7% corresponde a los servi-



dores públicos en activo, 63.4% a sus familiares y dependientes económicos y el 2.8% restante a pensionados y pensionistas.

- De los 550 mil 261 familiares y dependientes económicos que reporta el último censo, 95.7% corresponde a familiares directos, es decir cónyuge o hijos y 4.3% a concubinos y padres que demuestren depender económicamente del servidor público.
- Conforme a lo dispuesto por la ley, el ISSEMYM proporciona certeza, tranquilidad y protección a sus afiliados, especialmente en su etapa de retiro, por lo que la nómina de pensionados asciende a 18 mil 179 y 6 mil 535 pensionistas.

- Para la previsión social de los servidores públicos del Gobierno del Estado de México y anexo a su pensión, se han mantenido activas 128 mil 364 cuentas individuales, de las cuales en sus dos modalidades aseguran un ahorro a través del Sistema de Capitalización Individual ya sea por el régimen obligatorio o el voluntario.
- El ISSEMYM también ofrece a sus afiliados prestaciones como créditos a corto plazo, de línea blanca, vacacionales, a mediano plazo, a largo plazo y de enganche de vivienda, otorgando préstamos desde 20 mil hasta 300 mil pesos.
- Otros de los servicios con los que cuenta el ISSEMYM son los tres centros vacacionales, los cuales tienen capacidad para atender a 120 huéspedes en Valle de Bravo; 100 en Tonatico y 140 en el Ocotal; así como dos estancias infantiles donde se apoya a las madres trabajadoras con la educación, formación y cuidado de sus hijos.
- 120 alumnos están inscritos en la escuela de música del ISSEMYM, quienes han amenizado diversos actos públicos.
- El Centro Social "Eva Sámano de López Mateos" alberga a 29 adultos mayores, brindándoles servicios de salud, alimentación y hospedaje.



- Esta institución cuenta con una población de 48 mil 242 derechohabientes mayores de 60 años, sumados a los 24 mil 714 pensionados y pensionistas, quienes, mediante los distintos servicios médicos, asistenciales y de seguridad social, pueden vivir con tranquilidad la etapa de su retiro.
- El ISSEMYM hasta la fecha cuenta con una infraestructura hospitalaria de 95 unidades médicas; de las cuales 54 son consultorios periféricos; 20 son clínicas de consulta externa; siete son clínicas regionales; nueve son hospitales regionales; dos son centros médicos y un hospital de concentración; un hospital materno infantil y un centro oncológico estatal.



- La medicina preventiva es el área en la que el Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios pretende enfatizar sus acciones, por lo que se han diseñado programas como el de "Atención a la Población Infantil", a través del cual se aplican alrededor de 283 mil 800 vacunas al año.
- El "Modelo de Atención a la Salud Familiar" se aplica en 53 unidades médicas en las que la atención está orientada a la familia, identificando los riesgos de salud genéticos, demográficos y de envejecimiento, actuando desde la prevención.



- La "Evaluación Médica en Unidades Móviles" se acerca al centro de trabajo de los servidores públicos y proporciona una atención médico integral preventiva, detectando factores de riesgo cardiovascular y de enfermedades crónico degenerativas, apoyados por exámenes de laboratorio y somatometría.
- El ISSEMYM ha realizado 469 trasplantes entre hígado, riñón, cornea y hueso. Durante el último año ha realizado 39 mil 710 cirugías entre las especialidades de cirugía general, medicina interna, pediatría y gineco obstetricia.



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

El compromiso continúa

175,000 adultos mayores
con apoyo alimentario



143,000 mujeres trabajadoras
con apoyo a sus ingresos



122 centros de salud
rehabilitados y equipados

“Seguridad Social implica garantizar satisfactores básicos a todos los mexiquenses: salud, educación y desarrollo social, para que gocen de una vida sana, digna y plena de oportunidades”.



2,500 espacios
educativos



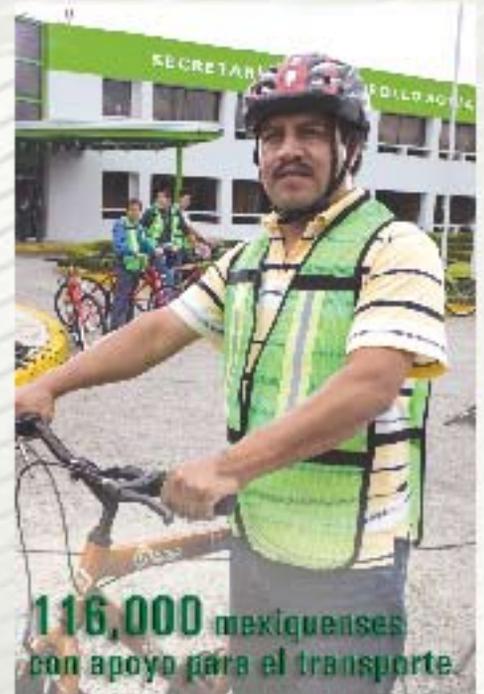
90,000 mujeres con atención
gratuita de embarazo y parto



3

TERCER

Informe
DE GOBIERNO



116,000 mexiquenses
con apoyo para el transporte.

24 nuevas
universidades



138 nuevos
centros de salud



10 acciones que contribuyen al cuidado del medio ambiente desde su hogar



La casa ecológica

Es necesario generar un cambio de conducta, una toma de conciencia y un convencimiento personal de que todo lo que hagamos influirá en nuestro entorno

La preocupación por el cuidado del medio ambiente se ubica como un tema fundamental en el ámbito social. El desafío consiste en que esa preocupación se traduzca en acciones concretas por parte de los ciudadanos.

El uso racional de los recursos naturales (a través del ahorro del agua y la energía), reciclar lo que puede ser reutilizado; no propiciar el desarrollo de microvertederos hogareños donde se depositen los desechos, desperdicios o basura, fuentes de desarrollo de focos de infección y roedores, son acciones que desde nuestros hogares contribuyen a proteger y cuidar el equilibrio ambiental.

1. Instalación eléctrica

Revise que en su instalación no existan puntos calientes o fugas a tierra; para comprobarlo, apague todas las luces, desconecte todos los aparatos eléctricos y verifique que el disco del medidor no siga girando. Si lo hace, es necesario revisar la instalación para ahorrar energía.



2. Iluminación

Sustituya los focos incandescentes y los halógenos por lámparas ahorradoras (fluorescentes compactas), las cuales cuestan más, pero consumen cuatro veces menos energía y duran hasta 10 veces más. Limpie periódicamente focos y lámparas, pues el polvo bloquea la luz que emiten; asimismo, puede utilizar un

atenuador electrónico para graduar la luz al mínimo necesario o instalar interruptores de presencia que encienden la luz sólo cuando detectan a las personas.

3. Refrigerador

El refrigerador consume cerca de la tercera parte de la energía eléctrica utilizada en los hogares. Lo conveniente es cambiar su refrigerador antiguo por uno nuevo, ya que consumen 30% menos electricidad que los de años recientes y hasta 60% menos que los modelos viejos del mismo tamaño, con ocho o más años de uso. Asimismo, se recomienda instalar el refrigerador lejos de los rayos solares, la estufa, el calentador de agua y otras fuentes de calor, pues tiene que trabajar más.

4. Electrodomésticos

Cada uno de los aparatos eléctricos que se usan en el hogar consumen diferentes cantidades de energía, dependiendo de su eficiencia energética y de cuánto tiempo los utilice usted al día o a la semana. Lo recomendable es mantener siempre limpios los aparatos eléctricos, principalmente los de la cocina.

Elimine los residuos de alimentos en el horno de microondas, tostador y extractor, al conservarlos en buen estado prolonga su duración y reduce el consumo de energía.

5. Televisión y computadora

Es frecuente que en los hogares no sólo haya un televisor, sino dos o más, cuyo consumo de energía eléctrica va a depender, sobre todo, del tiempo que éstos permanezcan encendidos. Por ello, le sugerimos encender el televisor sólo cuando realmente desee ver algún programa (recuerde que para oír música solamente, es mejor usar un radio, ya que éste consume menos energía).



Para hacer más eficiente el uso de su computadora le sugerimos que si no está utilizando el equipo apáguelo, de lo contrario, todos sus componentes estarán gastando energía (CPU, monitor o impresora); en su defecto, apague por lo menos el monitor, que es como dejar de utilizar un foco de 75 watts.



También es importante que enchufe los artefactos electrónicos del hogar, como los televisores y los equipos de DVD, a tomacorrientes múltiples con interruptor; apague la toma eléctrica cuando los equipos no estén en uso, ya que los televisores y equipos de DVD todavía consumen energía incluso en modo *stand-by*.

6. Estufa y calentador

Para el uso de la estufa se recomienda que siempre estén cerrados los pilotos y recubrir con papel aluminio las charolas que rodean las hornillas para que el calor se refleje hacia arriba. Emplee las tapas de sus ollas para atrapar el vapor con ellas, ya que al tapar sus alimentos la comida podrá cocerse con mayor rapidez. Los recipientes tapados no sólo protegen de salpicaduras la cubierta de la estufa, sino que se aprovecha mejor el calor y usted gasta menos gas.

Una acción muy sencilla pero útil es sacar con anticipación del congelador los alimentos que va a preparar. Así evitará consumir más energía para descongelarlos. Si va a comprar

una estufa nueva, elija una con pilotos electrónicos, así podrá ahorrar hasta un 20% respecto al gasto actual en el gas.

El calentador es el segundo aparato que más gas consume (después de la estufa), por ello es importante instalar el calentador de agua lo más cerca posible del baño; de otra manera, todo el tiempo que el calentador esté en uso el agua caliente tardará más en llegar hasta el lugar donde se utiliza y perderá calor en el trayecto, originando un mayor consumo de gas.





7. Calefacción y aire acondicionado

Ajuste el termostato a una temperatura baja, pero cómoda, en el invierno y alta, pero cómoda, en el verano. Para disminuir su uso, durante la época de frío mantenga abiertas las cortinas y persianas de las ventanas durante el día, para dejar que entre la luz del sol. Y durante la época de calor mantenga cerradas las cortinas y persianas de las ventanas durante el día para prevenir una mayor entrada de la luz solar, y por lo tanto, la generación de calor en el interior de la casa.

8. Ahorro de agua

Coloque en los grifos de la casa un difusor, hace que el agua salga con más fuerza, por lo que necesita abrir menos el grifo para tener la misma presión y por tanto usa menos agua con los mismos resultados.

9. Reducir, reutilizar y reciclar

Es necesario reducir el consumo de productos que sólo es estimulado por la publicidad y elegir productos amables con el ambiente; puede elegir envolturas de papel y cartón que se pueden reciclar y rechazar los productos que dañan o alteran el ambiente, como aerosoles, envolturas de plástico metalizadas o de unícel. Puede reutilizar o reciclar las bolsas de plástico, los envases de vidrio y el papel, llevándolos a los depósitos de compraventa.

Considere que reciclar 100 kilogramos de papel salva la vida de siete árboles; re-

ciclar una tonelada de papel permite ahorrar 20 mil litros de agua; reciclar el vidrio permite ahorrar una tercera parte de la energía requerida para hacerlo nuevo.

Separe la basura en cuatro recipientes de la siguiente manera para mayor comodidad:

-  **Papel** (incluyendo el periódico)
-  **Latas** (botes de jugos y refrescos)
-  **Vidrio** (botellas y objetos rotos)
-  **Basura orgánica** (cáscaras de fruta, restos de comida y cascarones de huevo)

10. Verifique la tarjeta amarilla

Compre productos electrónicos para el hogar con la etiqueta amarilla, "Eficiencia Energética" que le asegura un menor consumo de electricidad: teléfonos inalámbricos, televisores, equipos de DVD, equipos de sonido, refrigeradores, entre otros.



Fuente:
Comisión Nacional para el Ahorro de Energía.



La Fundación UAEMEX entrega becas de movilidad estudiantil



La Fundación de la Universidad Autónoma del Estado de México, A. C. entregó 22 becas de movilidad estudiantil al mismo número de alumnos de diferentes organismos académicos en el nivel licenciatura que cursarán estudios semestrales en universidades de Argentina, Colombia, Chile, España y Francia, así como

en el interior del país en universidades de Guanajuato, Monterrey y Yucatán.

Estas becas permitirán a los jóvenes desarrollar sus estudios en Actuaría Financiera, Artes Plásticas, Biología, Comunicación, Contaduría, Derecho, Lenguas, Medicina, Relaciones Económicas Internacionales y Veterinaria.

En un acto celebrado en el auditorio de la Dirección de Desarrollo del Personal Académico de la UAEM, el Presidente de la Fundación UAEMEX, A.C. expresó a los jóvenes estudiantes que “a esta generación de mexicanos les ha tocado vivir en un mundo con más oportunidades pero a la vez es más competido, por eso es importante contrastar sus conocimientos, pero no sólo los derivados o aprendidos en el aula sino también los conocimientos del entorno, los familiares y de la sociedad de la que formamos parte”.

Asimismo, destacó que la Fundación recibió la Acreditación de Institucionalidad y Transparencia por parte del Centro Mexicano para la Filantropía, A. C. (CEMEFI), por garantizar los mecanismos formales de transparencia y rendición de cuentas en sus procesos de gestión institucional.

Informó que de septiembre de 2006 a julio del año en curso, la Fundación UAEMEX, A. C. ha otorgado un total de mil 622 becas en sus dos vertientes: mil 500 becas de Bono Alimenticio y 122 becas de Apoyo a la Movilidad Estudiantil, con una inversión de 2 millones 118 mil 500 pesos.



La ciencia de la belleza

Determinar qué es bello y qué no lo es, representa quizá uno de los desafíos intelectuales más interesantes; sin embargo, lejos de subjetividades, la belleza puede explicarse desde la óptica de la matemática

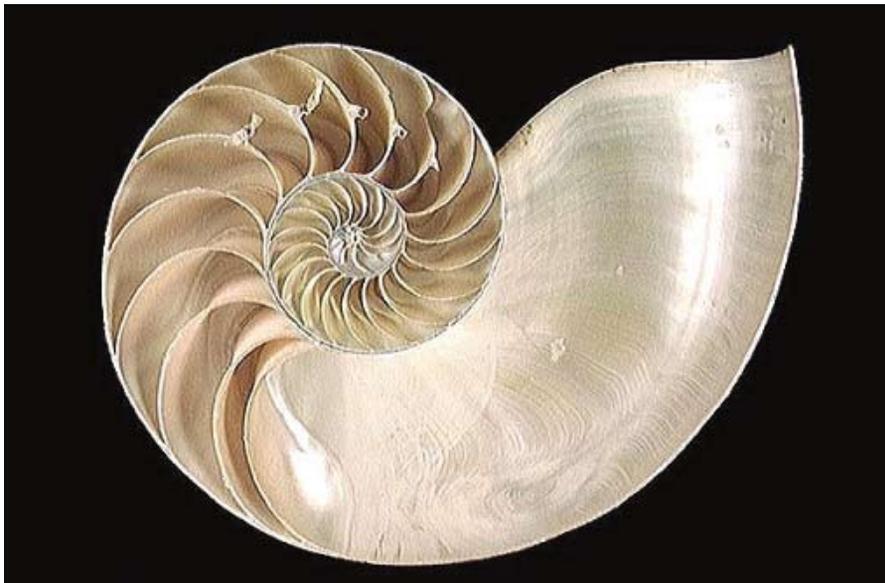
Aquello que Leonardo Da Vinci llamaba la "sección áurea" y que antes ya había sido conceptualizado como "perfección" para los griegos, es la fórmula matemática que mide y da forma a lo que llamamos belleza.

En 1497, un fraile italiano llamado Luca Pacioli escribió un libro donde se reveló, por fin, el secreto de la belleza. Se titula *De Divina Proportione* ("La Divina Proporción"), y su tema central es lo que hoy conocemos comúnmente como "regla de tres". Esta divina proporción o sección áurea es la división armónica de una recta en media y "extrema razón" y se relaciona con el Teorema de Pitágoras, porque se grafica a través del rectángulo perfecto que al convertirse en cuadrado, deja de lado al segmento sobrante que es

proporcionalmente igual al rectángulo original, si esta parte proporcional se convierte en cuadrado, el segmento sobrante es igual al segundo y así infinitamente.

De esta manera, se establece una relación de tamaños con la misma proporcionalidad entre el todo dividido en mayor y menor. Esta proporción o forma de seleccionar proporcionalmente una línea se llama proporción áurea y se adopta como símbolo Φ , siendo su representación en número de 1,618. Esta medida ha constituido a lo largo de la historia un conocimiento básico para las artes visuales, para la representación del cuerpo y para formular una idea de lo bello.

Por otra parte, Platón decía que es imposible combinar bien dos cosas sin una tercera, hace



falta una relación entre ellas que los ensamble y el mejor vínculo para esta relación es "el todo". La suma de las partes como un todo es la más perfecta relación de proporción.

Por esta razón, Marco Vitruvio, un arquitecto romano del siglo I a. C., aceptó el mismo principio, pero dijo que la simetría consiste en una fórmula matemática para la división del espacio dentro de un dibujo, basada en una proporción dada entre los lados más largos y los más cortos de un rectángulo. Así, estableció una afinidad entre el hombre y las figuras geométricas, al descubrir que el hombre de pie con los brazos extendidos puede inscribirse en un cuadrado, si separa las piernas puede inscribirse dentro de un círculo, que tiene como centro el ombligo.



Se ha aceptado que la belleza radica en la simetría y ésta, a su vez, en la proporción áurea. Entre más simétrico y matemático sea algo, más bello es. El "Hombre de Vitrubio" de Da Vinci es el mejor ejemplo, pues allí Leonardo plasmó la proporción áurea de forma anatómica.

También los egipcios descubrieron la proporción áurea por análisis y observación, buscando medidas que les permitieran dividir la tierra de manera exacta a partir del hombre, hasta encontrar que el cuerpo humano medía lo mismo de alto que de ancho con los brazos extendidos, siendo el ombligo el que establecía el punto de división en su altura. La relación entre la parte superior del cuerpo de la cabeza al ombligo y entre ésta y la planta de los pies, cumple la denominada media y "extrema razón", propia de la sección áurea.

La belleza va más allá de lo visible, irrumpe nuestras sensaciones y provoca emociones que definen nuestra manera de relacionarnos con el mundo, con la naturaleza y con nosotros mismos. Todo ello está relacionado con la matemática.



Las matemáticas ¿bellas?

Durante cientos de años filósofos, matemáticos y científicos discutieron sobre la naturaleza de la matemática, esa disciplina tan fascinante sin la cual no existiría la ciencia como hoy la conocemos. Simplificando la situación, el debate se polariza en dos teorías que dan respuestas opuestas a una misma pregunta: ¿la matemática fue descubierta o inventada por el hombre?

Hay quienes optan por la primera convencidos de que los matemáticos se limitan a descubrir conceptos que ya existen de forma abstracta. Ellos forman parte del "paradigma platónico", cuya lógica puede ejemplificarse al preguntarse "si la matemática es inventada, ¿por qué no es posible inventar que $2 + 2 = 5$?".

Por el contrario, están los que defienden la subordinación de la matemática al ser humano, diciendo que los conceptos abstractos pueden ser materializados en ideas y conocimiento, a través del uso del pensamiento lógico y matemático, y que eso es un ejercicio de carácter científico.

Artes marciales para niños

Disciplina que divierte

Las artes marciales ayudan a los niños a canalizar su energía, los enseñan a ser disciplinados, dominar sus movimientos y a moldear su carácter y personalidad

Las artes marciales son una alternativa divertida e integral para que los niños realicen el ejercicio necesario para contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial físico y mental.

La actividad que se realiza en las diferentes disciplinas implica movimiento, mejorando significativamente las funciones cardiovasculares y una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético, así como de sus habilidades psicomotoras.



El niño, en un entrenamiento regular, produce movimientos desde la cabeza hasta los pies, se incrementa su interés por tener una vida físicamente activa; logrando con ello adquirir beneficios para su salud.

Cuerpo-mente-espíritu

El equilibrio cuerpo-mente-espíritu es el común denominador de las artes marciales, con diferencias técnicas o filosóficas que son casi imperceptibles estas disciplinas tienen como objetivo enseñar en su conjunto que mediante el ejercicio (fortalecimiento del cuerpo), la meditación (fortalecimiento de la mente) y el seguimiento de un ideal con normas de orden y disciplina (fortalecimiento espiritual), se consigue el equilibrio para ser personas independientes y seguras de sí mismas. Por ello, muchos practicantes encuentran en ellas más que un pasatiempo, una forma de vida.

En el entrenamiento los niños aprenden que la fuerza está en la mente y no en los golpes

Las artes marciales son diferentes, pero cada una tiene como regla máxima ser disciplinado y la autodefensa. En el entrenamiento los niños aprenden que la fuerza está en la mente y no en los golpes, además de divertirse.

Aunque las originadas en China y Japón son las más conocidas, en realidad hay muchas técnicas que en la actualidad se practican como pasatiempo y como una forma de hacer ejercicio; conócelas e incorpora a tus hijos a alguna de ellas.

Disciplina: Karate Do.

País de origen: Japón.

Desarrollo conductual: paciencia, disciplina, perseverancia y comprensión.

La palabra Karate se traduce como "el camino de la mano vacía" y es una forma de defensa personal que se originó en Okinawa, Japón. Se basa en la no utilización de armas convenciona-



les. Para atacar o contraatacar usa sólo el cuerpo como arma, principalmente, las manos y pies. El Do se entiende literalmente como camino, pero en un sentido más subjetivo y profundo significa la trayectoria que sigue el hombre para alcanzar su auténtico destino. En la formación de su personalidad, no sólo implica conocer la técnica, sino adquirir hábitos y una educación que le permita al niño vivir en armonía con el medio en el que se desenvuelve.



Esta arte marcial desarrolla cualidades físicas como: coordinación, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y elasticidad. El propósito del Karate-Do no es solamente el valor físico o ganar peleas, sino el desarrollo del balance, armonía y fuerza espiritual, con un entrenamiento terminante y disciplinado.

Es bueno para el corazón, consolida los huesos, desarrolla los músculos, adquiriendo resistencia, coordinación, haciendo el cuerpo menos vulnerable frente a enfermedades y lesiones. Mentalmente, desarrolla la paciencia, disciplina, perseverancia y comprensión. Asimismo, genera autodominio, aumentando la calma y la paz en uno mismo.



Disciplina: Lima Lama.

País de origen: Islas Polinesias.

Desarrollo conductual: motivación y entusiasmo.

El Lima Lama es la "sabiduría de la mano" para defenderse de la agresión y no dar oportunidad para que el oponente reaccione. El practicante de esta disciplina requiere de flexibilidad y sus movimientos son rápidos y ágiles (inspirados en el tigre y el leopardo).

Su pateo es dirigido a zonas articulares de la parte inferior del tronco y sus golpes son similares a los del boxeo, obteniendo con esto menor tiempo desperdiciado en cada golpe.

La técnica de esta disciplina consiste en la desviación del ataque agarrando, jalando, bariendo o inmovilizando con presión a centros nerviosos del oponente. La práctica de esta disciplina, además de activar la circulación, ayuda a eliminar las toxinas, activa la memoria y ayuda al desarrollo de la resistencia física, con la práctica de formas creativas de atacar.

Ayuda a la aceleración del desarrollo psicomotriz del alumno y da estabilidad emocional creando motivación y entusiasmo, además de modelar el cuerpo.

La satisfacción de lograr la coordinación mente-cuerpo, y superar el reto en cada práctica, da seguridad personal para avanzar cada día en la planeación de cualquier meta en la vida cotidiana.

Disciplina: Judo

País de origen: Japón.

Desarrollo conductual: favorece la relación, la confianza y el respeto por los compañeros.

El Judo es una disciplina que se basa en las técnicas antiguas del Jiu-Jitsu. Por sus características el Judo es un deporte de contacto corporal, favoreciendo la relación, la confianza y el respeto por los compañeros, aumenta la concentración, estimula la creatividad, la tolerancia y mejora la autoestima.

En el Judo se trabajan todas las partes del cuerpo, motivo por el cual sus practicantes aumentan sus cualidades motrices, de flexibilidad y de fuerza. La técnica consiste en que el practicante (judoca) intenta voltear hábilmente a su oponente, logrando un desequilibrio, cuando se encuentran de pie o de dominar y controlar el cuerpo del oponente, inmovilizándolo, cuando se lucha en el suelo.

El espíritu de judo sobrepasa la noción del combate para dirigirse hacia otro objetivo: el descubrimiento de uno mismo. La principal enseñanza para el practicante es que debe esforzarse de una forma constante. Hay que saber ganar respetando el esfuerzo de los demás jugadores y hay que saber aceptar la derrota como un juego y no como una acción humillante y frustrante.

Disciplina: taekwondo

País de origen: Japón.

Desarrollo conductual: control sobre la emoción y los sentimientos.

La palabra taekwondo podría traducirse como “el arte de golpear con los pies y las manos”, nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo prescindiendo por completo de armas.

Esta arte marcial se caracteriza por su gran potencia y precisión generada en el pateo, normalmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez



variaciones a diversas alturas, con giro, en salto, hacia un lado o hacia atrás.

Además de las técnicas de patada, el taekwondo incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta. Las diversas técnicas de puño difieren en el área del mismo con la que se golpea: nudillos o dorso de la mano; así como en la dirección del golpe: hacia fuera o frontal.

A la hora de ejecutar las diversas técnicas, es importante la posición correcta del cuerpo y especialmente la de las piernas. Las posiciones tienen especial importancia porque mantener el cuerpo en una postura correcta permite que las técnicas sean lo más efectivas posible. El fortalecimiento y flexibilidad de los pies da la fuerza de su musculatura a nivel de tobillos, el propio pie y dedos del pie son básicas para conseguir un buen impulso y, sobre todo, un buen control del equilibrio.

En el aspecto mental, parte importante del desarrollo integral del practicante se logra en la medida que el estudiante tiene un control sobre la emoción, sobre los sentimientos, domina y encauza el coraje, y controla el temor para encontrar una verdadera armonía, una nueva forma de ver las cosas, porque puede descubrir dónde se encuentra el temor oculto bajo varios disfraces, como el odio, la crítica o el egoísmo.



Fuentes:

Asociación de Karate del Estado de México, A. C.
 Asociación Polinesia de Artes Marciales Lima Lama del Estado de México, A. C. C.
 Asociación de Judo del Estado de México, A. C.
 Asociación Estatal de Taekwondo del Estado de México, A. C.
 Federación Mexicana de Wu Shu.

Velos de agua

El Estado de México posee espacios que motivan a los visitantes a disfrutar y conectarse con la tranquilidad y la armonía que proporciona la naturaleza

Uno de los beneficios que las riquezas naturales del Estado de México representan es, sin duda, el regocijo y descanso de los hermosos paisajes y frondosos bosques. Una de las más bellas regiones de la entidad lo constituye Avándaro, antiguo pueblo purépecha que significa “lugar de ensueños”; se ubica a seis kilómetros del centro de Valle de Bravo.

Cuenta con diversos arroyos de caudal intermitente durante la temporada de lluvias. Del potencial hidrológico se deduce que los mantos freáticos en el municipio son abundantes y se localizan a poca profundidad, incluso a flor de tierra, particularmente en las zonas boscosas como Avándaro.

La riqueza hidrológica de este lugar permite ofrecer a los turistas espacios de diversión y descanso, como las cascadas producidas por diversos ríos y arroyos.

La Cascada Río del Molino es un bello atractivo natural propicio para disfrutar de los sonidos que producen las caídas cortas del agua en exuberantes rocas. Su majestuoso paisaje atrae a los visitantes que transitan por la vía de Valle de Bravo–Avándaro. El lugar es ideal para realizar días de campo y caminatas, proporciona a los visitantes mesas, asadores, estacionamiento, baños, restaurantes y venta de artesanías.

Posee una escalinata a un costado, que permite ascender a varios puntos de la cascada para disfrutar por completo el espectáculo que brinda la naturaleza.

A sólo 20 minutos de este lugar, internándose en la zona boscosa, se encontrará con una gran sorpresa al descubrir el majestuoso paisaje que ofrece la cascada Refugio del Salto, que recoge las aguas de los arroyos el Crustel, los Gavilanes y Capilla Vieja, que al descender por una pequeña cañada, forma un gran abanico de 10 metros de ancho en la parte inferior.

Su fuerte caída de aproximadamente 15 metros ha originado una poza profunda, en cuyas aguas cristalinas se pueden tomar refrescantes baños. En su trayecto, esta cascada ha propiciado el desarrollo de exuberante vegetación, que brinda tranquilidad a los turistas que recorren el lugar.



Por otra parte, la cascada “Velo de Novia” se encuentra a tan solo 15 minutos del centro de Valle de Bravo, pasando por el centro de Avándaro para tomar Avenida de los Rosales, y circular por las calles Vega del Campo y Vega del Valle.

Esta cascada cuenta con una constante caída de agua fría que forma un manto blanco que baña las rocas rodeadas de un bello paisaje natural, dando como resultado un lugar armonioso a los visitantes.

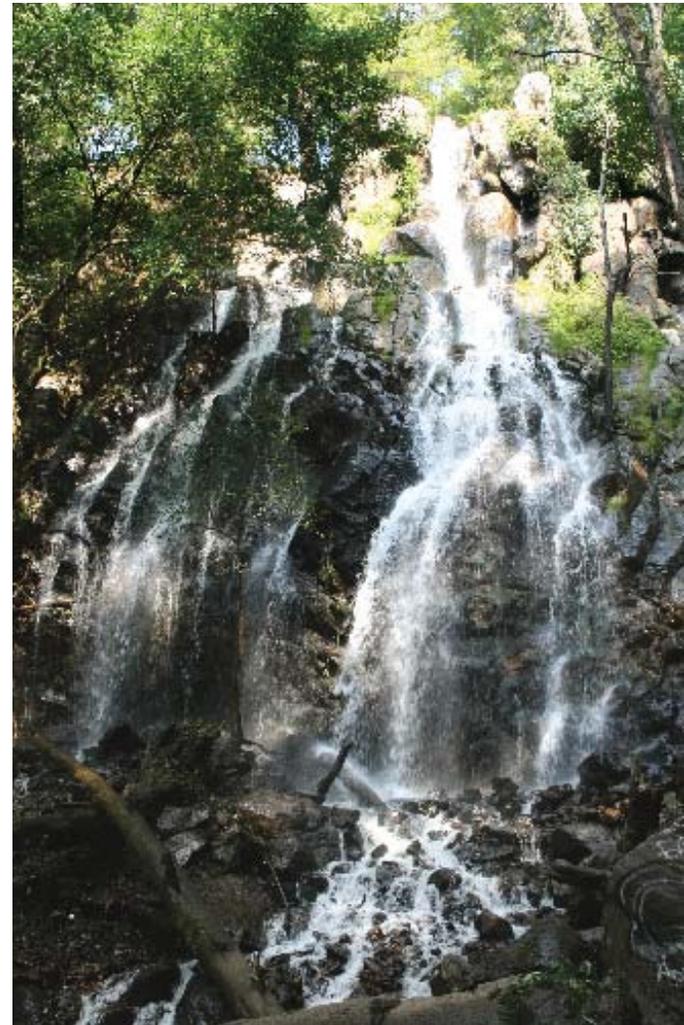
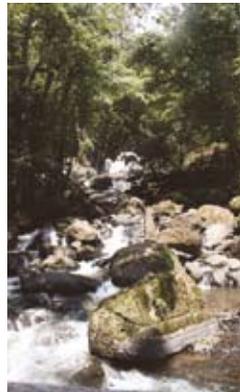
Su caudal se alimenta por el arroyo San Juan que le proporciona una caída de 35 metros. Sus alrededores son predominantemente boscosos, con valles y montañas, idóneos para acampar, practicar caminatas, ciclismo de montaña, cabalgatas y comidas campestres. El lugar cuenta con estacionamiento, mesas con asadores y seguridad.

Según datos proporcionados por la Dirección de Turismo de Valle de Bravo, la afluencia a esta cascada es de aproxi-

madamente 12 mil 330 visitantes al mes, cantidad que varía de acuerdo con la temporada.

Estos espacios naturales son gratuitos, en ellos podrá encontrar bosques templados en los que habitan el conejo castellano de monte, ardilla gris, roja y negra, ardillón topo, así como el colibrí, búho, codorniz, gallina de monte y algunas aves depredadoras como el aguililla de cola roja, gavilán, zopilote y cuervo, así como la salamandra, culebra y lagartija.

En razón de que el clima de Valle de Bravo es templado subhúmedo con lluvias en verano, la temporada recomendable para disfrutar de los paisajes que originan las cascadas es de agosto a noviembre.



Fuentes:

Dirección de Turismo de Valle de Bravo
Monografía Municipal Valle de Bravo, Héctor González Carranza. 1999.
Folleto “Valle de Bravo, Pueblo Mágico... Más allá de la imaginación”.
www.edomex.gob.mx
<http://www.sagarpa.gob.mx/dlg/edomex/NuestroEstado>
<http://www.todovalle.com/sitios.htm#Cascadas>

Cómo prevenir la violencia

La sociedad convive en un caos, en donde la tolerancia ha pasado a segundo término, por ello es importante que se involucre a la ciudadanía en temas sobre cómo debemos prevenir la violencia

No obstante que la violencia en la familia es sólo una de las múltiples y variadas formas en las que se expresa en nuestro país y en el mundo, es una realidad que afecta otros círculos de igual o mayor importancia de nuestra sociedad actual.

La sociedad convive en un caos, en donde la tolerancia ha pasado a segundo término y por ende no resulta extraño observar cotidianamente discusiones entre conductores, peleas callejeras, escolares o laborales y que desafortunadamente cuentan con la participación tanto de mujeres de cualquier edad, como de niños en etapa escolar. La crisis familiar, el desempleo, las adicciones y el vandalismo fomentan y hacen más fuerte la violencia en nuestro país.

Algunas de las formas más comunes de violencia que observamos en la realidad son:

- Violencia escolar
- Violencia en el noviazgo
- Violencia simbólica
- Violencia vehicular
- Violencia en los medios de comunicación
- Violencia de género

Y en cada una de ellas es común observar golpes, insultos, discriminación, amenazas, intimidación, sobrenombres, bromas de mal gusto, humillaciones, desprecios y burlas, que



pueden traer como consecuencia depresiones, adicciones, baja autoestima, deserción escolar, aislamiento, embarazos no deseados, conductas antisociales, conductas delictivas y en el último de los casos, la muerte.

Por ello es importante que en la dinámica social actual, se involucre a la ciudadanía en temas sobre cómo debemos prevenir la violencia actual, partiendo del hecho de que en la medida que seamos más habitantes en cualquier medio urbano o rural, los problemas sociales se incrementarán y





por lo tanto debemos aprender a convivir con los demás ante este panorama.

Respeto y tolerancia

En el Instituto de Prevención del Delito del Estado de México se ha empleado dentro del Programa de "Pláticas de Prevención", uno denominado "Violencia en General", el cual tiene como objetivo generar conciencia entre los habitantes del Estado de México sobre la importancia de mantener una cultura del respeto y tolerancia hacia los demás y basado principalmente en el reforzamiento de los valores que han sido fundamentales en el desarrollo de nuestra sociedad.

Dicho subprograma ha sido utilizado fundamentalmente en las escuelas primarias y secundarias del Estado de México, ya que en la etapa escolar es en donde frecuentemente se dan

inquietudes sobre temas de gran interés, pero también la manifestación de conductas agresivas que tienden a perjudicar la personalidad de niños y niñas.

Se trata de obtener información de los alumnos con la aplicación de un sencillo cuestionario que pretende compilar datos relativos a la convivencia juvenil, utilización de tiempo libre, horas dedicadas al estudio, a los amigos, a la familia, al internet, entre otros, y que permite conocer cuáles son sus principales inquietudes, para que de esta manera se enfoque por el camino adecuado cada una de sus ansiedades.

Frente a los hechos, resulta necesario seguir trabajando con instituciones tanto públicas, como privadas, pero fundamentalmente con el ciudadano a efecto de que haga conciencia sobre la importancia de inculcar el respeto a sus semejantes.

Medidas para fortalecer el respeto a los demás

Sé consciente. Si quieres que respeten tu forma de pensar, entonces empieza por respetar la forma de pensar de los demás.

Comunícate. El diálogo se constituye como una poderosa y eficaz herramienta para la solución de los conflictos.

Enseña. La educación basada en valores enriquece el espíritu humano; la práctica constante de los mismos enaltece la sabiduría de las personas.

Sé ejemplo. Predica diariamente con aspectos positivos de tu vida, recuerda que todo lo bueno y malo que hagas siempre será imitado por tus hijos.

Aprende. Todos tenemos experiencias que contar y de las que podemos obtener un gran provecho para comprender mejor a los demás.

Fortalece los lazos familiares. Sólo con ellos tendremos una sociedad sustentada en valores y educación.



Fuente:
Instituto de Prevención del Delito del Estado de México.

12 claves de la inteligencia emocional

Desde que Daniel Goleman popularizó el término “inteligencia emocional” en 1995, el tema ha hecho su propio camino de éxito en las librerías de todo el mundo. Pero exactamente ¿qué es la inteligencia emocional y por qué es tan importante?

Muchas personas exitosas todavía se sienten insatisfechas, pues la creación de significado en la vida requiere de fuertes relaciones y para ello se necesita un desarrollo de la inteligencia emocional. ¿Cómo se puede desarrollar una mayor inteligencia emocional? Estos 12 aspectos pueden ayudarnos:

Conciencia. Reconociendo las emociones individuales que se producen, la comprensión de la razón por la que se produzcan y la comprensión de los efectos (buenos y malos) que tienen sobre usted.

Control. Insta a resistir los impulsos (retrasar la gratificación), mantener la calma incluso cuando se produce el caos y siempre pensar con claridad cuando quienes le rodean no pueden.

Evaluación. Conocer los puntos fuertes y débiles, aprender de los errores cometidos y mantener un esfuerzo constante para construir sobre lo que tiene en un intento de hacerlo mejor.

Visión. La creación de un sentido de dirección en su vida, anticipar los problemas y necesi-

dades antes de que surjan y prestando atención a los detalles.

Creatividad. Pensar diferente, el desarrollo de una tolerancia a lo diferente y el mantenimiento de una apertura al cambio.

Innovación. En busca de soluciones a los problemas no convencionales, manteniendo una mente abierta a la novedad en el mundo y la aplicación de la creatividad en formas prácticas.

Ambición. Establecer metas difíciles pero alcanzables, en busca de la excelencia, y la necesidad de logros cada vez mayores.

Iniciativa. Dar el primer paso cuando surge la oportunidad de colaborar; nunca quedarse inmóvil sólo porque no pertenece a su “adscripción de trabajo”.

Consciencia. La aceptación de la responsabilidad por el rendimiento personal, la adopción de un enfoque centrado en su trabajo y de que nadie más es el responsable de sus éxitos o deficiencias.

Adaptabilidad. Admitir cuando haya fracasado, pero manteniéndose flexible siempre para sortear los obstáculos; nunca sea demasiado obstinado para cambiar.

Independencia. Vivir con un inquebrantable sentido de que usted es lo que hace, de sus propias decisiones y de actuar a pesar de los riesgos y las dudas.

Optimismo. Entendiendo que todos cometemos errores, persistir en su objetivo, independientemente de la cantidad de veces que haya fallado; siempre queda la esperanza de que el éxito está a la vuelta de la esquina.



Para Recomendar



Comercios que ofrecen descuentos a servidores públicos

Consultorio Dental

20% de descuento y plan de financiamiento en servicios de odontología integral.

Valle de Bravo No. 210, Colonia Sánchez, Toluca, Estado de México.

Consultorio de rehabilitación integral odontológica, CRIO

50% de descuento en operatoria dental y 30% de descuento en tratamiento de caries.

Allende Sur No. 1133, colonia Universidad, Toluca, Estado de México.

Teléfono: (01722) 2 17 38 99.

Grupo odontológico Toluca

15% de descuento.

Avenida independencia oriente No. 1501, tercer piso, colonia Zona Industrial, Toluca, Estado de México.

Teléfono: (01722) 2 13 50 66.

Herrajes y Chapas Colín de Toluca

7% de descuento.

Pino Suárez Sur No. 404 Bis. Toluca, Estado de México.

Teléfonos: (01722) 2 14 47 04 y 2 14 79 43.

Herrajes finos Colín

7% de descuento.

Avenida Sor Juana Inés de la Cruz Sur No. 209, Toluca, Estado de México.

Teléfono: (01722) 1 67 12 36.

Surtifiestas Rueda

10% de descuento en renta de mesas, sillas, manteles, loza, cristalería y cubiertos.

Paseo Gral. Vicente Guerrero

No. 318, colonia Vicente Guerrero.

Teléfonos: (01722) 2 12 61 09 y 2 80 06 61.

Salón y jardín para eventos

Sociales Luz de Luna

5% de descuento en la renta del salón.

Ignacio Allende No. 1711, colonia

Moderna de la Cruz, Toluca,

Estado de México.

Teléfono: (01722) 2 14 06 82.

Novias Premier

10% de descuento.

Vestidos de novia, XV años, primera comunión,

paje y reina, ramos, lazos, arras, libros, velas,

cojines, rosarios.

Pasaje Lycesa, locales 100-110-121-123-132-134-137-200 y 415. Lerdo No. 106, colonia Centro,

Toluca, Estado de México.

Teléfono: (01722) 2 14 32 80.

Sastrería Rosales

15% de descuento.

Galeana No. 114-3, entre Hidalgo y Morelos,

colonia Centro, Toluca,

Estado de México.

Teléfono: (01722) 2 14 28 97.

Funerales Omega

10% de descuento.

Servicios funerarios inmediatos y a futuro.

Wenceslao Labra No. 508, Toluca,

Estado de México.

Teléfono: (01722) 2 17 1 4 64 y 2 12 04 74.

Motores y Transmisiones de Toluca

del 10 al 30% de descuento.

Afinaciones, refacciones originales de su marca.

Mano de obra especializada, contamos con

grúas de plataforma.

Pregunte por promociones.

Pino Suárez Sur No. 112, colonia Centro, Toluca, Estado de México.

Teléfonos: (01722) 2 13 72 05, 1 56 74 79 y

1 60 40 93.

Servicio Charly

Mecánica, hojalatería y pintura automotriz.

5% de descuento en refacciones y mano de obra

José Martí No. 130, colonia Tlacopa, Toluca, Estado de México.

Teléfonos: (01722) 2 72 78 45 y 2 72 78 49.

serviciocharly@hotmail.com

Molduras y Marcos Medina

10% de descuento en marcos nacionales y de importación.

Instituto Literario No. 302 Poniente, colonia Centro, Toluca, Estado de México.

LOS DESCUENTOS NO APLICAN EN PROMOCIONES NI OFERTAS.

PARA SER VÁLIDO EL DESCUENTO, PRESENTA TU GAFETE-CREDENCIAL DE SERVIDOR PÚBLICO ACTUALIZADO.

¿Cómo me anuncio en esta sección?

¿Cuenta con un establecimiento, desea promoverlo y está interesado en otorgar un porcentaje de descuento a los servidores públicos del Gobierno del Estado de México?, sólo llame a la Unidad de Integración Familiar para iniciar el trámite de incorporación al Programa de Descuentos a los teléfonos: (01722) 2 13 40 09 y 2 13 36 78. Fax: (01722) 2 13 40 09. De lunes a viernes, de 9:00 a 18:00 horas.

Correo electrónico:

uif103@yahoo.com.mx.

Este trámite y la difusión de su establecimiento es GRATUITO.

Unidad de Integración Familiar, Sor Juana Inés de la Cruz sur No. 103, tercer piso, colonia Centro, Toluca, Estado de México.