



En marcha,
Programa de
Compras Solidarias



Numeralia:
Día Internacional
de la Juventud



Dirección de
Administración y
Servicios Documentales

Reconocer

ÓRGANO INFORMATIVO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL PODER EJECUTIVO

en grande

AGOSTO DE 2014 • NÚM. 152 • AÑO 14 • ISSN 1665-076X



**Aprende,
crea, practica**

RED DE INNOVACIÓN Y APRENDIZAJE



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
ENGRANDE

<http://reconocer.edomex.gob.mx>

Mexiquenses
más productivos

PREMIO MEXIQUENSE A LA Excelencia Empresarial 2013

El Gobierno del Estado de México, en términos de lo dispuesto por el Artículo 50, título segundo, capítulo séptimo, sección segunda de la Ley de Fomento Económico para el Estado de México,

CONVOCA

A los sectores públicos, sociales y privados, así como a instituciones académicas o técnicas, a proponer a personas físicas o morales que cuenten con el Certificado de Empresa Mexiquense y que hayan obtenido logros sobresalientes en el desarrollo de su actividad económica en el Estado de México.

Podrán ser propuestas en cualquiera de las siguientes categorías:

I. Desarrollo humano: se reconocerá a aquella empresa que haya contribuido a mejorar los niveles educativos, social y cultural de la comunidad y que haya realizado aportaciones que destaquen a impactos positivamente en la sociedad mexiquense.

II. Competitividad: se reconocerá a aquella empresa que haya realizado una inversión productiva de alto impacto en el ámbito, al tiempo de formar capital humano, crear infraestructura y promover la innovación y la eficiencia.

III. Protección y mejoramiento del ambiente: se reconocerá a aquella empresa del Estado de México que haya contribuido notablemente al cuidado del medio ambiente, ya sea porque sus actividades se enfocaron en la producción y/o comercialización de bienes y servicios que impactan positivamente al medio ambiente, o por un cambio o adopción sustancial en sus procesos productivos, de manera que reduzcan el impacto negativo de sus actividades.

IV. Exportación: se reconocerá a aquella empresa mexiquense que haya vendido al mercado extranjero o que haya incrementado notablemente con respecto al año anterior o porque haya colocado un nuevo producto o servicio de manera exitosa en el mercado mundial.

V. Promoción y desarrollo de grupos vulnerables: se reconocerá a aquella empresa de nuestro estado que haya hecho un esfuerzo sobresaliente por emplear a personas con capacidades diferentes, adultos mayores, indígenas y cualquier otro miembro de un grupo vulnerable o porque fortalezca la inclusión social en cualquiera de sus modalidades.

VI. Equidad de género: se reconocerá a aquella empresa mexiquense que en sus actividades haya hecho un esfuerzo sobresaliente por reducir la desigualdad de género, incrementando significativamente la participación femenina o masculina en sus procesos productivos.

VII. Identidad mexiquense: se reconocerá a aquella empresa que en sus actividades haya contribuido notablemente a fortalecer la identidad estatal.

Primeros

Los candidatos a obtener el Premio Mexiquense a la Excelencia Empresarial 2013 deberán ser personas físicas o morales que cuenten con el Certificado de Empresa Mexiquense y que hayan obtenido logros sobresalientes en el desarrollo de su actividad económica en el Estado de México.

Segundo

Podrán ser propuestas en cualquiera de las siguientes categorías:

I. Desarrollo humano: se reconocerá a aquella empresa que haya contribuido a mejorar los niveles educativos, social y cultural de la comunidad y que haya realizado aportaciones que destaquen a impactos positivamente en la sociedad mexiquense.

II. Competitividad: se reconocerá a aquella empresa que haya realizado una inversión productiva de alto impacto en el ámbito, al tiempo de formar capital humano, crear infraestructura y promover la innovación y la eficiencia.

III. Protección y mejoramiento del ambiente: se reconocerá a aquella empresa del Estado de México que haya contribuido notablemente al cuidado del medio ambiente, ya sea porque sus actividades se enfocaron en la producción y/o comercialización de bienes y servicios que impactan positivamente al medio ambiente, o por un cambio o adopción sustancial en sus procesos productivos, de manera que reduzcan el impacto negativo de sus actividades.

IV. Exportación: se reconocerá a aquella empresa mexiquense que haya vendido al mercado extranjero o que haya incrementado notablemente con respecto al año anterior o porque haya colocado un nuevo producto o servicio de manera exitosa en el mercado mundial.

V. Promoción y desarrollo de grupos vulnerables: se reconocerá a aquella empresa de nuestro estado que haya hecho un esfuerzo sobresaliente por emplear a personas con capacidades diferentes, adultos mayores, indígenas y cualquier otro miembro de un grupo vulnerable o porque fortalezca la inclusión social en cualquiera de sus modalidades.

VI. Equidad de género: se reconocerá a aquella empresa mexiquense que en sus actividades haya hecho un esfuerzo sobresaliente por reducir la desigualdad de género, incrementando significativamente la participación femenina o masculina en sus procesos productivos.

VII. Identidad mexiquense: se reconocerá a aquella empresa que en sus actividades haya contribuido notablemente a fortalecer la identidad estatal.

Terceros

Las empresas propuestas podrán inscribirse en una sola de las categorías mencionadas; la entidad de inscripción deberá acompañarse de los documentos probatorios que demuestren los logros alcanzados en la categoría correspondiente.

Cuarto

La documentación que deberá presentarse al momento de la inscripción será la siguiente:

- Carta de exposición de motivos.
- Cédula de Identificación Fiscal (RFC) del Estado de México.
- Certificado de Empresa Mexiquense.
- Credencial para votar (persona física o representante legal).
- Comprobante de domicilio de la empresa en el Estado de México.
- Copia de certificados obtenidos por la empresa (opcional).
- Comprobante de deducción anual de impuestos.

BASES

Quinto

Las empresas galardonadas en años anteriores no podrán participar en la presente convocatoria.

Sexto

La inscripción de las propuestas procederá a partir de la publicación de la presente y hasta el 17 de octubre de 2014, de lunes a viernes, de 9:00 a 18:00 horas, en los siguientes direcciones:

Secretaría de Desarrollo Económico

Robert Bosch esquina Primeros de Mayo, Zona Industrial Toluca, Toluca, Estado de México, C. P. 50200

Instituto Mexiquense del Empresador

Puerto Huelatón norte s/n 175, San Jerónimo Chimalhuacán, México, Estado de México, C. P. 50705

Ay Mexicos No. 63, Col. Santa Cruz Acapulco, Neocatepan de Juárez, Estado de México, C. P. 52950

Además, se podrán recibir las propuestas a través del correo electrónico Institucional en Formato PDF: inscripciones@semex.gob.mx

Séptimo

El Jurado Calificador quedará conformado por 14 integrantes, quienes fungirán como:

- Presidente, el Presidente del Comité Organizador
- Secretario, el Secretario Técnico del Comité Organizador
- Miembros, a propuesta de los vocales del Comité Organizador

El fallo del Jurado Calificador será expedito.

Octavo

El premio por categoría consistirá en:

- Un reconocimiento.
- Los ganadores serán promovidos en los programas de difusión del Gobierno del Estado de México y del Consejo Estatal de Fomento Económico y Competitividad.
- Las empresas que resulten ganadoras serán candidatas preferentes a participar de los fondos asignados dentro del Programa Anual de Incentivos y en los programas del Instituto Mexiquense del Empresador, si es la solución.

Noveno

Los reconocimientos se otorgarán en el "1º Foro PyME y Segundo Semana del Empresador Mexiquense".

Décimo

La inscripción en la presente convocatoria será resuelta por el Comité Organizador.

AFILIANTES

El Consejo Estatal de Fomento Económico y Competitividad

Toluca, Estado de México, agosto de 2014.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



SERVE QUE TRABAJA Y LOGRA
EN GRANDE

Consejo Editorial

Erasto Martínez Rojas

Mario Alberto Quezada Aranda

Elizabeth Pérez Quiroz

Celia Gabriela de la Colina Alva

Demetrio Castañeda Pacheco

Editor

Arturo Hurtado Ayala

Reportajes y Fotografía

María del Carmen Nava Gamboa

Diseño

Diana Archundia Esquivel

Reconocer. Órgano informativo de los servidores públicos del Poder Ejecutivo, es editado por la Dirección General de Innovación y se publicó en agosto de 2014. 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.205/09/07/14.

6



GOBIERNO PROGRESISTA

Red de Innovación y Aprendizaje

10



ENTREVISTA

Hacer lo que verdaderamente
amas es lo más importante

14



VIDA Y SALUD

Dormir bien es vivir mejor

18



POR TU SEGURIDAD

Propiciemos un ambiente seguro

22



RINCONES Y TRADICIONES

Siempre mágico Valle de Bravo

24



DESHOJANDO HISTORIAS

Envejecer es obligatorio,
madurar es opcional



“En ustedes está el destino de México, amigos, jóvenes. Por eso, la sociedad mexicana y los gobiernos de México, en sus diferentes instancias, la mejor inversión que podemos realizar es precisamente en la juventud. Todo lo que llevemos a cabo para el bien de ustedes, no será un gasto, será una verdadera inversión”.

GOBERNADOR CONSTITUCIONAL
DEL ESTADO DE MÉXICO

EDITORIAL

Internet gratuito en espacios públicos mexiquenses

EL DATO

En 2011 la Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró al internet como un derecho humano, al igual que la educación y la salud, ya que el papel de esta herramienta es trascendental y parte de las condiciones indispensables que deben existir para que los seres humanos puedan desarrollarse.

El Gobernador mexiquense y el Secretario de Comunicaciones y Transportes, Gerardo Ruiz Esparza, firmaron el convenio **México Conectado**, mediante el cual se habilitarán más de 25 mil sitios públicos con banda ancha gratuita.

El Gobierno del Estado trabaja en acciones que han permitido avanzar significativamente en materia de conectividad y que se suman a las metas del programa **México Conectado**, entre las que se encuentran:

- Equipamiento para que mil 333 sitios públicos cuenten con acceso a internet; 446 más se encuentran en este proceso.
- Conexión a internet en 889 sitios públicos en zonas rurales y de difícil acceso y están en proceso de conexión 445 más.
- Se cuenta con 405 sitios conectados en zonas urbanas y semiurbanas, con anchos de banda superiores, en promedio, 10 veces a los satelitales.
- Un nuevo portal ciudadano www.edomex.gob.mx, que puede ser consultado desde cualquier computadora, teléfono inteligente o dispositivo electrónico.
- Mejora del diseño de la página web, lo que ha optimizado su navegación.
- Implementación de la **Ventanilla Electrónica Única de Trámites y Servicios**, con el objetivo de agrupar en un sitio virtual los 154 trámites y servicios más solicitados de las diferentes secretarías del gobierno estatal.
- Firma del convenio de colaboración entre la administración estatal y Microsoft, por el que se ofrece tecnología de punta a los ayuntamientos, para que construyan su propio gobierno digital. Más de 40 municipios se encuentran interesados en la firma de un convenio específico.

Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.

Día Internacional de la Juventud

El 17 de diciembre de 1999, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 12 de agosto como el **Día Internacional de la Juventud**, celebrándose por primera vez en 2000. Este festejo brinda la oportunidad de abordar los problemas que se relacionan con los jóvenes que residen en la entidad.

Se estima que para este año la población del Estado de México llegará a **16 millones 618 mil 929** habitantes.

En tanto en México, la población será de **119 millones 713 mil 203** habitantes.

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda **2010**, en la entidad radicaban **2 millones 831 mil 528** jóvenes entre **15** y **24** años de edad, los cuales representaban **18.66%** del total de la población estatal.

Hasta **2010**, de la población total de jóvenes, un millón **403 mil 147** eran hombres y un millón **428 mil 381** mujeres.

En el Estado de México habita **13.53%** del total de jóvenes del país.

86 de cada **100** jóvenes mexiquenses radican en localidades urbanas y **14** en localidades rurales.

En la República Mexicana habitan **20 millones 918 mil 383** jóvenes.

Después del Estado de México, las entidades con mayor cantidad de jóvenes son: Distrito Federal, con un millón **476 mil 776**; Veracruz, con un millón **401 mil 481**; y Jalisco con un millón **384 mil 91** personas.

Para este año, de acuerdo con las proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO), en la entidad habitarán **2 millones 967 mil 421** jóvenes.

De acuerdo con el CONAPO, para el año **2030** se proyecta una población joven de **3 millones 47 mil 297** mexiquenses, que representarán el **15.11%** del total de la entidad.

Del total de población joven de la entidad: **2 millones 49 mil 699** radican en la Zona Metropolitana del Valle Cuautitlán Texcoco; **30 mil 696** en la de Tianguistenco; **363 mil 657** en la de Toluca; y **387 mil 476** en el resto de los municipios no pertenecientes a las zonas metropolitanas.

En la entidad, un **millón 179 mil 647** jóvenes son económicamente activos, de ellos un millón **72 mil 863** están ocupados y **106 mil 784** desocupados.



En el Estado de México hay **3.6 millones** de hogares, de ellos: **166 mil** hogares son jefaturados por jóvenes; **21 mil 807** por mujeres de **15 a 19 años**; y **144 mil 524** por jóvenes de **20 a 24 años** de edad.

En México, **25%** de los jóvenes entre **15 y 24 años** de edad tuvo su primera relación sexual antes de los **16 años**.

A escala nacional, seis de cada **10** adolescentes no hacen uso de ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Juventud **2010**, más de tres de cada **10** mujeres entre los **15 y 17 años (35.1%)** tuvieron su primer embarazo antes de los **18 años**.

En México, **17.4%** de los nacimientos ocurridos anualmente corresponden a mujeres menores de **20 años**, lo que da como resultado aproximadamente **340 mil** nacimientos al año.

Fuentes: Consejo Estatal de Población del Estado de México; Consejo Nacional de Población; Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

Red de Innovación y Aprendizaje

¿Qué es la RIA?

La Red de Innovación y Aprendizaje consta de 70 centros de computación e inglés que cuentan con instalaciones innovadoras y seguras. Ofrece cursos cortos, sin importar la edad, a precios asequibles y con resultados rápidos. Con el apoyo de un equipo de profesores cualificados y comprometidos se fomenta el desarrollo personal, a través de un aprendizaje divertido.



En contexto

Aproximadamente **73 millones** de mexicanos no tienen acceso a Internet.

La brecha digital es de **63.5%**

75% de los estudiantes que ingresan a primaria no terminan la preparatoria.

Nuestra Labor

Para una eficiente labor de la RIA, el Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología realizó un estudio urbano de los municipios, basándose en los siguientes factores:

- Densidad de población.
- Nivel de ingresos .
- Nivel de escolaridad.
- Escuelas públicas.
- Áreas verdes.
- Industrias locales.
- Carreteras.
- Vías de acceso y transporte.

Oferta educativa del RIA:

- Computación para principiantes.
- Tecnología y comunidad.
- Explora Internet.
- Explora Office.
- El ciberespacio.
- Crea con Office.
- Crea tu videojuego.
- Inglés a tu alcance.





Actualmente se cuenta con **70** centros **RIA** y **25** bibliotecas digitales.

Las RIA trabajan con un modelo integral de educación con tecnología.

4 elementos básicos:

1. Infraestructura.
2. Conectividad.
3. Contenido.
4. Capacitación.



Infraestructura RIA

70 centros,
209 aulas,
2,514 computadoras,
2 auditorios y **85**
salones multiusos,
15,985 metros
cuadrados construidos.

Bibliotecas Digitales

50 aulas,
1,200 computadoras,
125 tabletas,
8,350 metros
cuadrados construidos



Perfil de usuarios

68% jamás han utilizado una computadora.

73% no hablan inglés.

Resultados

Cerca de **473,456** usuarios.
Cerca de **156,579** graduados.
Datos al corte de junio de **2014**.

Fuente: Consejo Mexicano de Ciencia y Tecnología.

PROGRAMA DE COMPRAS SOLIDARIAS



¿Qué es?

El Programa de Compras Solidarias, una Nueva Oportunidad para tu Negocios mexiquenses, se creó con la finalidad de reactivar la economía de las comunidades, e incrementar la competitividad del Estado, el desarrollo económico local y el bienestar de las familias, generando empleos, fomento a la equidad y competencia en las contrataciones públicas y un referente de crecimiento o impulso para las micro y pequeñas empresas de la entidad.

¿Cómo funciona?

Las micro y pequeñas empresas mexiquenses pueden vender sus bienes y servicios al Gobierno del Estado de México y recibir su pago en un máximo de cinco días hábiles, a partir de la firma del contrato-pedido, mediante un esquema transparente, que fomenta la formalidad y establece sanciones a funcionarios que entorpezcan su operación.

Requisitos:

Las empresas que deseen participar en el Programa de Compras Solidarias, deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Contar con un máximo de 50 empleados e ingresos por ventas anuales de hasta 4 millones de pesos.
- Inscripción gratuita antes de diciembre de 2014 para obtener el Registro Único de Personas
- Acreditadas del Estado de México (el formato de inscripción puede encontrarse en el correo electrónico: proveedor.solidario@edomex.gob.mx).
- Cumplir con la presentación de cinco requisitos básicos adicionales: Acta Constitutiva, Cédula de Identificación Fiscal, Poder Notarial de su representante legal -en su caso- Identificación oficial del propietario o representante legal y último estado de cuenta.
- Las ventas que realicen al gobierno estatal no excedan los 500 mil pesos.



Las compras a las empresas y negocios estatales se realizan con base en un catálogo de productos y servicios que atienden las necesidades de insumos básicos para la operación de las secretarías y organismos auxiliares del gobierno, con el propósito de pagar un precio justo y las empresas obtengan ganancias legítimas, que les permitan seguir generando empleo.



Tipos de productos y servicios que se buscan:

- ✓ Productos regionales.
- ✓ Consumibles de cómputo.
- ✓ Material de papelería.
- ✓ Material de limpieza y enseres de oficina (cafetería, bienes menores que no requieran ser inventariados por su naturaleza).
- ✓ Mantenimiento preventivo y correctivo de vehículos.
- ✓ Impresos menores (tarjetas de presentación, sobres y hojas membretadas).

Marco legal

- 🕒 Este esquema se complementa con una estrategia para combatir actos de corrupción, por lo que se consideran sanciones que pueden ser administrativas, penales o, incluso servidores públicos pueden ser inhabilitados por acciones que afecten estos procesos adquisitivos.
- 🕒 La Secretaría de la Contraloría vigilará que los procedimientos para la adquisición de bienes y contratación de servicios a proveedores sociales, se apeguen a la normatividad, acuerdos y/o lineamientos que las rigen. Los órganos de control interno vigilarán que los servidores públicos brinden a los proveedores sociales la asistencia que soliciten en materia técnica, jurídica y logística y la Secretaría de Finanzas, a través de la Dirección General de Recursos Materiales, será la responsable del registro en el Catálogo de Proveedores y Prestadores de Servicios del Gobierno del Estado de México.

Quejas, denuncias o informes

En caso de que el servidor público presente una conducta inadecuada para su trámite, presente su queja, a través del Sistema de Atención Mexiquense, en los teléfonos

Lada sin costo

(01 800) 7 20 02 02 y 7 11 58 78
01-800 HONESTO (466 37 86).

Centro de Atención Telefónica del Gobierno del Estado de México al **070** y para el Valle de Toluca al **(01 800) 6 96 96 96**, las **24** horas, los **365** días del año.

En las líneas directas al: **(01 722) 2 75 67 90, 2 75 67 96 y 2 75 67 00**, extensiones: **6581** y **6616**, de lunes a viernes, de 9:00 a 18:00 horas.

A fin de denunciar actos irregulares, en la Secretaría de la Contraloría al **(722) 2 76 00 91**

Secretaría de Desarrollo Económico al **(722) 2 75 81 00**.

O por internet en:

http://www.secogem.gob.mx/sam/sit_atn_mex.asp

Rubí Galeana Carrillo, psicóloga en el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social

Hacer lo que verdaderamente amas es lo más importante

¿Por qué decide estudiar psicología?

La psicología es la ciencia que estudia el comportamiento humano, así como los pensamientos y la personalidad de cada individuo. En un principio me llamaba la atención saber cómo los niños van aprendiendo la parte social e intelectual de los adultos, por ello quería dedicarme a la psicología educativa. Cuando ingresé al Consejo, me interesó la parte clínica para indagar la conducta del ser humano desde la infancia.

¿Cuáles son las actividades que realiza?

Desde 2009 a la fecha, proporciono atención psicológica a mujeres, hijos o hijas en situación de violencia, a través de una entrevista inicial en donde valoro si la persona es candidata para otorgarle el servicio, detectando si en algún momento ha vivido o esté viviendo algún tipo de violencia. Imparto pláticas en escuelas, institutos municipales y población en general sobre prevención de la violencia y de abuso en los menores, tipos de violencia y la diferencia entre ellas; brindo talleres de bebés virtuales en secundarias y preparatorias, con el fin de prevenir el embarazo en la adolescencia, la paternidad responsable y brindar información referente a los métodos anticonceptivos.

¿Cuál ha sido la experiencia más gratificante durante su estancia?

Atender y ver a una señora de Valle de Bravo completamente reestablecida, mentalmente, incorporada a una vida laboral, familiar y personal estable. Las personas que viven violencia difícilmente pueden llegar a estar bien en todas sus esferas; ayudar así a alguien es gratificante porque lo observas como profesional, reconoces que ya puede valerse por sí misma, puede tomar decisiones, que ya sabe salvaguardar su integridad y la de los suyos. Eso me satisface.

¿Cuál ha sido el mayor reto profesional?

Proporcionar el servicio y apoyo que la persona necesite, porque trabajar con el tema de la violencia es difícil; no te puedes poner el saco de psicóloga y luego el del ser humano, deben ir a la par. En ese momento, cuando ves a una mujer desprotegida que no tiene redes de apoyo, que tiene hijos y donde quizá ni siquiera cuenta con un lugar para pasar la noche, se convierte en un reto profesional y personal para mí, ya que al término de mi jornada regreso a casa con la responsabilidad de las valoraciones que realizo.

¿Existe alguna experiencia profesional que haya marcado su vida?

La primera terapia que di en el Consejo en la Unidad de Valle de Bravo, con una señora que no contaba con redes de apoyo, vivía en medio de un cerro y cuando el marido llegaba a casa borracho, se tomaba violento, por lo que al escuchar al caballo en el que montaba su



esposo relinchaba y los perros ladraban, ella salía corriendo con sus cosas e hijos. En medio del cerro tendía un hule y cobijas para enredar literalmente a sus hijos y pudieran dormir, mientras ella se quedaba a velar en caso de peligro.

Cuando ella y sus hijos regresaban a casa veía con tristeza que algún mueble le faltaba, debido a que su esposo, para continuar bebiendo, vendía sus pertenencias que con sacrificios ella adquiría. Esta situación se llevaba a cabo tan a menudo que no alcanzaba a ver la inmensidad del problema y lo asumía como algo natural, ya que las mujeres más cercanas a ella también lo vivían. Cuando acudió con nosotros yo no concebía los hechos y afortunadamente recibió ayuda oportuna, logrando recuperar, bajo el marco legal, su casa, pertenencias, estabilidad física y

emocional, así como la de sus hijos. Ver a una persona hecha pedacitos o como rompecabezas, en donde no encuentras en qué lugar va cada pieza, reintegrada y restablecida con el apoyo terapéutico, marca tu vida.

¿Qué piensa su familia acerca de lo que realiza?

Me han hecho saber que están orgullosos de que esté al frente de una tarea institucional de esta naturaleza humana en una oficina central de Toluca, en donde la responsabilidad y obligación es mayor por la demanda. Aunque creen que todo es muy complicado, tengo su apoyo porque les demuestro el amor que le tengo a mi trabajo.

¿Cuáles son sus pasatiempos?

En mis tiempos libres estoy con mi esposo y mis dos pequeñas, tratamos de viajar a Valle de Bravo puesto que él es de ahí; tener contacto con la naturaleza me hace sentir libre. Una vez que salgo de trabajar mi prioridad es mi familia.

¿Afecta la gravedad de los casos en su vida cotidiana?

Más allá de ser una madre sobreprotectora, tiendo a orientar a que mis hijas aprendan a prever situaciones, a cuidarse, mientras que a mi esposo le digo que lleve dinero en la cartera, porque cuando los delincuentes no encuentran lo que buscan, agreden a las víctimas, así reflejo mi profesión con la familia. Por eso creo que el vivir cada día y entregar lo mejor de ti, ya sea en tu casa o en tu trabajo, puede ser lo último y lo primero que puedas hacer en ese día, entonces el ser feliz y hacer lo que verdaderamente amas para mí es muy importante, si estoy en un lugar en donde no me gusta lo que hago y no me siento bien, no es para mí. Hacer lo que yo pienso y lo que yo amo, es lo mejor que puedo realizar.



¿A quién admira y por qué?

A mi madre, porque he aprendido muchas cosas de ella, es una persona tenaz que ha logrado lo que se ha propuesto, me ha demostrado su objetividad en las cosas que emprende. También admiro a la Madre Teresa de Calcuta, me gusta la parte humanista de ayudar a los demás, comparto algunas de las labores que ella realizaba, como es el dar sin esperar y hasta que duela, con ese dolor que viene a resarcir a otras personas.







Dirección de Administración y Servicios Documentales

Es la unidad administrativa adscrita a la Dirección General de Innovación, responsable de coordinar el funcionamiento del Sistema Estatal de Documentación del Estado de México, así como de establecer mecanismos para garantizar la correcta administración y conservación del patrimonio documental de la entidad e instrumentar medidas para la adecuada producción, circulación, organización, valoración, selección, preservación, difusión y utilización de la documentación oficial.

Logros

La oportuna coordinación de las actividades del proyecto de "Administración de Documentos" ha permitido, en los últimos cinco años, alcanzar los siguientes resultados:

-  Coordinación normativa y técnica de **2,916** unidades documentales del Poder Ejecutivo.
-  Eliminación de **307** millones de documentos en archivos de los Poderes del Estado y de los municipios.
-  Recepción de **75** millones de documentos en el Archivo General del Poder Ejecutivo del Estado de México y de **55,180** en el Centro General de Información y Documentación de la Gestión Gubernamental.
-  En lo que va del año, se han otorgado 2.3 millones de servicios de información al público y distribución de correspondencia oficial.

Principales funciones:

Proponer y promover las normas que coadyuven a la adecuada administración y organización del patrimonio documental.

Coordinar el otorgamiento de asesorías técnicas y la impartición de cursos de capacitación en materia documental.

Coordinar la Comisión Dictaminadora de Depuración de Documentos.

Contribuir a la organización de los acervos documentales y promover acciones para el procesamiento, sistematización y automatización de la información documental.

Los requisitos para obtener estos servicios pueden ser consultados en el Portal del Gobierno del Estado de México:

http://portal2.edomex.gob.mx/edomex/tramitesyservicios/catalogo_tramites/area_gobierno/index.htm

O bien en los números:
(722) 2 72 86 33 y 2 14 41 44

Doctor Nicolás San Juan No.109, Archivo General del Poder Ejecutivo, Colonia Parque Cuauhtémoc, Toluca, México.

Servicios que se ofrecen al ciudadano:

- Expedición de Copias Simples y/o Certificadas de Expedientes de Licencias de Construcción o Constancias de Inexistencia.
- Consulta del Acervo Expedientable del Archivo General del Poder Ejecutivo.
- Consulta del Acervo Bibliohemerográfico del Archivo General del Poder Ejecutivo.
- Consulta de Acervos Bibliohemerográficos del Centro General de Información y Documentación de la Gestión Gubernamental (CIDOGEG).
- Expedición de Copias Simples y/o Certificadas del Acervo Bibliohemerográfico del Centro General de Información y Documentación de la Gestión Gubernamental (CIDOGEG).

Más empleo en la entidad

El Gobernador mexiquense destacó que en el primer semestre del año, el Estado de México se ubicó entre las cinco entidades a escala nacional que generaron más empleos, ya que registró un incremento superior a 150% en el número de plazas creadas con relación al mismo periodo de 2013, que equivale a 33 mil 119 nuevas fuentes de trabajo, de acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

EL DATO

La Secretaría del Trabajo ha realizado 33 ferias de empleo en lo que va del año, en las cuales se han ofertado 39 mil 644 vacantes, logrando colocar hasta el momento a 15 mil 433 personas.

Acciones contra la violencia



EL DATO

El DIFEM ha preparado a más de 10 mil mujeres mediante talleres, pláticas y capacitaciones, para motivar el desarrollo de sus habilidades y el reconocimiento de sus derechos.

La presidenta honoraria del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (DIFEM), Isis Ávila Muñoz, informó que para evitar la violencia contra la mujer, durante este año, el gobierno estatal ha realizado más de 60 mil talleres, pláticas y conferencias relacionadas con este problema, por ello consideró necesario atender de forma multidisciplinaria cada uno de los casos, a través del trabajo que desarrolla el DIFEM y el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social.



Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.



¿Cómo afecta la calidad del sueño nuestra vida?

Dormir bien ES VIVIR MEJOR

El 76% de los mexicanos duerme con el celular a un lado, las radiaciones y vibraciones interrumpen la calidad del sueño



Calidad del sueño

Existen dos etapas durante el sueño: en una hay movimientos oculares, mientras que en otra no. El no cumplimiento de esas fases deteriora la calidad del sueño. Aunque en la actualidad se han distorsionado los horarios de sueño, se debe dormir en un promedio de 6 a 8 horas, sin importar la edad. Pero si la calidad del sueño ya está desgastada, es necesario regresar a la disciplina para recuperarlo. No dormir el tiempo adecuado provoca cambios a nivel conductual, alteraciones en los sistemas como el cardiovascular y un nivel de atención y asimilación de conocimiento bajo por no haber tenido la reparación suficiente.

La Universidad Autónoma del Estado de México, con apoyo del gobierno estatal, creó la Clínica del Sueño. La idea surgió cuando Héctor Manuel Tlatoa Ramírez, especialista en medicina del deporte, detectó cómo afecta a los atletas el estrés precompetitivo, transcompetitivo y postcompetitivo, lo que limita y disminuye su rendimiento.

La Clínica del Sueño, en su primera etapa, diagnosticó a atletas que no duermen, duermen demasiado, sufren de insomnio o tienen pesadillas. Fue así que se abrió la oportunidad de tratar al público que tuviera algún problema con el sueño, con la colaboración de otro tipo de profesionistas, como psiquiatras, psicólogos y nutriólogos. Por ejemplo, trastornos como el ronquido y la apnea (dejar de respirar mientras se está dormido), con el ejercicio físico y una buena alimentación disminuyen significativamente, lo que sin duda alguna crea una sinergia con un tratamiento multi, inter y transdisciplinario.

¿Qué es el sueño?

El sueño repara nuestro cuerpo. Ocurre cuando una persona disminuye la sensibilidad y los movimientos, es decir, está en un estado de reposo o cesa sus elementos de movilidad, por eso la apnea es tan importante de tratar, porque si se está en un estado de reparación del metabolismo y de repente no hay una ventilación suficiente, el cuerpo realiza un "micro despertar", lo cual impide un verdadero descanso. Así, la calidad del sueño se deteriora, porque el cuerpo se pone en alerta, aunque después esto no se recuerde.

Factores frecuentes que deterioran la calidad del sueño

- El 76% de los mexicanos duermen con el celular a un lado, las radiaciones y vibraciones interrumpen la calidad del sueño.
- Tener un televisor encendido a altas horas de la noche acapara la hora de sueño.
- Desvelos constantes por trabajos escolares a falta de organización hace que las actividades se realicen con luz artificial o uso de nuevas tecnologías en horarios indeterminados.
- Las principales causas por las que la gente no duerme frecuentemente son preocupaciones, entrega de trabajos, estrés, mala alimentación y exceso de energía.
- El no dormir provoca mal humor y el uso de estimulantes del sistema nervioso para evitar el cansancio físico y mantenernos despiertos, puede provocar un ciclo en donde las personas ya permanecen en vigilia la mayor parte del tiempo, y su cuerpo no se repara como debería.

Males más comunes

Insomnio: se sabe que entre 37 y 40% de la población latinoamericana sufre de dicho mal. El insomnio conlleva a la somnolencia diurna, es decir, las personas durante sus actividades comienzan a dormirse o bien,



EL DATO

El 65% de los mexicanos tenemos algún trastorno o problema en el dormir. El 30% de los mexiquenses padece algún trastorno al dormir.

se presenta el síndrome de piernas inquietas por ansiedad.

Roncopatía: el 60% de la población ronca en diferentes tonalidades y aspectos. Este mal puede ocasionar divorcios.

Esto ha permitido abrir líneas de investigación sobre cómo se pueden evitar esos males, poder encontrar diferentes métodos de relajación, que facilitan de manera natural conciliar un sueño recuperador de forma precisa e individual.

Tipos de tratamiento

El tratamiento es totalmente individualizado y estructurado de forma exclusiva, para monitorear los cambios y avances. Intervienen todos los especialistas que se requieran, según el padecimiento, entre los que se encuentran: neumólogo, psiquiatra, psicólogo y médico del deporte, nutriólogo, enfermeras, ingeniero biomédico y terapeutas, entre otros.

Importancia de realizar actividad física

Es importante realizar una actividad física bien programada porque eso fatiga y le da placer a la persona para poder reparar su sueño correctamente. "Existe literatura que recomienda no hacer ejercicio antes de dormir, pero con base en nuestras investigaciones se ha observado que permite dormir mejor", afirma el doctor Héctor Manuel Tlatoa Ramirez.



Consultas

La clínica está abierta al público en general, o bien, si el usuario no presenta un padecimiento como tal, puede asistir para que se le realice un diagnóstico preventivo, sólo a personas mayores de edad con cita telefónica al **(722) 2 78 08 02**.

Fuente:

Dr. Héctor Manuel Tlatoa Ramirez, especialista en medicina del deporte, Coordinador del Centro de Medicina de la Actividad Física y el Deporte, Imagenología y la Clínica del Sueño.

Universidad Autónoma del Estado de México
Facultad de Medicina
Clínica del Sueño



Reconocen al Gobernador

La primera bailarina de la Ópera de Berlín, Elisa Carrillo Cabrera, entregó al Gobernador del Estado de México la primera estatuilla de bronce que otorga la Fundación "Elisa Carrillo", por el apoyo que le ha dado a la promoción de las artes y la cultura, mediante la entrega de becas a niños, jóvenes y adultos para que puedan desarrollarse en el ballet. El titular del Ejecutivo estatal afirmó que se incrementará el número de becas y se comprometió a continuar trabajando en equipo, con el objetivo de seguir fortaleciendo la cultura, en beneficio de la población del Estado de México.



EL DATO

Hasta el momento, la administración estatal ha entregado 222 becas "Elisa Carrillo", 111 por año, de las cuales 100 se entregan a niños y niñas principiantes, con un valor de 750 pesos mensuales por un año; 10 para técnicos jóvenes, por 10 mil pesos mensuales durante el mismo periodo; y la beca con un valor de 25 mil dólares, que se otorga a un profesional para que estudie en México o en el extranjero.



Inversión para el turismo

El Gobierno del Estado de México inició diversas obras de infraestructura en los municipios de Tepetlixpa, Ozumba, Ayapango, Amecameca y Tlalmanalco, que conforman el Corredor Volcanes y la Ruta de Sor Juana, con las que se impulsa su desarrollo y se da continuidad a la estrategia para fomentar el turismo. Estas acciones se realizan con una inversión de 20.6 millones de pesos y ofrecen un triple beneficio: embellecen el entorno urbano de las comunidades, estimulan la actividad turística-económica, y reafirman la identidad y el sentido de orgullo de sus habitantes.

Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.



Inauguran nueva central de abasto

Para beneficio de más de 5 millones de mexiquenses de 20 municipios de la Zona Oriente del Estado de México, el titular del Ejecutivo estatal inauguró la primera etapa de la Central de Abasto de San Andrés, Chicoloapan, una de las más modernas de América Latina, por sus características de planeación, infraestructura y modelo de negocios, la cual permitirá una mejor distribución y acopio de alimentos, que contribuye además a la generación de empleos y consolidación de la economía de la entidad.



EL DATO

La primera etapa de la Central de Abastos de San Andrés, Chicoloapan, tuvo una inversión de 400 millones de pesos, cuenta con 100 bodegas divididas en dos naves; genera mil empleos directos y 3 mil indirectos y entre los municipios beneficiados se encuentran Texcoco, Chalco, Chimalhuacán, La Paz, Valle de Chalco, Ixtapaluca y Nezahualcóyotl.

Firman convenio para construir autopista



El Gobernador mexiquense, el Secretario de Comunicaciones y Transportes, Gerardo Ruiz Esparza, y el jefe de Gobierno del Distrito Federal, Miguel Ángel Mancera Espinosa, firmaron un convenio para la construcción, operación, conservación y mantenimiento de la autopista Eje Metropolitano "Siervo de la Nación", que tendrá una longitud de 14.5 kilómetros y una vez concluida beneficiará a más de 21 millones de automovilistas al año que circulan por la zona metropolitana del Valle de México.

EL DATO

Con una inversión superior a 4 mil 557 millones de pesos, esta vialidad representa grandes beneficios para los habitantes de esta área, la más poblada del país, ya que será un importante eje vial de interconexión en zonas conurbadas del Valle de México.

Percepción de la seguridad en México

Propiciemos un ambiente seguro

¿Sabías que 72% de los mexicanos dijo sentirse inseguro viviendo en sus ciudades de origen?

Datos de la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana 2014, del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, revelan esta percepción de la seguridad en México.



72%



Y esto, ¿qué significa?

Quiere decir que la mayoría de los mexicanos tenemos una percepción negativa de seguridad, sin que necesariamente la inseguridad se incremente en el país, recordemos que esta encuesta mide la **PERCEPCIÓN DE LA SEGURIDAD**.

¿Cuál es la diferencia entre inseguridad y percepción de seguridad?

En la mayoría de los casos, podrías sentirte inseguro en alguna zona que tal vez no conozcas o que has escuchado que es muy insegura, pero que en realidad no lo es; esta percepción se deriva de la mala fama que se le da a algún lugar; y por otro lado, según los índices delictivos reportados, alguna zona que consideras segura, podría no serlo tanto.

Y es que los actos delictivos se dividen en dos dimensiones: la inseguridad como tal, entendida como los actos concretos de violencia y la percepción de seguridad, que se relaciona con la sensación de temor que un lugar te genera, ésta en la mayoría de los casos es una construcción social de lo que la gente piensa.



Ambiente seguro

Sin embargo, depende de nosotros modificar la percepción de seguridad e inseguridad como tal; prevenir actos delictivos es un asunto en el que juntos, sociedad y gobierno debemos estar involucrados, acciones concretas como denunciar, mejorar la comunicación con los vecinos, y tomar medidas preventivas, son suficientes para tener un entorno que nos permita el pleno desarrollo.



Para propiciar un ambiente seguro, te presentamos las siguientes recomendaciones:

- Si detectas o eres testigo de actos ilícitos en tu comunidad, denuncia, éste es el primer paso para canalizar o brindar ayuda, así las autoridades conocerán cuáles son los puntos a los que deberá prestar más atención en tu comunidad.
- Apodérate de los espacios públicos, son tuyos, realiza actividades de esparcimiento, deportivas y culturales, así evitarás que los espacios comunes caigan en manos de la delincuencia.

- Acércate a las autoridades encargadas de brindarte seguridad, conócelas y propicia un vínculo de comunicación con ellas.
- Conoce a tus vecinos y participa con ellos en actividades recreativas, de vigilancia colectiva y de mejora para tu comunidad.
- Mantén en buenas condiciones tus espacios, una buena iluminación, orden y limpieza, son factores clave para mejorar la percepción de seguridad que se tiene de un lugar.



Toma en cuenta que nosotros jugamos un papel importante en el desarrollo de nuestro entorno, si queremos lugares seguros para nuestras familias, propiciémoslos; somos nosotros quienes hacemos segura una zona. Anímate a ser parte de ésta y otras acciones de prevención social de la violencia y la delincuencia.

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

Mayores informes:
 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

Homicidios dolosos

en la entidad, por debajo de la media nacional

Al dar a conocer los avances del **Operativo de Seguridad Mexiquense**, que realiza el Gobierno del Estado de México, en coordinación con el Ejército Mexicano, la Marina, la Policía Federal y el Centro de Investigación y Seguridad Nacional (CISEN), el titular del Ejecutivo estatal informó que estas acciones han permitido reducir la comisión de delitos en la entidad



El homicidio doloso registra una baja en su incidencia y presenta una tasa de **11.81 homicidios** por cada **100 mil** habitantes, cifra por debajo de la media nacional, que es de **15.58**, de acuerdo con el Sistema Nacional de Seguridad Pública (SNSP).

En **2013** se detuvieron a **134** personas, mientras que en lo que va del año, se han aprehendido a **314** presuntos responsables, lo que representa un incremento de **134%**, con respecto al año anterior.

El año pasado se levantaron **110** carpetas de investigación, mientras que en lo que va de **2014**, van **249**, registrando un incremento de **126%**. Y el número de sentencias por este delito subieron de **47** a **63**; es decir, aumentaron **134%**. En lo que va del año, se han clausurado **294**

giros rojos o negros, que se suman a los **550** cerrados durante **2013**.

Se han cerrado **58** deshuesaderos, donde se encontraron autopartes de dudosa procedencia y/o vehículos con reporte de robo.

En la aplicación de exámenes de control de confianza a las policías ministeriales, municipales y estatal, se registra un avance de **85%**, de los cuales mil **113** han reprobado por factor de riesgo, mismos que serán dados de baja.

El Gobernador señaló que, si bien, estas cifras muestran resultados alentadores, la administración estatal no bajará la guardia y continuará trabajando para garantizar la seguridad y el bienestar de los mexiquenses.



Por una vivienda digna

Para elevar las condiciones de vida de familias mexiquenses de menores ingresos del medio rural, la Secretaría de Desarrollo Urbano ha otorgado más de 16 mil acciones de mejoras en casas, con lo que se fortalece la situación de convivencia y prolonga la vida útil de éstas. Dichas acciones, entre las que se incluyen tinacos reforzados, láminas de fibrocemento, lozas de concreto, ampliaciones, muros, pintura y cemento, son entregadas de manera gratuita como parte del Programa de La Efectiva, en su vertiente Mejoramiento a la Vivienda.



EL DATO

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), en México, las familias gastan en promedio 21% de su ingreso bruto ajustado disponible en mantener, mejorar o ampliar su vivienda.



Mayores informes:

acudir a la

Dirección de Atención a la Discapacidad del DIFEM,

Felipe Angeles, sin número, esquina prolongación Quintana Roo, colonia Villa Hogar, Toluca, Estado de México,

(722) 217-28-55

o bien acudir a su

Sistema Municipal DIF para conocer la ubicación del Módulo **PREVIDIF** más cercano.

Prevenir la discapacidad

Con el propósito de prevenir la discapacidad en cualquier etapa de la vida, los 139 Módulos PREVIDIF han atendido en lo que va del año a más de 67 mil niños, jóvenes y adultos mayores mexiquenses, mediante servicios de detección de embarazo de alto riesgo, defectos al nacimiento, control prenatal y del niño sano, entre otros. A través de la Dirección de Atención a la Discapacidad y los Módulos PREVIDIF, se fomenta el consumo de ácido fólico, que entre sus múltiples ventajas se encuentran, ayudar a la formación del cerebro, cara y columna del feto durante las 12 primeras semanas de gestación.

Fuente: Coordinación General de Comunicación Social



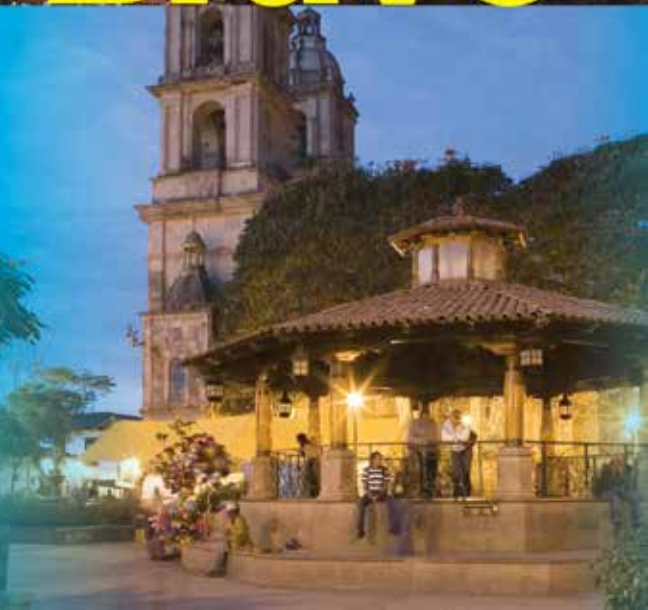
Siempre mágico Valle de Bravo

Paraiso de montaña, con su inmenso lago artificial, la grata calidez de sus habitantes, su apariencia de estilo colonial y el majestuoso bosque circundante, crean la alquimia de donde brota su magia.

Remanso lacustre entre bosques y montañas, se encuentra a tan sólo 85 kilómetros de Toluca y a 145 de la Ciudad de México por una moderna autopista.

Se destaca por su agradable clima fresco que invita a recorrer sus pintorescas calles engalanadas por casas de estuco blanco y guardapolvos, balcones de hierro forjado, tejados y portales.

Además posee una gran infraestructura turística con hoteles, restaurantes y campos de golf, que permiten descansar y disfrutar del pueblo al máximo.



Fiestas y tradiciones

Marzo: Se lleva a cabo el Festival Vallesano, uno de los más esperados, en donde se realizan actividades deportivas, cabalgatas, exposiciones artísticas y gastronómicas, así como espectáculos culturales y musicales.

3 de mayo: En la Feria de Santa María se rinde culto al Cristo Negro. Los mayordomos organizan una novena y un festejo especial con mojigangas, peregrinaciones, toritos y castillos por la noche. La comida tradicional es el mole.

4 de octubre: Fiesta de San Francisco de Asís, patrono de Valle de Bravo. Se le ofrecen mañanitas, desfile y concurso de mojigangas y yuntas adornadas con flores. Por la noche, el zócalo se llena de color con los fuegos artificiales y la verbena popular.

Finales de octubre e inicios de noviembre: Se realiza cada año el Festival de las Almas, organizado por el Gobierno del Estado de México, a través del Instituto Mexiquense de Cultura, con diversas actividades artísticas y culturales.

Gastronomía

La cocina de la región es rica en platillos típicos elaborados con ingredientes de los alrededores, como trucha arcoiris, mole de guajolote, la tradicional barbacoa, alcachofas, cabeza de res y cerdo al vapor, así como mojarra y lobina preparada al gusto.

Con las frutas locales se elaboran ricas nieves, ates y licores. Los clásicos antojitos mexicanos se pueden degustar en la Plaza Principal. Además, Valle de Bravo cuenta con una nutrida gama de restaurantes de cocina internacional.

NO DEBE DEJAR DE VISITAR...

El Lago

Uno de sus atractivos principales es el lago, un cuerpo de agua artificial construido como parte del Sistema Hidroeléctrico "Miguel Alemán", sus tranquilas aguas son ideales para practicar una gran variedad de deportes acuáticos, como son navegación, esquí, vela, kayak y pesca.

La Plaza central

En el corazón del pueblo sorprende la bella armonía de las construcciones circundantes, de donde destaca la Parroquia de San Francisco de Asís, que data del siglo XVI, entre sus particularidades se descubrirá su singular campanario y una talla del santo patrono del siglo XVII. El Jardín Central, coronado por un quiosco que presenta columnas de madera, invita a sentarse en alguna de sus bancas mientras se disfruta de una deliciosa nieve tradicional y por las noches hallarás varios lugares para divertirse, bailar y escuchar música.

Avándaro

Disfrutar la naturaleza del lugar no sólo es cuestión de emociones fuertes, también puede apreciarse con un recorrido a caballo al tiempo que se siente el perfumado viento boscoso de los alrededores de Avándaro. Un paseo por las cascadas para deleitarse con el relajante sonido del agua y su espectacular vista; en esta zona destacan las cascadas El molino y Velo de Novia por su fácil acceso y popularidad, **se recomienda ir en época de lluvia, pues la caída de agua luce más espectacular.**

Fuente: Secretaría de Turismo.

ENVEJECER es OBLIGATORIO, MADURAR es OPCIONAL

Se la estaba pasando de maravilla. Al terminar el semestre, la invitamos a hablar en nuestro banquete de fútbol. No olvidaré nunca lo que ella nos enseñó en esa oportunidad. Luego de ser presentada, subió al podio y cuando comenzó a pronunciar el discurso que había preparado se le cayeron al suelo las tarjetas donde tenía los apuntes. Frustrada y un poco avergonzada se inclinó sobre el micrófono y dijo simplemente: "Disculpen que esté tan nerviosa. Dejé de tomar cerveza por cuaresma y este whisky me está matando, no voy a poder volver a poner mi discurso en orden, así que permitanme simplemente decirles lo que sé".

Mientras nos reíamos, ella se aclaró la garganta y comenzó: "No dejamos de jugar porque estamos viejos; nos ponemos viejos porque dejamos de jugar. Hay sólo tres secretos para mantenerse joven: ser feliz y triunfar; reír y encontrar el buen humor todos los días; tener un ideal, cuando perdemos de vista nuestro ideal, comenzamos a morir."

"Todos podemos envejecer. No se requiere talento ni habilidad para ello. Lo importante es que maduremos encontrando siempre la oportunidad en el cambio".

"No me arrepiento de nada. Los viejos generalmente no nos arrepentimos de lo que hicimos, sino de lo que no hicimos. Los únicos que temen la muerte son los que tienen remordimientos".

Rose terminó sus estudios. Una semana después de la graduación, murió tranquilamente mientras dormía. Más de 2 mil estudiantes universitarios asistieron a las honras fúnebres para rendir tributo a la maravillosa mujer que les enseñó con su ejemplo que nunca es demasiado tarde para llegar a ser todo lo que se quiere ser.

El primer día en la universidad nuestro profesor se presentó y nos pidió que procuráramos llegar a conocer a alguien a quien no conociéramos todavía. Me puse de pie y miré a mi alrededor, cuando una mano me tocó suavemente el hombro. Me di la vuelta y me encontré con una viejita cuya sonrisa le alumbraba todo su ser.

—Hola, buen mozo. Me llamo Rose. Tengo 87 años, ¿te puedo dar un abrazo?

Me reí y le contesté con entusiasmo:

—¡Claro que puede! Ella me dio un abrazo muy fuerte.

—¿Por qué está usted en la universidad a una edad tan temprana, tan inocente?, le pregunté.

Riéndose contestó:

—¡Siempre soñé con tener una educación universitaria y ahora la voy a tener, me dijo.

Durante ese año, Rose se hizo muy popular en la universidad; hacía amistades a donde iba. Le encantaba vestirse bien y se deleitaba con la atención que recibía de los demás estudiantes.