



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



Junta de
Asistencia
Privada del
Distrito Federal

EL MOSAICO

Gaceta de Recursos Humanos

No. 20
Marzo

Publicación mensual
Año 3, 2020



Ilustración central: conjunto de personas que representan a los seis rubros de atención.

Pág. 4

DÍA INTERNACIONAL
DE LA MUJER

Pág. 8

HISTORIA DE LAS IAP

Pág. 13

COVID -19

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



Junta de
Asistencia
Privada del
Distrito Federal

DIRECTORIO

Fernando Balzaretti
Presidente

Ramón Carballo
Director Administrativo

Salim Lajud
Director de Análisis y Supervisión

Patricia De Labastida
Directora Jurídica

Carlos López-Bosch
**Director de Programas
Asistenciales**

MARZO 2020

El Mosaico es una publicación mensual y gratuita editada por la Junta de Asistencia Privada y sin fines de lucro.

Todos los derechos reservados.

Agradecemos la participación de este número a:

Alejandro Israel Herrera Cobos,
Ana María E. Reynal Saavedra, Diana
Angélica Flores Cerón, Alfonso Edén
Pérez Martínez, Areli Alonso Noriega,
Roberto Carlos Aguirre Cruz y Jessica
Espinosa Sanchez.

ÍNDICE

3 Editorial

4 Día Internacional de la Mujer

5 Comunicación no verbal

6 Recomendaciones del mes

- Libro
- Película
- ¿Sabías que?
- El rincón del monero
- Receta

8 Historia de las IAP

10 Más que un número

11 Tips para mejorar tu vida y tu trabajo

- Frases celebres
- Tips tecnológicos
- México, místico, mágico

12 Secretos de la abuela

13 COVID - 19

SOBRE ESTA EDICIÓN:

El mes de marzo está dedicado a la Mujer, y este año 2020 lo recordaremos como un momento histórico en la búsqueda de los derechos e igualdad de género. Por otro lado, encontrarás algunas recomendaciones e información útil sobre COVID-19. En la sección **Más que un número**, en entrevista con Araceli Zamudio, Asistente de la Secretaría Ejecutiva, quien nos platica su experiencia dentro de la JAP. En **Historia de las IAP**, este número se lo dedicamos a “Fundación Rafael Dondé”, institución con más de 100 años ayudando a quien más lo necesita. Para generar ambiente laboral óptimo, **“Tips para mejorar tu vida y tu trabajo”**.



Junta de Asistencia Privada
2020

Dirección
Calderón de la Barca
No. 92, Colonia Polanco,
Alcaldía Miguel Hidalgo,
CDMX

Horario de atención
Lunes a jueves de 8:00 a
19:00 horas y viernes de
8:00 a 15:00 horas

Tel: 55 5279 7270
Email: jap@jap.org.mx

Redes sociales
@JAPDF
@JAP_DF
@JAP_DF
www.jap.cdmx.gob.mx

EDITORIAL

Durante la marcha por la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el día 8 de marzo y el paro del día 9 del mismo mes, hemos sido testigos de un hecho que trascenderá históricamente debido a la manifestación de protesta de las mujeres, por las diferentes formas de violencia que se viven en el país.

No es para menos, ya que hablamos de un promedio de 10 feminicidios por día en México y que el 66.1% de mujeres mayores de 15 años en el país han vivido algún tipo de violencia en su vida.

Los altos índices de violencia que se viven hoy en nuestro país son una realidad para todos, pero la violencia de género tiene que ver con la que se vive por el simple hecho de haber nacido mujeres. ¿Quién no se ha sentido amenazada, acosada o abusada en el transporte público, en la calle, en espacios públicos, en el ámbito laboral e incluso lamentablemente en el entorno familiar?

Hoy en día se ha “normalizado” la violencia, convertido en un secreto de familia e incluso institucional siendo “cómplices”, cuando vemos a alumnas, hijas, hermanas, amigas, etcétera, sufrir algún tipo de violencia sexual o de discriminación de género, y preferimos ignorarla, ocultarla, minimizarla e incluso mirar hacia otro lado y decidimos NO denunciar o guardar silencio.

Vivimos en el país donde no pasa nada, hay quien ha decidido denunciar ante instituciones públicas locales y federales algún tipo de acoso laboral o sexual en la familia o en alguna organización y se ha enfrentado a la barrera de la indiferencia, ya que se pone en duda la denuncia o se revictimiza a la persona, ocasionando que no tenga la debida atención para la verdadera impartición de justicia.

Un ejemplo más que cabe mencionar, México es el país con mayor brecha salarial de género en Latinoamérica, se ubica entre el 13% al 15% , además de que es necesario revisar y mejorar las condiciones laborales que permitan el pleno ejercicio de una maternidad y paternidad responsables.

Este hecho histórico no debe quedar aislado y menos en el olvido, no se trata de generar mayor fragmentación social ni controversia entre hombres y mujeres. Es el momento para hacer conciencia crítica que permita un cambio urgente, a través del reconocimiento y respeto por el otro, por medio de la empatía, reflexión sobre la responsabilidad que todas y todos tenemos ante estas desafortunadas prácticas y consolidar una sociedad incluyente y equitativa, con acceso al pleno ejercicio de nuestros derechos.

Mónica María Ramírez Aguilar

Asesora en la Dirección de Programas Asistenciales.

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

En los últimos años, conmemorar el 8 de marzo, ha adquirido una dimensión global para las mujeres en los países desarrollados y en vías de desarrollo. La fuerza del movimiento ha ayudado a que se ofrezca la oportunidad de incrementar el apoyo de los derechos a la participación de las mujeres en las esferas políticas y económicas.

En el mensaje enviado por la Directora Ejecutiva de la ONU Mujeres, Phumzile Mlambo-Ngcuka, declaró que este 2020 es un año de igualdad para todos, recordó que vivimos en un mundo desigual y que por ello, tenemos que trabajar en conjunto para que la realidad cambie, mencionó que 131 países han llevado a cabo reformas jurídicas para apoyar la desigualdad de género.



A FINALES DEL SIGLO XX

en América del Norte y Europa principalmente, la mujer alzó la voz en busca de mejores condiciones laborales, un salario digno y el derecho al voto.

EN 2019

la ONU reportó:



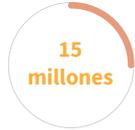
Mujeres y niñas entre 15 y 19 años



se casaron antes de cumplir 18 años.



han sufrido mutilación genital femenina.



han sido forzadas a mantener relaciones sexuales.

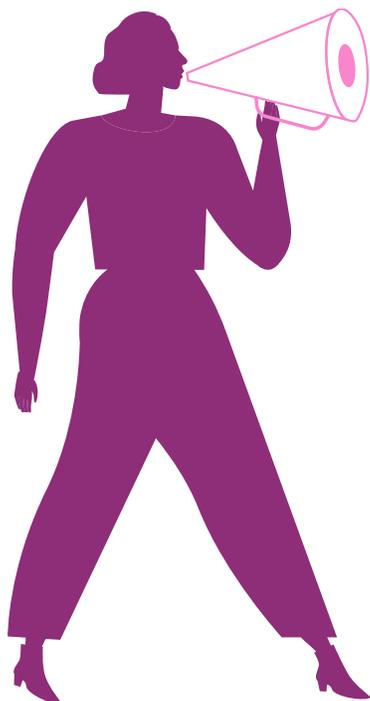
87 mil mujeres fueron asesinadas



137 mujeres por día.



de las mujeres en el mundo han sufrido **violencia física o sexual**.



En esta fecha recordamos a mujeres extraordinarias, con visión humanitaria y disposición para apoyar las necesidades de los grupos vulnerables. Gracias a ellas se conformaron las primeras Instituciones de Asistencia Privada en México.

1870

María Concepción Béistegui
Fundación para Ancianos Concepción Béistegui, IAP

1902

Luz Saviñón
Montepío Luz Saviñón, IAP

1903

Ana María Llera Laguna
Fundación Patricio Sanz, IAP

Leocadia Molinos de Arango,
Fundación de Ayudas, IAP

Isabel Lozano,
Casa Betti, IAP

1912

Clara Moreno
Fundación Clara Moreno y Miramón, IAP

1911

Elena Arizmendi,
Asociación Mexicana de la Cruz Blanca Neutral, IAP

1910

Luz González Cosío,
Cruz Roja Mexicana, IAP

1917

Isabel Pesado
Fundación Mier y Pasado, IAP

LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

La comunicación es una parte fundamental para la interacción humana, en el que por medio de un mensaje se transmite información al receptor. Existen diferentes tipos de comunicación, una de ellas es conocida como NO VERBAL, que consiste en transmitir información constantemente a través de nuestros movimientos corporales, posturas, miradas, distancia física entre unos y otros. Estos elementos conforman un lenguaje universal que han motivado su análisis durante las entrevistas de trabajo y en estudios conductuales en casi cualquier ámbito, ya que al ser expresados de manera simultánea, nos brindan credibilidad y confianza.

Este tipo de comunicación no tiene en realidad un código común o universal, más bien existe mayor predominancia de **aspectos emocionales y de la empatía**.

Elementos que conforman la comunicación no verbal:

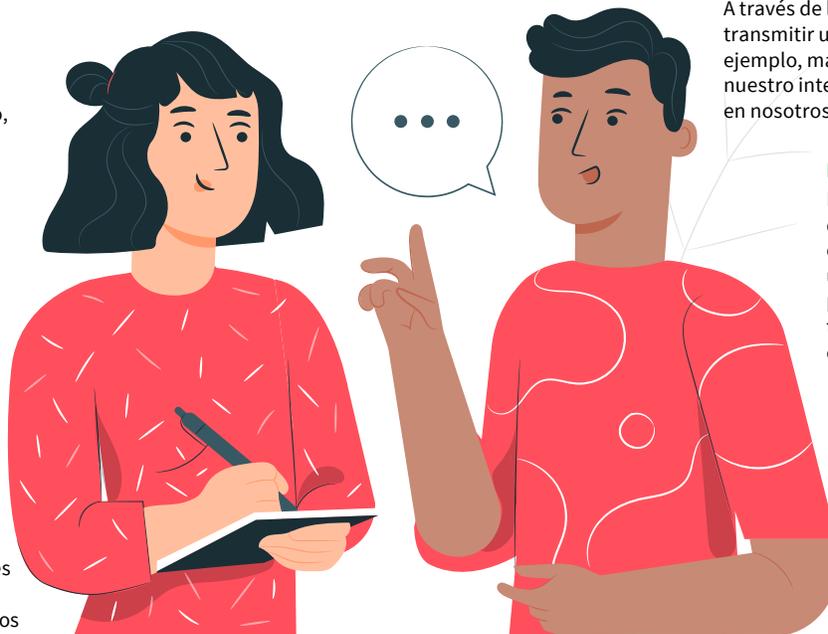
LA POSTURA CORPORAL

Este elemento puede transmitir la seguridad en nosotros, por ejemplo, cuando tu posición es erguida y con los pies abiertos; cuando adoptamos posturas cerradas o de brazos cruzados, con ellas generamos desconfianza. Incluso, cuando alguien se lleva las manos a la cara podría interpretarse como inseguridad.

LA SONRISA

Tal como lo parafrasea el escritor estadounidense Max Eastman, imagina lo que una simple sonrisa es capaz de hacer, puede dar vuelta a cualquier situación, aquí algunos datos sobre ella:

- 1 La sonrisa natural:**
O "sonrisa de Duchenne" es espontánea, crea arrugas en el entorno de los ojos, eleva las mejillas y desciende levemente las cejas. En ella puedes percibir cuando no es sincera, al momento que tu interlocutor eleva el lado izquierdo de la boca más que el derecho.
- 2 La expresión tensa:**
Se caracteriza por labios apretados y denota que esa persona no desea compartir sus emociones contigo y es una señal de rechazo.



LOS OJOS

A través de la mirada somos capaces de transmitir una infinidad de sentimientos. Por ejemplo, manteniendo el contacto visual con nuestro interlocutor, demostramos seguridad en nosotros mismos y en nuestras palabras.

LA VOZ

El tono de la voz es la guía principal de la conversación. Utilizar cambios de entonación, hablar a un buen ritmo y evitar muletillas para crear cercanía con el público también contribuyen a darle credibilidad a tu discurso.

LOS GESTOS

Establecer coherencia entre lo que trasmite nuestro rostro y el diálogo se vuelve cada vez más relevante, ya que no existe una guía que nos indique cuando aplicarlos y muchos menos cómo interpretarlos.

EL ESPACIO

No sólo se trata de conversar en un lugar idóneo, sino de identificar el contexto en que se desarrollará nuestra charla, por ejemplo: ¿Qué tema trataremos? ¿Quiénes intervendrán?

LA INFLUENCIA DEL SILENCIO

En cualquier conversación, es fundamental respetar los momentos de silencio. Estas pausas, no muy largas, sirven para crear dinamismo en nuestro discurso y generan interés.

La interacción entre el diálogo y su contexto, las posturas y gestos que a su vez incluyen: número de repeticiones en que se suceden, duración y asociación con el propio discurso y la persona, parecen ser algo complejo de lograr, sin embargo este tipo de comunicación no tiene sintaxis y aunque existen ciertos convencionalismos, no pueden aplicarse de manera universal.

Referencias:

ONU, unwomen.org/es
<https://concepto.de/comunicacion-no-verbal/#ixzz6GQuryWPI>
<https://www.michaelpage.es/advice/candidatos/desarrollo-profesional/7-consejos-para-mejorar-la-comunicacion-c3%B3n-no-verbal-en-el>
<http://icimag.cl/index.php/notas/item/95-que-leer-en-la-comunicacion-no-verbal-de-los-equipos>
<https://concepto.de/comunicacion-no-verbal/>

HISTORIA DE LAS IAP

FUNDACIÓN RAFAEL DONDÉ



Creada el 4 de diciembre de 1905 por Don Rafael Dondé Preciat, quien en ese entonces contaba con 73 años y había decidido expresar su última voluntad en su testamento, estipulando que dejaría su fortuna para la creación de una Fundación que se encargaría básicamente del sostenimiento de Escuelas, Academias y Centros de Artes y Oficios que se dedicarían a la educación integral de la juventud estudiosa de escasos recursos económicos.

Para el año 1919, la Fundación Dondé se integró como Institución de Beneficencia, hoy Asistencia Privada, en términos de la Ley de Beneficencia Privada promulgada el 7 de noviembre de 1899.

En 1994, abrió su primera sucursal de Préstamos Prendarios en la planta baja de sus oficinas, ubicadas en la calle de Monte de Piedad No. 3, en el centro histórico de la Ciudad de México. Desde su apertura, la Fundación Dondé tuvo un proceso de expansión, fue entonces que a partir del año 2003 que estableció más unidades de negocio a lo largo y ancho territorio nacional, con importante presencia en el centro, sur y sureste.

En 2013, comenzaron las operaciones la Fundación Dondé Banco, S.A., Institución de Banca Múltiple que representa la principal inversión permanente de Fundación Dondé. Entre 2014 y 2015, realizó una nueva estratégica que le permitió diversificarse.

1

VISIÓN

Ser una sabia y poderosa comunión, con un origen y un destino, entregados al servicio de la humanidad; con libertad, amor y desarrollo como seres humanos.

2

MISIÓN

Darle a los niños herramientas para que se reconozcan y realicen como seres humanos valiosos, únicos y con facultades extraordinarias; y, en ofrecer soluciones financieras y apoyos que ayuden a mejorar la vida de nuestros clientes.

3

VALORES

Honestidad con Responsabilidad
Espíritu de Servicio
Disciplina y Perseverancia
Trabajo en Equipo
Gratitud
Empatía y Respeto a todas las Personas

DATOS IMPORTANTES



Año de fundación

1905

Fundador

Don Rafael Dondé Preciat

Objeto Asistencial

Realizar obras asistenciales con fines humanitarios, con el fin de lograr mejores condiciones de subsistencia y desarrollo de personas de escasos recursos, comunidades Indígenas y grupos vulnerables por edad, sexo o discapacidad

Presidente 2020

Eduardo Dondé de Teresa

Domicilio Legal

Monte de Piedad No. 3 S/N Col. Centro
Ciudad De México Cuauhtémoc

Servicios

Casa de Empeños
El Banco de la Fundación
Innovación Educativa
Programas de Bienestar

Redes Sociales

[f](#) FundacionDonde
[t](#) Fundaciondonde1
[i](#) dondeempenos
<https://www.frd.org.mx/>

PERSONAJES ICÓNICOS DE LAS IAP

Weetman Dickinson Pearson, primer Vizconde y Annie Cass, Vizcondesa de Cowdray



Weetman Dickinson Pearson, nació el 15 de julio de 1856 en Shelley, Woodhouse, Yorkshire en el Reino Unido, sus padres fueron George Pearson y Sarah Dickinson. A Dickinson se le ha reconocido como un exitoso ingeniero, contratista, industrial petrolero y benefactor de muchas causas.



Annie Cass, nació el 4 de junio de 1860 en Bradford, West Yorkshire también en el Reino Unido, sus padres fueron Sir John Cass y Hanna Gamble. También a ella se le recuerda como una dedicada anfitriona de sus connacionales, sufragista, filántropo, enfermera en la guerra de Crimea y mecenas de muchas causas.



1881 Después de hacer una enorme fortuna como ingeniero y constructor de megaproyectos Sir Weetman Dickinson o Lord Cowray contrae matrimonio con Annie Cass.

1899 Lord Cowdray fue invitado por el Presidente Porfirio Díaz para construir el ferrocarril de Tehuantepec en México, el cual iría del Atlántico hasta el Océano Pacífico. Durante la estancia de la constructora de Sir Weetman en México, el Comité Ejecutivo The Lady Cowdray Distric Nursing Associating abrió una pequeña clínica que funcionaba como sanatorio.

1911 Hizo venir de Inglaterra a varias enfermeras que llegaron con la idea de socorrer a los enfermeros en sus casas.



1919 Adquirió un terreno de 33000 m² de superficie ubicado en la entonces llamada Nueva de Chapultepec, se construyó el Hospital Inglés con 56 camas.

1941 Los representantes del Hospital Americano y el Sanatorio Cowdray informaron el acuerdo tomado con el Departamento de Beneficencia Privada de la Unión de ambas para crear una nueva institución de asistencia pública que llevaría el nombre de **American British Cowdray Hospital**, que hasta la fecha conserva su nombre.

EFEMÉRIDES MARZO

- 3 Día Mundial de la Audición
- 8 Día Internacional de la Mujer
- 12 Día Mundial del Riñón
- 12 Día Mundial del Glaucoma
- 13 Día Mundial del Sueño
- 20 Día Internacional de la Felicidad
- 21 Aniversario del Natalicio de Benito Juárez
- 21 Día Mundial del Síndrome de Down
- 21 Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial
- 22 Día Mundial del Agua
- 23 Día Mundial de la Rehabilitación
- 27 Día del Archivista
- 28 La Hora del Planeta
- 29 Día de las Buenas Acciones

CUMPLEAÑOS

- 3 Emeteria Nora Enzastiga Acosta
- 6 Elizabeth Ochoa Pérez
- 9 Gloria Pérez Olivarez
- 10 Yadira R. Villanueva Oliva
- 11 Alma Rosa Angel Peña
- 18 Beatriz G. Hernández Rodríguez
- 25 Areli Aletse Alonso Noriega
- 29 Raúl Hernández Zurita
- 30 Juan A. López Sánchez
- 31 Benjamin Morales Aguilar
- 31 Roberto C. Aguirre Cruz

Referencias:

<https://www.geni.com/people/Rafael-Dond%C3%A9-Preciat/600000016253043003>
<https://www.bmv.com.mx/es/emisoras/perfil/DONDE-32873>
<http://www.frd.org.mx/>
https://en.wikipedia.org/wiki/Weetman_Pearson,_1st_Viscount_Cowdray
https://en.wikipedia.org/wiki/Annie_Pearson,_Viscountess_Cowdray

MÁS QUE UN NÚMERO



Mi permanencia en la Junta es de casi 27 años, durante este tiempo la mayor satisfacción ha sido conocer numerosas historias de éxito de quienes han recibido el apoyo de las IAP, y saber que a través del trabajo de mis compañeros y del mío, se han podido llevar a buen puerto las funciones, actividades y proyectos de la Junta. ”



ARACELI ZAMUDIO QUEZADA

Asistente de la Secretaría Ejecutiva.

El 8 de marzo, se conmemoró el Día Internacional de la Mujer, si tu fueras la Presidenta de la República Mexicana, ¿Qué políticas públicas impulsarías para apoyar y salvaguardar los derechos humanos de las mujeres?

Para mí los derechos humanos son para todos. Me enfocaría en la educación: en conocimientos académicos, nutrición, en el respeto, en la cultura del no desperdicio, en finanzas, en el amor y en las acciones de cuidado a la Tierra. Creo que muchos problemas sociales, económicos y de salud podrían disminuir con nuevas prácticas, cambio de creencias y de hábitos. Todo esto incentivaría el respeto a los derechos humanos.

El día 20 de marzo, se celebró el día internacional de la felicidad, ¿Qué propondrías para impulsar esta sana práctica, en tu trabajo, tu casa y en cualquier lugar?

Haría una campaña denominada “Haz tu obra buena del día”, la cual consistiría en tener un detalle que haga feliz a alguna de las personas con quienes convivimos.

Por ejemplo ofrecerle un “aventón”, hacer un trámite por ella, darle tips de ahorro, compartirla de mi comida, transmitirle algún conocimiento útil, “dispararle” un dulce, regalarle uno o varios vales de “bueno por un favor”, organizar una pijamada, una tarde de cine en casa, una cena con amigos. ¡Se me ocurren muchas cosas!

Pensando en la conmemoración del día Mundial del Síndrome de Down y del día de las Buenas Acciones, ¿Qué actividad te gustaría que la Junta promoviera entre los compañeros para realizarla en alguna Institución de este rubro?

Una que se llame “Date la alegría de conocerlos”, en la que se exalte el gozo que se experimenta al tener contacto con esas personas tan especiales y cariñosas. Tengo un sobrino con Síndrome de Down a quien adoro, por lo que conozco de primera mano la sensación de bienestar y de paz que su sola presencia proporciona. Tiene un alma pura, emana y provoca ternura. Estoy convencida de que son personas sanadoras y terapéuticas.



DATOS CURIOSOS

Licenciada en Mercadotecnia y Publicidad; Técnica de Contador Privado.

Fecha de ingreso a la Junta:
20 de mayo de 1993.

Se considera una persona tranquila, conciliadora, responsable, organizada, amorosa, ahorradora y curiosa, porque le gusta investigar sobre temas, como finanzas personales, cocina, plantas medicinales y viajes, entre otros.

En su tiempo libre disfruta a su familia y amigos; adora estar con su nieto; cocinar; cuidar sus plantas; coser; tejer; escribir; caminar en un parque o bosque; escuchar audiolibros y música; ver películas y documentales.

EN BREVE

PASIÓN POR EL TRABAJO

Saber que detrás de la Junta y de las Instituciones, hay personas que reciben apoyo para superar las situaciones adversas en las que les tocó nacer y crecer, y que muchas de ellas han tenido grandes logros en sus vidas.

CONSEJO PARA MEJORAR

Tratar a las IAP como nos gustaría que nos trataran y agotar las posibilidades para resolver sus dudas o problemas.

ANÉCDOTA

Más que anécdotas, son muchos recuerdos. Gratos, esperanzadores, algunos tristes, pero predominan, por mucho los alegres. Definitivamente trabajar en la Junta ha marcado mi vida, siento un amor profundo por ella, siempre le estaré agradecida por las enseñanzas, las oportunidades y por ser el medio para ganar mi sustento.

TIPS PARA MEJORAR TU VIDA Y TU TRABAJO



MÉXICO MÁGICO

PARICUTÍN

El 20 de febrero de 1943, a las cuatro de la tarde, dijo Dionisio Pulido, dejé a mi esposa al fuego de la leña, cuando noté que una grieta, que se encontraba en uno de los corrales de mi granja, se había abierto y vi que era una clase de grieta que tenía una profundidad solamente de la mitad de un metro. Me fijé alrededor para encender las brasas otra vez, cuando sentí un trueno, los árboles temblaban y di vuelta para hablar a Paula. Fue entonces que vi cómo en el agujero, la tierra se hinchó y se levantó dos o dos y medio metros de alto y una clase de humo o del polvo fino, gris como las cenizas, comenzó a levantarse para arriba en una porción de la grieta que no había visto previamente. Más humo comenzó a levantarse ruidosamente con un chillido y había un olor de azufre. Entonces me asusté grandemente e intenté ayudar a la yunta del buey. Fue así que atontado, sabía apenas qué hacer o qué pensar y no podía encontrar a mi esposa, o a mi hijo, o a mis animales. Al último vino a mis sentidos y recordé al Señor Sagrado de los Milagros. Grité: "Señor bendecido de los Milagros, usted me trajo a este mundo". Entonces miraba en la grieta adonde se levantaba el humo y mi miedo desapareció por primera vez. Me apuré para ver si podía salvar a mi familia, mis compañeros y mis bueyes, pero no podía verlos. Pensé que debían haber llevado a los bueyes al rancho por el agua. Vi que no había agua en el rancho y pensé que el agua se había ido por la

grieta. Me asustaron mucho y monté mi yegua a galope a Paricutín, donde encontré a mi esposa e hijo y amigos que me esperaban. Estaban asustados, porque creyeron que estaba muerto y que nunca me verían.

Días previos a la erupción hubo una plaga de chapulines, temblores y lluvia de cenizas y después su sorprendente aparición, en la que el volcán creció rápidamente.

La primera noche, Celedonio Gutiérrez campesino de San Juan Parangaricutiro en Michoacán, presenció la erupción desde la ciudad: "cuando comenzó a caer la noche, escuchamos ruidos como el oleaje del mar y llamas rojas de fuego se elevaron hacia el cielo oscuro, elevándose en el aire, estallando como caléndulas doradas y una lluvia como fuego artificial cayó al suelo".

Se dice que antes de salir de su casa por última vez, el Sr. Pulido puso un letrero en su tierra que decía: "este volcán es propiedad de Dionisio Pulido", esto porque aunque el Paricutín tomó su maizal, el campesino aún conservaba su sentido del humor.

El Paricutín, el volcán que nació y murió, tuvo una vida de apenas 9 años. Fue en el mes de febrero de 1952 que ocurrió su última erupción, se alzó una columna de ceniza de hasta 3 kilómetros de altura que duró solamente un mes, y a partir de ahí, el gigante se durmió.

FRASES CELEBRES



Normalmente, cuando las personas están tristes, no hacen nada. Sólo lloran por su condición, pero cuando se enfadan, producen un cambio.

- Malcolm X

Los ojos de las mujeres han traspasado más corazones de los que nunca lo han hecho las balas de la guerra.

- William Scott Downey

La mejor vida no es la más duradera, sino aquella que está repleta de buenas acciones.

- Marie Curie



TIP TECNOLÓGICO

GOOGLE FORMS

Es una aplicación de administración de encuestas que se incluye en la suite de oficina de Google Drive junto con Google Docs, Google Sheets y Google Slides.

Presenta todas las funciones de colaboración y uso compartido que se encuentran en Documentos, Hojas de cálculo y Presentaciones.

Puedes usar Formularios de Google para crear encuestas y tests de autoevaluación online, lo puedes descargar en tu computadora través de:

<https://docs.google.com/forms/u/0/>

SECRETOS DE LA ABUELA

DIETA DETOX

Una dieta que ayuda a nuestro cuerpo a eliminar toxinas potencialmente peligrosas

Puede ser de corta duración y funciona a base de suministrar al cuerpo diversos compuestos naturales que son necesarios para la desintoxicación: vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes, lo que incrementa el tracto intestinal, da mayor hidratación por alto consumo de agua y ayuda a eliminar líquidos.



A continuación, la abuela te recomienda algunos jugos para desintoxicar tu organismo.

- **Verde para el buen funcionamiento del aparato digestivo:** Se necesitan 2 ramas de apio, una taza de lechuga, una de espinaca, un puñado de hojas de perejil, un trozo de jengibre, la mitad de una pera y medio chayote. Meter a la licuadora hasta lograr una consistencia líquida y consumir en ayuno.
- **Desintoxicante para el hígado:** Licuar una zanahoria, medio betabel, media manzana, una taza de hojas de col rizada, un trozo de jengibre y medio limón. Preferentemente consumir frío.
- **Energético y antioxidante para la piel, cabello y la regulación del aparato digestivo:** batir una media taza de moras azules, zarzamoras o fresas, con leche de coco o almendras, agregar una taza de agua, más una rama de romero y media cucharadita de esencia de vainilla y chía, acompañada de hielo, se debe obtener una consistencia tersa.



Antes de iniciar alguna dieta, debes tener un acompañamiento médico.

RECOMENDACIÓN

BENEFICIOS DE LOS QUELITES

En México al menos 11 especies de *Amaranthus* que se distribuyen en gran parte del país, tanto en zonas templadas cálidas húmedas y cálidas secas, son usadas como alimento a manera de verdura o quelite. El término “quelite” deriva del náhuatl *quilitl* o *quilitl*, nombre genérico para designar a las hierbas comestibles.



Alache (*Anoda cristata*)

Contenido nutricional: calcio, hierro y vitaminas, se usa para el dolor de estómago.

Temporada: de lluvias en los sembradíos, milpas y cañadas.

» **Características:** Las hojas y los tallos tiernos se comen hervidos o salteados en guisados.

Berro (*Nasturtium officinale*)

Contenido nutricional: calcio, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, sodio, yodo y zinc. Aminoácidos, fibra, betacaroteno y aminoácidos como alanina, arginina, aspártico, glicina, entre otros.

Temporada: de lluvias en los sembradíos.

» **Características:** Las hojas alcanzan hasta 1.5 cm de largo y están muy divididas; con las flores blancas o blanco violáceas. Sus frutos son vainas alargadas.



Como verás, estos consejos de la abuela te ayudarán a mantenerte sano, aunque debes tomar en cuenta que:

- Este tipo de dieta no está indicada para niños, adolescentes, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, personas mayores y personas que padecen de enfermedades crónicas.
- Debido a que se omite el consumo de ciertos grupos de alimentos, podrías tener déficit de algunos nutrientes.
- Al ser bajas en calorías, es probable que experimentes náuseas, fatiga, debilidad, dolores musculares o de cabeza y sufrirás una baja en los niveles de azúcar sanguínea o en la presión arterial.
- La ingesta de alimentos diuréticos, provoca la necesidad de ir al baño constantemente.

Referencias:

<https://www.animalgourmet.com/2019/01/08/jugo-detox-receta/>

<http://blog.lactolac.com/dieta-detox-ventajas-y-desventajas/>

<https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/los-quintoniles-un-recurso-alimenticio-milenario>

COVID - 19



¿QUÉ ES?

Los coronavirus son una familia de virus que causan desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias graves. A veces, los coronavirus que infectan a los animales pueden evolucionar y enfermar a las personas, convirtiéndose en una nueva cepa, tal como ocurrió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) y el Síndrome Respiratorio Oriente Medio (MERS).

El COVID-19 es la cepa que provocó la actual pandemia y el acrónimo significa "enfermedad por coronavirus 2019", el número, son los dígitos del año en que se detectó por primera vez.

FECHAS RELEVANTES

• 31 de diciembre de 2019

Las autoridades de salud de la Ciudad de Wuhan, provincia de Hubei en China, informaban sobre la presencia de 27 casos de Síndrome Respiratorio Agudo de causa desconocida. En ese entonces, las primeras infecciones se habían asociado a un mercado de mariscos y que también se dedicaba a la venta de animales salvajes.

• 7 de enero de 2020

Las autoridades chinas ya contaban con 278 casos y 5 defunciones en su territorio, por lo que confirmaban a la comunidad internacional la presencia del nuevo coronavirus. Casi al término del mes, el 21 de enero del mismo año, Japón, Tailandia, República de Corea del Sur y Estados Unidos, estaban reportando un total de 5 casos, de ahí en adelante, el contagio se propagaría en casi todo el mundo.



¿CÓMO SE TRANSMITE?

Se transmite de persona a persona, a través del aire cuando el enfermo tose o estornuda, toca o estrecha la mano de alguien y/o palpa un objeto o superficie. Después la persona sana, se toca la boca o nariz o los ojos antes de lavarse las manos, por lo que adquiere la enfermedad.

PREGUNTAS FRECUENTES

• ¿Quiénes pueden enfermar?

Hasta el momento se sabe que cualquier persona puede adquirir el virus. Pero son aquellas con antecedentes de viaje a las ciudades y países identificados con casos de coronavirus así como aquellos que hayan tenido contacto con alguno de ellos, por lo tanto, tendrán una alta probabilidad de enfermar.

También se sabe que individuos con enfermedades crónicas tales como: diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas, VIH, cáncer o inmunosuprimidos o adultos mayores, pueden ser propensos a contraerlo.

• ¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre, tos, estornudos, malestar general, dolor de cabeza y dificultad para respirar, en los casos más graves.

MEDIDAS PARA PROMOVER LA SALUD

Aunado a las acciones que el sector salud realiza, la población juega un papel importante para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus, por ello debemos aplicar las medidas de higiene personal y del entorno.

De ahí la importancia de que todas las personas conviertan en hábito las medidas que comprenden sencillos procedimientos de higiene, tanto personales como del entorno; los cuales comúnmente se realizan en los diferentes lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas:



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol al 70%.



No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.

Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc.



Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.

No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y depositarlo en un bote de basura; después lavarse las manos.



Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escorrimiento nasal, etc.).

MITOS

En redes sociales es posible que encuentres publicaciones falsas que proporcionan alternativas de tratamiento para combatir este virus, sin embargo, hasta el momento no existe, a continuación algunas de ellas:

- Comer ajo para prevenir infecciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que, aunque es un alimento saludable, no contiene propiedades antimicrobianas, a la fecha no existe evidencia al respecto.
- La afirmación de que el consumo de frutas y verduras, así como beber agua es bueno para combatir este virus, no tiene forma de ser comprobada.
- El suplemento mineral llamado MMS, el cual contiene dióxido de cloro, un agente blanqueador, no es un eliminador eficaz de células cancerígenas y tampoco del coronavirus. El año pasado, la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA) advirtió sobre los peligros para la salud de beber MMS, además de que provoca náuseas, vómitos, diarrea y síntomas de deshidratación severa.
- La plata coloidal está compuesta por pequeñas partículas del metal suspendidas en líquido. La idea de que podría ser un tratamiento efectivo para el coronavirus fue ampliamente compartida en redes sociales, sin embargo, las autoridades de salud de EE.UU. dicen que no hay evidencia de que este tipo de plata sea efectiva para curar enfermedades, más bien podrían ocasionar efectos secundarios graves, como daño renal, convulsiones y el síndrome de argiria, una afección que hace que la piel se vuelva azul.



NUEVAS INVESTIGACIONES

- Científicos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) informaron que lograron descifrar la secuencia genética del COVID-19. La Secretaría de Salud estableció un grupo multiinstitucional, al que pertenecen estos investigadores, en el que obtuvieron la secuencia completa de las dos cepas de coronavirus. Se espera que estas experiencias e información que han compartido con instituciones nacionales e internacionales permitan crear la vacuna.
- En la primavera de 2009, cuando detonó la crisis de la influenza tipo A (H1N1) en la Ciudad de México, el doctor Gustavo Cruz de la UNAM, colaboró en el diseño de un modelo matemático capaz de determinar la velocidad de los contagios, la fecha en que se registrarían los casos y la efectividad de las medidas de contención aplicadas en ese entonces, consiguiendo índices de predicción muy altos. Con base en esa experiencia, el académico hoy trabaja en un modelo que anticipa el comportamiento del nuevo coronavirus (COVID-19) en el país, los datos obtenidos nos indicaran: "la estimación de propagación de la enfermedad y cuándo detonará el brote infeccioso" e incluso el éxito de las medidas de contención.

Referencias:

<https://www.xataka.com/mx/investigacion/han-pasado-75-anos-y-el-paricutin-de-michoacan-mexico-sigue-siendo-el-volcan-mas-joven-del-mundo>
<http://www.unmuseum.org/7wonders/paricutin.htm>
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/531736/Mensaje_J_Coronavirus.pdf
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-51794632>
<http://www.unamglobal.unam.mx/?p=82554>

RECOMENDACIONES DEL MES



PLATAFORMAS STREAMING

Locke & Key: Es una adaptación para TV de la saga de cómic de culto escrita por Joe Hill e ilustrada por Gabriel Rodríguez, publicada por IDW Comics entre 2008 y 2012. Sigue los pasos de los hermanos Locke tras mudarse con su madre a Keyhouse, una casa llena de llaves mágicas que podrían estar relacionadas con la muerte de su padre.



JUEGOS FAMILIARES

Minecraft

Lo encuentras en: *PS4 y Xbox One*

Construyes mundos a base de bloques, tiene una función interesante para consolas: poder jugar con pantalla dividida hasta cuatro, además de poder invitar amigos *online*. Una manera de compartir tareas y aventuras en el mundo virtual.

¿SABÍAS QUE...?

SÍLABA TÓNICA

Es aquella que se pronuncia con mayor fuerza. Puede representarse con un acento gráfico o tilde o sólo pronunciarse con énfasis. Haz el ejercicio y pronúncialas.

Sol-da-do la tónica está en la penúltima sílaba.

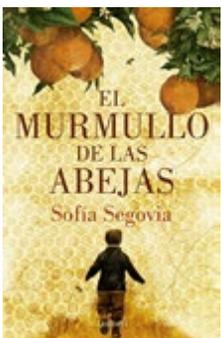
Tam-bor la tónica está en la última sílaba.

Ár-bol Aquí la tónica será la que tenga el acento.

“ADA”

El primer lenguaje de programación, se denominó así en honor a Augusta Ada King Condesa de Lovelance, mejor conocida como Ada Lovelance, matemática, escritora y primera programadora de la historia, quien fue pionera en la creación de un algoritmo informático destinado para una máquina. Otro dato curioso de Ada, es que fue la única hija legítima del poeta Lord Byron.

LIBRO



El murmullo de las abejas, Sofia Segovia

Una mañana cualquiera un hombre de avanzada edad toma un taxi en la ciudad de Monterrey rumbo a Linares, su ciudad natal. El viaje sólo llevará unas horas, pero el viejo habla y no para, como si delante de él se desplegara todo su pasado. Así vamos a conocer la historia de una familia mexicana de terratenientes, los Morales Cortés, desde el principio del siglo XX hasta hoy. De repente, en el fluir de las palabras, asoma el rostro amigo de un niño sabio que no puede hablar, pero oye lo que otros no saben o no quieren oír, y anda rodeado de abejas. Ellas son sus aliadas y las que sabrán guardar los secretos del caserón de Linares, un lugar donde viven mujeres hermosas y tercas y las naranjas tienen un sabor especial. Incluso la muerte es distinta en Linares, y el hombre lo sabe. Por eso viaja, habla, recuerda...

PELÍCULA



She's Beautiful When She's Angry

2014, Mary Dore

El documental analiza el nacimiento del movimiento feminista en los años 60 a través de clips de la época y entrevistas a algunas de las activistas que lo fundaron. Habla de cómo se crearon los primeros grupos y asociaciones feministas que se comprometieron y lucharon por el derecho a estudiar y desarrollarse profesionalmente al igual que los hombres, así como a poder decidir con libertad el tipo de vida que querían tener.

NEZAHUALCÓYOTL

De acuerdo a las obras históricas de Fernando de Alva Ixtlilxóchitl, Nezahualcóyotl, gobernante de la ciudad-estado de Texcoco en el México antiguo y principal aliado militar-político de los mexicas, además de ser recordado como Rey Poeta, instituyó leyes que protegían algunos derechos de la mujer, aunque ello no la eximía de recibir castigo, si infringiera las leyes de convivencia.

EL SÍNDROME “FOMO”

Del acrónimo en inglés “Fear Of Missing Out”, es la sensación o el miedo a perderse algo, es un trastorno reconocido en el ámbito de la psicología, se produce y alimenta por el avance de la tecnología y la cantidad de opciones que se nos presentan a las personas hoy en día (redes sociales).

EL RINCÓN DEL MONERO



Imagen de risasinmas.com

RECETA

Rompo casero

Ingredientes:

- 2 litros de leche
- 2 tazas de azúcar
- 9 yemas
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de vainilla líquida
- 2 rajas de canela
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada
- $1 \frac{1}{2}$ cucharadas de ron
- 1 pizca de sal

Modo de preparación:

Hierve la leche en una cacerola a fuego bajo e incorpora el azúcar, sal, vainilla, canela y nuez moscada. Mueve constantemente con una pala para evitar que se pegue.

Cuando se haya reducido a la mitad, retira del fuego y deja enfriar. Bate las yemas hasta que cambien de color y agrégalas a la leche tibia sin dejar de batir.

Calienta nuevamente y al primer hervor, retira del fuego. Añade ron, mezcla y sirve cuando se enfríe.

Referencias:

- <https://www.megustaleer.mx/libros/el-murmullo-de-las-abejas/MMX-004387>
- <http://www.ahmagazine.es/un-documental-shes-beautiful-when-shes-angry/>
- https://es.wikipedia.org/wiki/She%27s_Beautiful_When_She%27s_Angry
- <https://www.unprofesor.com/lengua-espanola/reconocer-la-silaba-tonica-51.html>
- <https://www.kiwilimon.com/receta/bebidas/rompo-casero-mexicano>



**Para apoyar a las IAP en la gestión de sus
necesidades durante la contingencia,
hemos habilitado una**

VENTANILLA ÚNICA VIRTUAL

Disponible a través de:

 **atencion@jap.org.mx**

 **55 5279 7270, ext. 7122**

