



## DERECHOS

**Conoce tu derecho a devolver productos que no te satisfacen**

## EDUCACIÓN

**Obtén un título profesional sin estudiar en la universidad**

## SALUD

**Asientos de seguridad para bebés**

## DINERO

**Cómo ahorrar gasolina**

## EMPLEO

**¿Estás listo para ser tu propio jefe?**

**Secretaría General de Gobierno**

Subsecretaría de Desarrollo Político  
Dirección General de Participación Social.

**Revista Digital**, año 1, número 1, 2015.

DR. Dirección General de Participación Social  
José María Arteaga No. 900 esq. Av. 5 de Mayo,  
col. Américas, C.P. 50130, Toluca, México,  
Tel: 214 68 86 / 214 68 66

Autorización del Consejo Editorial de la Administración  
Pública Estatal

No. CE: 202/09/02/15



---

## Presentación

Al inicio de su gestión, el Gobernador Constitucional del Estado de México, impulsó una importante Política de Gobernabilidad Democrática en la entidad, en cuyo contexto fueron constituyéndose, con el apoyo de la administración pública, múltiples organizaciones de la sociedad civil alrededor de 125 cada año que se orientan a las diversas actividades del desarrollo económico, social, cultural y político estatal.

Una vertiente fundamental de esa política, que puntualmente consigna el ***Plan de Desarrollo 2011-2017***, lo constituye el proyecto de Ciudadanía Activa emprendido hace tres años, que auspicia una amplia participación de las organizaciones de la sociedad civil en la divulgación y capacitación sobre temas de la cultura política y la participación social, logrando cada vez más la vinculación del gobierno con la sociedad a la que obedece.

Ciudadanía Activa sigue el Decenio de las Naciones Unidas para:

- Fortalecer el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales.
- Desarrollar plenamente la personalidad humana y su sentido de la dignidad.
- Promover la comprensión, la tolerancia, igualdad entre los sexos y la amistad entre todas las naciones, poblaciones indígenas y los grupos raciales, nacionales, étnicos, religiosos y lingüísticos.
- Facilitar la participación efectiva de todas las personas en una sociedad libre. Promover una cultura de paz.

En estas tareas, es singularmente significativo presentar la Revista Digital ***Ciudadanía Activa*** elaborada por la Secretaría General de Gobierno en coordinación con la Universidad Autónoma del Estado de México y The One Global Economy; en la que próximamente el Instituto de Administración Pública del Estado de México y otras instituciones aliadas participarán, para difundir información útil y accesible a los ciudadanos en general sobre temas como derechos humanos, educación, salud, dinero y empleo, contribuyendo tanto a su formación y actualización cultural, como a estimular su interés en participar en la agenda pública.

Secretario General de Gobierno.



---

# Índice

## DERECHOS

---

1. Conoce tu derecho a devolver productos que no te satisfacen 4
2. Trámite de placas para personas con capacidades diferentes 5
3. Señales horizontales o marcas en el pavimento 6
4. No pueden aumentarte la renta de manera injustificada 8

## EDUCACIÓN

---

1. Los primeros meses de tu bebé 9
2. Obtén un título profesional sin estudiar en la universidad 11
3. Juguetes para niños con discapacidades 12
4. Cómo ayudar a los niños hiperactivos 14

## SALUD

---

1. Botiquín comunitario 16
2. Cuida la postura de tu bebé 19
3. Miedo a las abejas 21
4. Asientos de seguridad para bebés 23

## DINERO

---

1. Acerca de buró de crédito 25
2. Cómo hacer jabón casero 27
3. Conoce más acerca de las tarjetas de crédito 29
4. Cómo ahorrar gasolina 31

## EMPLEO

---

1. Búsqueda de empleo y otras oportunidades de trabajo, mientras se continúa la escuela 33
2. Apoyos económicos femeninos: grandes opciones para salir adelante 35
3. Tips para ser un emprendedor 37
4. ¿Está listo para ser su propio jefe? 39



# 1. Conoce tu derecho a devolver productos que no te satisfacen

Daniel Rodrigo Becerril Villa



Todos alguna vez hemos comprado un producto que no nos satisface, ya sea porque no cumple con lo prometido o porque tiene algún defecto de fábrica. De acuerdo con el Artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), tenemos derecho a exigir la reposición del producto o la devolución de nuestro dinero. Sin embargo hay proveedores que en ocasiones se niegan a hacer valer nuestro derecho, por ello es importante conocer en qué circunstancias podemos hacerla valer.

La ley dice que este derecho aplica:

- I. Cuando el contenido neto de un producto o la cantidad entregada sea menor a la indicada en el envase, recipiente, empaque o cuando se utilicen instrumentos de medición que no cumplan con las disposiciones aplicables, considerados los límites de tolerancia permitidos por la normatividad;
- II. Si el bien no corresponde a la calidad, marca, o especificaciones y demás elementos sustanciales bajo los cuales se haya ofrecido o no cumple con las normas oficiales mexicanas;

III. Si el bien reparado no queda en estado adecuado para su uso o destino, dentro del plazo de garantía, y IV. En los demás casos previstos por esta ley.

Según el artículo 93 de la misma ley, este derecho no aplica cuando: El reclamo es extemporáneo: si se realiza dos meses después de haber recibido el artículo.

- Si el producto fue utilizado en condiciones distintas a las recomendadas o se le dio un uso distinto para el que originalmente fue creado.
- Cuando le hemos provocado un daño esencial, grave o irreparable.

Si un proveedor se niega a hacer válido nuestro derecho, en condiciones en las que es válido reclamarlo, lo indicado es presentar una queja ante la PROFECO; la puedes hacer al Teléfono del Consumidor: **01 800 468 8722**.

Este número funciona las 24 horas del día los 365 días del año, por lo que no importa la hora en que quieras hacer tu denuncia. De preferencia anota el nombre y dirección del establecimiento.

En el estado de México existen plazas comerciales donde puedes adquirir productos y servicios de buena calidad.



### 2. Trámite de placas para personas con capacidades diferentes

Helios Segura.



Las personas con discapacidades motoras y problemas permanentes de desplazamiento pueden solicitar placas especiales para sus vehículos.

Los autos con placas especiales pueden usar los estacionamientos exclusivos designados.

En la ciudad de Toluca, así como en todo el Estado de México, el procedimiento es el siguiente:

#### ● Discapacidad Autos

El emplacamiento de vehículos para personas con discapacidad se efectúa en dos etapas, primero tienes que acudir a oficinas del DIFEM y luego a los Centros de Servicios Administrativos autorizados para efectuar este trámite:

**1.** Reúne los requisitos para solicitar el certificado médico que ampara el tipo de discapacidad, que son estos:

- Resumen clínico
- Carta factura a nombre de la persona con discapacidad
- Identificación oficial del usuario con domicilio en el Estado de México, puede ser la credencial de elector
- Tarjeta de circulación

**2.** Programa una cita en:

#### Valle de Toluca

Dirección de atención a la discapacidad ubicada en Calle Felipe Ángeles esquina prolongación Quintana Roo sin número, colonia Villa Hogar, Toluca, México. Teléfono: **01 (722) 217 39 00.**

#### Valle de México:

Unidad Básica de Rehabilitación e Integración Social (UBRIS) Cuautitlán México, Calle Daniel Delgadillo esquina Filiberto Gómez sin número, colonia Romita, Cuautitlán, México. Teléfono: **(55) 58 70 16 38.**

**3.** El día de tu cita acude con la persona con discapacidad.

**4.** Consulta la ficha del trámite que contiene los requisitos, costo y oficinas para efectuar la Alta, Expedición de Placas y Tarjeta de Circulación para Vehículos Usados, incluidos vehículos de personas con capacidades diferentes. En el pago de derechos de este trámite de vehículos para personas con discapacidad, se obtendrá un 50% de descuento en el pago de derechos.

**5.** Acude únicamente a los Centros de Servicios Administrativos de Ecatepec, Naucalpan, Nezahualcóyotl, Tlalnepantla y Toluca, ya que sólo en estos se efectúa el emplacamiento de vehículos para personas con discapacidad.



### 3. Señales horizontales o marcas en el pavimento

José Montaña



La educación vial en Toluca en muchas ocasiones se pasa por alto y no se le da la importancia que merece. Tanto como los conductores automovilísticos como los peatones deben tener el conocimiento sobre lo que significan las señales en el pavimento. Es por eso que en este artículo mociónaremos las señales y su significado para que en cada paseo por la ciudad transitemos con la mayor seguridad.

La línea continua aparece en el centro de la vía dividiendo la calle o vía en dos direcciones. Está prohibido circular o cruzar por encima de ella.

La doble línea continua es Blanca o amarilla. Aparece en el centro de la calle. No se puede cruzar y es de extremo peligro. Aparece en las vías rápidas. Principalmente en las carreteras o autopistas y en las curvas.

La línea discontinua puede aparecer en el centro de la calle dividiendo la calzada o vía en dos direcciones y también dividiendo o delimitando las sendas o carriles en una misma dirección. Esta línea se puede cruzar para hacer adelantamientos, cambios de sendas o carriles.

Las líneas paralelas continuas y discontinuas: Indica que cuando la línea continua es la más cerca a nuestro vehículo se prohíbe adelantar. Cuando la discontinua es la más cercana a nuestro vehículo se puede cruzar con extrema precaución.

La línea continua al borde derecho de la carretera: Separa la carretera del paseo de la misma. Para estacionarnos, hay que hacerlo a la derecha de ésta línea.

Las marcas transversales a la circulación, como por ejemplo la línea de PARE o STOP es una franja ancha, continua de color blanco que aparece en las intersecciones donde está la señal vertical de PARE y puede estar precedida por la palabra PARE en el pavimento.

La línea de ceda el paso es una franja discontinua de color blanco que aparece en las intersecciones donde está la señal de Ceda el Paso y puede estar precedida con un triángulo rojo en el pavimento, uno de sus vértices está de frente a la circulación.



Las flechas en el pavimento indican sentidos obligatorios en la vía.

También existen marcas destinadas a la circulación peatonal como son los pasos peatonales tipo Cebrá y las zonas de seguridad peatonal que les brindan confianza a los peatones.

Los peatones deben cruzar la vía utilizando siempre los pasos o cruces peatonales. Si no existen éstos, el cruce de la vía debe hacerse por la esquina de contén a contén y nunca en forma diagonal. Deben regirse por las distintas señales que regulan su circulación en la vía. Lo mismo que en el pavimento, las flechas en los semáforos indican sentido obligatorio.

Estar informado es una gran herramienta para cuidar nuestra integridad y de los que nos rodean, también nos es útil para mantener el orden y la convivencia pacífica entre los que vivimos en las ciudades.

Estudiando estas señales incluso se puede regular las calles de nuestras comunidades para un mejor ordenamiento y un fácil acceso. La educación vial debe ser primordial, así que infórmate sobre el tema y comparte tus conocimientos con los que te rodean.



## 4. No pueden aumentarte la renta de manera injustificada

Helios Segura

8



Al rentar, además de fijarte en la zona, el número de cuartos y el precio de la renta, considera los detalles del contrato que determinarán tu relación futura con el propietario, arrendador o casero.

Después de recorrer toda la ciudad, por fin encuentras el lugar de tus sueños. Vas con el rentero, dinero en mano, para firmar el contrato y, ¿Ya lo leíste detenidamente? No te apresures a firmar un documento que desconoces, pues estarías dando tu consentimiento a cuestiones que, por ignorarlas, pueden traerte problemas. Suelta esa pluma y date tu tiempo para leer el documento que están poniendo en tus manos.

En primer lugar, un contrato de arrendamiento compromete a dos partes: el arrendador (quien permite el uso o goce del bien) y el arrendatario (quien adquiere el uso o goce temporal mediante el pago de una renta; o sea, tú). Al firmarlo se expresa el consentimiento de ambos a cumplir prestaciones y obligaciones.

Por eso es muy importante que se ponga por escrito el plazo de validez y el momento en que los efectos empezarán a producirse. Es obligación del rentero darte una copia, exígela.

En caso de que se haya fijado un plazo de validez, una vez cumplido, el contrato se amplía por tiempo indeterminado, pudiendo terminar por voluntad de cualquiera de las partes, siempre que se avise con al menos 15 días de anticipación.

En las cláusulas que contiene el contrato se fija, entre otros puntos, el precio de la renta, lugar y tiempo de pago, la vigencia del contrato, a lo que se destinará el bien rentado, las garantías (depósito, fianza, etcétera) que se otorgan para su debido cumplimiento, las causas de terminación, los derechos y obligaciones de ambas partes y algo muy importante: cómo y cuándo se harán los incrementos a la renta.

En caso de que no esté incluido en el contrato, el aumento debe calcularse de acuerdo con los incrementos de otros indicadores económicos como el Índice Nacional de Precios al Consumidor, el salario mínimo, la inflación o el tipo de cambio. De esta forma, en caso de que tu rentero pretenda incrementarte la renta en forma desmedida, estará violando los términos contractuales y tú puedes iniciar un procedimiento para defender tus derechos de arrendador y, en su caso, un procedimiento legal.



# 1. Los primeros meses de tu bebé

José Montañó



La alegría de tener un hijo es única y atrae una gran responsabilidad como educarlo para que crezca y se desarrolle sano y feliz. Las necesidades de un niño son muy diversas, atenderlas para el fortalecimiento del infante debe ser nuestra prioridad.

Existen ciertos pasos que se deben tomar en cuenta al momento en que tengamos a nuestro hijo, y comprometernos a cuidarlo y propiciar un ambiente armonioso en el que se puede desenvolver y ser feliz.

Como primer paso hay que tener un registro médico del niño, acercarnos a los centros de salud más cercanos en donde se le pueda dar una atención especializada a nuestros hijos. El Hospital para el Niño, ubicado en

Paseo Colón sin número esquina Paseo Tollocan Colonia Isidro Fabela, Toluca, México. Es una muy recomendable opción para tener un seguimiento adecuado de la salud de nuestro recién nacido.

Aparte de tener el apoyo del médico o del trabajador de salud, nosotros tenemos que saber como es que se desarrollan los niños en los primeros tres meses de vida. No podemos cuidar de una forma eficiente a alguien que no conocemos.

La vista y el oído se desarrollan intensamente, poco a poco van fijando su mirada en las personas y en los objetos que están cerca de él, también pueden seguirlos con la vista cuando se mueven. Para incentivar lo



anterior debes cargarlo, ponlo frente a ti para que te mire, también háblale suavemente para que se fije en ti.

Acerca a su cara un juguete o alguna cosa llamativa, ya sea por el color o el sonido. Cuando se fije en él, mueve el juguete lentamente de un lado a otro. Si lo sigue con la mirada, puedes moverlo también de arriba hacia abajo.

Aprovecha este momento para acercar y alejar tu rostro de la cara del niño. Esto, aparte de desarrollar sus sentidos, nos permite estar más de cerca con nuestro bebé.

En el tercer mes de vida nuestro hijo ya sonríe, mueve los brazos y las piernas, emite algunos sonidos y manifestaciones de alegría ante las personas que lo atienden con frecuencia. Es por eso que como padre o madre debes estar muy cerca del niño, para que te identifique y se genere un espacio de confianza.

Como primer punto para el crecimiento y el desarrollo integral de nuestro hijo es el brindarle afecto. Todos los niños necesitan sentirse queridos, se les debe mostrar cariño a nuestros hijos abrazándolos, acariciándolos, besándolos, etc.

Desde el momento de su nacimiento hay que hablarle y sonreírle cuando se le alimente, se le limpie, bañe, se cambie de pañales y en todas las actividades que hagan con él o ella. Hay que poner atención en el llanto del bebé, ya que es una forma de reclamar atención, cuando necesita o le molesta algo.

Sí el bebé llora seguramente es porque tiene frío, sed, calor, esta mojado, desea cambiar de posición, etc. Lo primero que debes hacer es calmarlo, no lo dejes solo, trata siempre de que alguna persona de confianza este cerca de él.

Siempre cuida a tus hijos y enséñales todo lo positivo que puedas, contálgale la alegría de vivir y prepáralo para que en el futuro sea él quien pueda mejorar nuestro entorno. Acércale todo el conocimiento y desarrolla sus habilidades desde temprana edad.



### 2. Obtén un título profesional sin estudiar en la universidad

Helios Segura



Hoy en día no es fácil realizar o concluir estudios profesionales en una institución educativa formal; ya sea por cuestiones administrativas, económicas, de salud, familiares, entre otras. Sin embargo, si uno tiene los conocimientos o experiencia suficientes, adquiridos en forma autodidacta o a través de la práctica laboral para acreditar cierto grado escolar, la Secretaría de Educación Pública (SEP) ofrece la alternativa de obtener un certificado, diploma o título profesional por medio de evaluaciones que realizan instancias autorizadas.

En la actualidad la SEP, a través de la Dirección General de Acreditación, Incorporación y Revalidación (DGAIR) ofrece certificación en los siguientes niveles educativos:

- a) Secundaria
- b) Bachillerato
- c) Técnico Profesional
- d) Técnico Superior Universitario
- e) Licenciatura

Para la acreditación de estos niveles se ha establecido un procedimiento

general, de acuerdo a cada nivel, por medio del cual, la DGAIR contempla la aplicación de evaluaciones globales por conducto del Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior (CENEVAL). Una vez acreditados los porcentajes y criterios establecidos por estos órganos, se procede a la expedición del título formal que certifique los conocimientos correspondientes.

En lo que se refiere a la educación superior, se ofrece validación para las siguientes licenciaturas:

- a) Licenciatura en Preescolar
- b) Licenciatura en Primaria
- c) Licenciaturas en lo referente al campo de las ciencias biológicas y de la salud
- d) Licenciaturas en lo referente al campo de matemáticas e ingenierías
- e) Licenciaturas en lo referente al campo de las ciencias sociales
- f) Licenciaturas en artes y humanidades
- g) Licenciatura en la enseñanza del inglés
- h) Licenciatura en la enseñanza del francés

Los requisitos para el proceso de Evaluación varían según la licenciatura deseada. Como este es un trámite de corte federal, uno debe acudir a las oficinas federales de la Secretaría de Educación Pública en cada Estado. En la ciudad de Toluca está ubicada una de estas, con dirección en Calle Dr. Nicolás San Juan, colonia Ex hacienda Magdalena; los teléfonos para pedir informes son: **272 94 69** y **272 94 70**.



### 3. Juguetes para niños con discapacidades

José Montaña



A la hora de comprar juguetes existe una gran variedad en el mercado, pero cuando tenemos hijos, familiares o conocidos que tiene alguna discapacidad no sabemos que es adecuado para su desarrollo. No existen muchas ofertas sobre juguetes para estos casos y en ocasiones no tenemos la información de cómo utilizar un juguete como una herramienta para desarrollar habilidades psicomotrices en nuestros hijos.

Podemos utilizar los juguetes que se comercializan, pero hay que darles un uso diferente al recomendado normalmente y variar los objetivos o las reglas de los juegos, modificarlos para que nuestros niños puedan aprovechar su juguete al máximo.

Las modificaciones pueden ser muy sencillas, pero lo preferible es consultarlo con nuestro médico o en nuestro centro de rehabilitación, ya que existen diferentes tipos de discapacidades como la motora, la intelectual o la sensorial. Debemos enfocar los juguetes a casos específicos, pero ahora te daremos algunos consejos de cómo puedes jugar con niños de capacidades especiales.

Para los juguetes hay que tener un diseño para todos, para los niños con o sin discapacidad, que puedan utilizarlos en las mismas condiciones. Así no creamos una separación y hacemos ver que en el juego tienen las mismas capacidades y oportunidades, si ponemos una barrera entre nuestros



niños, en lugar de ayudarlos los afectamos, ya que no entenderían o confundirían el trato diferente que se les da.

Es muy importante elegir juguetes versátiles, que nos permitan diferentes formas de interacción y que cumplan con muchas funciones, que se adapten a nuestra creatividad y a la imaginación de los niños.

Es importante que busques juguetes que vayan de acuerdo con la etapa en desarrollo de la persona que los va a utilizar, por ejemplo los materiales que utilicen niños y niñas mayores deben ser adecuadas a su edad, aunque se encuentren en una etapa de desarrollo anterior. Si proporcionamos un centro de actividades de manipulación a un niño de 10 años con discapacidad motora habremos de adaptar su tamaño y sus propuestas de juego a dicho niño; seguramente no nos servirá un centro de actividades de los que habitualmente usan los bebés.

Otro aspecto a recalcar es la seguridad, presente en todas las situaciones que vivamos, tienen que existir normas de seguridad para la fabricación de los juguetes y hay que estar seguros que las adaptaciones que les hagamos a los juguetes no serán o se convertirán en un peligro, es por eso que antes de cada acción es preferible preguntarle a nuestro especialista o al médico del niño.

De esta forma podemos tener una idea general de los juguetes que podemos usar con nuestros niños con capacidades diferentes. Ten en mente

que hay que consultar ante todo con el pediatra o especialista médico correspondiente, en el caso de que el niño esté llevando a cabo algún programa de rehabilitación, ya que nos pueden ayudar a adaptar los juguetes y a generar propuestas de juego que correspondan a la problemática del niño.

En Toluca existen diversos centros para niños con capacidades especiales, te recomendamos el Centro de Educación Especial Richy lap (Iluminando Sonrisas) ubicado en Monte Líbano No. 103, Col San Bernardino, Toluca, Estado de México.



### 4. Cómo ayudar a los niños hiperactivos

Belem Ortíz



Falta de atención, impulsividad e hiperactividad son los principales síntomas del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Se trata de un padecimiento que aqueja a entre 3% y 7% de la población de niños y jóvenes, principalmente a los varones, impidiéndoles concentrarse en cualquier actividad (su atención puede pasar de una cosa a otra repentinamente, sin que concluyan ninguna) o permanecer quietos incluso por periodos cortos de tiempo.

Se suele usar la palabra 'hiperactivo' para pequeños con mucha energía, pero los niños con hiperactividad son un caso especial, y requieren de mucho apoyo. Suelen tener dificultades para relacionarse con las demás personas de su entorno, ya sean familiares, amigos o compañeros, por baja autoestima o por su incapacidad para controlar su carácter.

Tienden a ser niños desobedientes, por lo que es necesario tratarlos con firmeza, pero con paciencia, porque si se sienten queridos será más fácil para ellos superar cualquier desafío, incluido este padecimiento.

Aunque no hay una causa específica de este trastorno, se cree que puede ser hereditario, o deberse a un problema en el sistema nervioso central.

El diagnóstico de la hiperactividad es complejo, ya que deben realizarse una serie de pruebas clínicas. Los especialistas indicados para ello son neuropediatras, psiquiatras infantiles, o neurólogos.

El TDAH no es un problema de aprendizaje, pero puede provocar dificultades para dicho proceso en los chicos que lo padecen. Otras posibles consecuencias de presentarlo son trastornos de ansiedad y depresión, por lo cual recalcamos que hay que tratar a los niños y jóvenes con TDAH con paciencia. Dichas condiciones no son consecuencias inevitables del trastorno, sino que éste hace más propensos a los niños y jóvenes con TDAH a caer en ellas.

El TDAH puede clasificarse de diferentes maneras para darle un mejor tratamiento. Por ejemplo, una jerarquización lo separa en 3 tipos, uno por cada síntoma, es decir, éstos se toman como señales aisladas y no como un grupo de indicadores del trastorno, ya que la manera en la que se presentan individualmente determina la magnitud del padecimiento.

El tratamiento puede ser farmacológico; psicoterapéutico, enfocado a modificar la conducta; o multimodal (Combina fármacos con psicoterapia).



El primero controla la hiperactividad, distracción e impulsividad excesivas, previa explicación del médico a los padres los efectos de cada medicamento; el segundo suele aplicarse a niños y adolescentes con problemas escolares o en casa por su comportamiento.

Para disminuir las complicaciones que provoca el TDAH, es útil:

- Establecer reglas claras y límites en casa, que el niño o joven debe aprender a respetar.
- Tener una rutina diaria, con horarios regulares que fomenten en el niño la disciplina y la organización y que permita que padres e hijo(s) convivan.
- Fomentar que el niño tenga una actividad extraescolar, que le guste y le permita trabajar en equipo y explotar sus capacidades (son niños muy creativos e ingeniosos).
- Estar en contacto con los maestros del chico, para mantenerse enterado de su comportamiento fuera de casa.
- Demostrarle cariño y ayudar a elevar su autoestima: reconocer sus logros, motivarlo a esforzarse y superar retos, creer en él y no sobreprotegerlo.

Puedes encontrar más información sobre la hiperactividad infantil en <http://www.hiperactividadinfantil.com>

Para tratarla, en el Estado de México contamos con “Kinda”, centro de terapia especializado en la atención de niños con problemas de integración sensorial, lenguaje, aprendizaje y psicopedagógicos, entre otros. Puedes encontrarlos en Plaza Centro Metepec, Av. San Isidro #202, Barrio de la Santa Cruz (a 15 minutos de Toluca), o contactarlos en su página oficial: <http://kinda.org.mx/>



## 1. Botiquín comunitario

José Montaña



Siempre es necesario tener a la mano un botiquín con los materiales y las medicinas necesarias para curar las dolencias más comunes, atender enfermedades y emergencias mientras se busca ayuda médica. En nuestras comunidades debemos contar con un botiquín para el beneficio de todos y que se construya colectivamente, que todos cooperen para que esté siempre completo.

El material y el medicamento dependerán del número de personas de la comunidad y de las dificultades que existan para conseguir más medicinas cuando se terminen. Hay que cuidar y mantener el botiquín, eso es un trabajo de todos, organicéense para ayudarse y formar un grupo responsable que lo atienda.

Primero deben guardar los medicamentos fuera del alcance de los niños, hay que marcar cada medicamento con el nombre y poner las instrucciones de su uso. También deben tener siempre completo el botiquín, tener todas las medicinas importantes para las emergencias y reponer cada cosa que se use lo más pronto posible. Tener una lista de control y anotar cuando se usa cada

cosa y si es que hace falta algo. Por último hay que estar al pendiente de la fecha de caducidad de los medicamentos.

Es preferible adquirir medicinas genéricas, ya que son más accesibles que los que contienen registro farmacéutico, revise siempre la fórmula del medicamento, la dosis y la fecha de caducidad.

Ahora sí, cooperando entre todos consigan el material, las medicinas y armen su botiquín comunitario.

Los materiales que debe llevar nuestro botiquín son:

- **Para heridas y problemas de la piel se necesitan.** Gasas cuadradas estériles en sobre individuales, gasas en rollo de 1, 2 y 3 pulgadas de ancho, algodón, tela adhesiva (esparadrapo) de 1 pulgada de ancho, jabón desinfectante, alcohol al 70%, agua oxigenada, petrolato (vaselina), azufre, tijeras limpias y pinzas puntiagudas.
- **Para medir la temperatura.** Un termómetro.
- **Para inyectar.** Jeringas de 5 ml, agujas #22 de 3 cm de largo y #25 de 1 1/2 cm de largo, para lastimaduras y varices vendas elásticas de 2 y 3 pulgadas de ancho,
- **Para sacar mucosidad.** Una válvula de succión.
- **Para revisar oídos y ojos.** Una lamparita de mano.



|  |
|--|
| <b>Las medicinas que debemos tener son:</b>  |
|  |
| <b>Para las infecciones por bacterias:</b>   |
| Penicilina pastillas 250 mg e inyectable, ampicilina ampollas de 250 mg.   |
|  |
| <b>Para lombrices:</b>   |
| Pastillas de mebendazol.   |
|  |
| <b>Para amibas y guardia:</b>  |
| Metrodinazol pastillas 250 mg.   |
|  |
| <b>Para calentura y dolores:</b>   |
| Aspirina pastilla de 300 mg y acetaminofén pastillas de 500 mg.  |
|  |
| <b>Para la deshidratación:</b>   |
| Bicarbonato de sodio o preparado de suero para tomar, para la anemia hierro (sulfato ferroso) pastillas de 200 mg (mejor con vitamina C y ácido fólico). |
|  |
| <b>Para la sarna o piojos:</b>   |
| Permetrina en crema o champú.  |
|  |
| <b>Para la comezón y vómitos:</b>  |
| Prometazina pastillas de 25 mg.  |

|  |
|--|
|  |
| <b>Para infecciones leves de la piel:</b>                |
| Violeta de genciana o una pomada antibiótica.            |
|  |
| <b>Para ataques, tétano y tos ferina grave:</b>          |
| Fenobarbital pastillas de 15 mg e inyecciones de 200 mg. |
|  |
| <b>Para reacciones alérgicas grave y asma grave:</b>     |
| Epinefrina (adrenalina) inyectable ampollas de 1 mg.     |
|  |
| <b>Para el asma:</b>                                     |
| Salbutamol, inhalador de rescate.                        |
|  |
| <b>Para hemorragia grave después del parto:</b>          |
| Ergonovina inyecciones o pastillas de 0.2 mg             |
|  |



En el Estado de México las enfermedades más comunes son las respiratorias debido a las bajas temperaturas que se registran en muchas zonas, principalmente cercanas al Nevado de Toluca. En su comunidad deben saber cuales son las enfermedades más comunes, tener el medicamento y los materiales indicados para tratarlas, así como ubicar los centros de salud de su municipio.

Añadan al botiquín una lista de números telefónicos de emergencias. En el Estado de México son los siguientes:

- **066** Emergencias y Rescate.
- **01 800 900 32 00** Apoyo a Mujeres Embarazadas.
- **01 800 400 41 41** Atención sobre Influenza.
- **(722) 167 48 13, 167 46 78, 214 74 26** Centro Estatal de Transfusión Sanguínea.
- **(722) 272 01 22 y 272 01 32** Servicio de Urgencias.
- **(722) 212 35 47 y 212 45 47** Voluntariado.
- **(722) 226 25 00, ext.: 64156** Beneficencia Pública.
- **(722) 226 25 00, ext.: 64227** Atención Ciudadana.

No olvides que la cantidad de medicamento y de material dependerán del número de habitantes de tu comunidad.

Recuerda que debes consultar al trabajador de salud de tu comunidad o algún medico de confianza. Lo mejor es que pidan ayuda y se revisen periódicamente, pero siempre es seguro tener un botiquín listo para cualquier emergencia.



## 2. Cuida la postura de tu bebé

Belem Ortíz



La flexibilidad del esqueleto de los bebés es un factor que facilita el parto, sin embargo, los hace más propensos a tener problemas de salud en un futuro si no se cuida su columna vertebral desde esta edad.

Recién nacidos, los bebés pasan gran parte del día dormidos. La mejor manera de colocarlos para ello es boca arriba, recostándolo de un lado y del otro cada cierto tiempo. Mientras esté despierto lo ideal es mantenerlo boca abajo, también alternando posturas, ya que estar recostado sobre su pancita le permite fortalecer poco a poco su cuello, espalda y brazos.

De noche esta posición no es segura porque aumenta el riesgo de asfixia, ya sea por objetos en su cuna o inhalar

su vómito. Por ello se recomienda que su colchón no sea rígido ni demasiado blando, que no tenga almohadas o juguetes cerca al dormir, y no usar ropa de cama acolchonada (estas medidas también evitan que se lastime la espalda).

En tanto no pueda sostener su cabeza por sí mismo (aproximadamente durante sus primeros seis meses), siempre que se le cargue hay que sujetarlo de manera que su cabeza y cuello se apoyen en una mano y la otra dé soporte a su espalda y piernas.

Cuando haya crecido un poco, el rebozo es una opción muy práctica y segura para tener a tu bebé cerca de ti mientras realizas otras actividades en casa.



Si tienes auto y debes llevar a tu bebé contigo, es importante que adquieras un asiento de seguridad adecuado para su edad y peso; no debe viajar nunca en la parte delantera del vehículo ni en tus brazos.

Cuando está preparado para empezar a ingerir sólidos, su columna es más estable, por lo tanto puedes sentarlo en una silla especial. Lo ideal es que sea una con correas que se amolden a su cuerpo y lo sujeten bien. En caso de que no cuentes con una silla de este tipo, puedes usar cojines pequeños para sujetar a tu bebé por los costados, procurando que sean lo suficientemente firmes para mantenerlo erguido.

En cambio, no es aconsejable el uso de almohadas para sentarlo en el suelo, debido a que son demasiado suaves y puede terminar en una postura diferente a la que lo colocaste, y si esto es frecuente, a la larga su columna puede deformarse. Es mejor elegir tapetes suaves donde pueda recostarse, y si vas a sentarlo, permanecer con él para sostenerlo.

Entre los 8 y los 10 meses es posible que empiece a gatear. Éste no es un paso necesario en el desarrollo de tu bebé, pero si te interesa que aprenda, puedes colocarlo 'a cuatro patas' con una pelota pequeña bajo su pancita, sujetarlo por los costados y deslizarlo de adelante hacia atrás; esto mejorará su coordinación y fortalecerá sus piernas.

No te preocupes si gatea hacia atrás o de costado, sólo procura que no

se encorve demasiado ni que adopte esa posición para todo y vigílalo para evitar que se caiga o se golpee.

En el Estado de México, puedes llamar gratuitamente a la Red Integral de Orientación en los Servicios de Salud, al 01 800 249 9000, para solicitar información acerca de éste o cualquier otro tema de salud; o localizar unidades médicas cercanas a ti en [http://salud.edomex.gob.mx/html/listjur\\_busi.htm](http://salud.edomex.gob.mx/html/listjur_busi.htm)



### 3. Miedo a las abejas

Mireya Escamilla



¿Le temes a las picaduras de abejas? ¿Eres de los que corren, gritan y se inquietan cuando aparece una de estas? Considerando esas reacciones en la mayoría de la gente, seguramente sea necesario conocer ciertos detalles de estos insectos, y tomarlos en cuenta al próximo encuentro con las abejas.

Antes de pensar aplastar a uno de estos animalitos, quizás te convenga saber que el 35% de las abejas mueren anualmente. Su actividad por excelencia, es la recolección del néctar y polen que hay en las plantas, frutas y verduras. Si estos insectos llegaran a desaparecer, también se extinguirían

el 60% de las frutas y verduras que hoy se consumen. Son más de 25 mil especies de plantas con flores las que polinizan las abejas, así que sin ellas la actividad agrícola desaparecería también.

De hecho, si las abejas dejaran de existir, sería una cadena muy grande la que desaparecería, es decir, las flores no se polinizarían, por lo tanto dejarían de reproducirse; los animales herbívoros no podrían obtener alimentos, lo que causaría que estos se extinguieran, por consiguiente, desaparecerían también los animales carnívoros, y entonces, el hombre.



Las abejas son un equipo de animalitos que trabajan fuertemente para hacer grandes esfuerzos, una abeja puede llegar a volar 800 km. en toda su vida y sólo produciría media cucharadita de miel.

Todavía hay un dato sorprendente para todos aquellos que temen ser picados por uno de estos insectos: sólo el 2% de la población mundial, es alérgica a la picadura de abeja. Tú podrías saber si eres parte de esa estadística, sólo si llegaras a presentar síntomas como la aceleración del ritmo cardiaco, la hinchazón en rostro, labios y lengua, así como en la zona afectada.

Debido a la molestia e inquietud que generalmente existe cuando nos encontramos cerca de las abejas, damos las siguientes recomendaciones y tips que pueden servir para protegernos, sin tener que deshacernos de ellas:

Cuando nos encontremos en superficies abiertas, es buena idea colocar limones partidos a la mitad, insertando en ellos algunos clavos de olor, con esto las colmenas se mantendrán a distancia, ya que el olor de éstos las ahuyenta. La otra opción es tener cerca macetas de lavanda y citronella, ya que su aroma no es agradable para estos insectos.

Si llegaras a ser picado por una de éstas, lo primero que debes hacer es retirar cuidadosamente el aguijón, colocarte un hielo en la zona afectada y algunos médicos recomiendan frotarte con un algodón, bicarbonato de sodio.

El paracetamol y el ibuprofeno son medicamentos muy utilizados en casos como estos.

Es necesario señalar que la apicultura es una práctica curativa y una razón más para entender la importancia de estos insectos. En Villa de Allende, un municipio que se encuentra a 70 km. de la ciudad de Toluca, podemos acudir a observar y experimentar el encanto de esta actividad.

Con esta información es necesario considerar la importancia que hay dentro del sistema que integramos nosotros mismos como elemento de la naturaleza. Es decir, dejemos de pensar que el hombre es parte fundamental de nuestro mundo, creyendo que puede realizar acciones en contra de las demás especies sin llegar a afectar la convivencia y composición del planeta. Comprendamos los valores, las dinámicas y la importancia que la naturaleza nos muestra hasta en el más pequeño ejemplo de vida, las abejas en este caso.



## 4. Asientos de Seguridad para Bebés

Belem Ortíz



La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños viajen en un asiento de seguridad hasta los 7 años y siempre en el asiento trasero central del vehículo.

Está demostrado que la tasa de mortalidad infantil al viajar en un vehículo se reduce considerablemente al tomar esta medida.

En el Estado de México, la única norma que se tiene al respecto es transportar a menores de cinco años en un asiento de seguridad en la parte trasera del vehículo y no llevar en los asientos delanteros a menores de doce años.

Si tienes hijos pequeños y viajas con ellos con frecuencia, asegúrate de escoger correctamente el asiento que necesitan.

Mientras sea menor de tres años, tu hijo debe viajar dando la espalda al parabrisas. En la infancia el peso de la cabeza en proporción al del cuerpo es mayor que en un adulto, por lo que en un impacto es más fácil que se lesionen el cuello si viajan viendo hacia el frente.

En el caso de los bebés, no sólo consideres su peso, sino también su edad, ya que de ambos factores depende si tu hijo ya alcanzó la densidad ósea necesaria para poder viajar viendo hacia el frente y si ya es capaz de sostener su cabeza por sí mismo.

Cuando rebase el límite de peso de su asiento, puedes cambiarlo por uno más adecuado.

Cuando el niño ya puede usar un asiento de vista al frente, es recomendable elegir un modelo que pueda elevarse para que los cinturones de seguridad se ajusten a la altura de su hombro y además lo sujeten por la cintura.

En el Estado de México puedes encontrar asientos de seguridad para niños en tiendas departamentales, ya sea en las plazas comerciales del centro de Toluca, Metepec o en Bulevar Aeropuerto.



Si prefieres comprarlo en línea, sólo sigue estos pasos:

- Asegúrate de la confiabilidad de la página y del vendedor (busca las visitas y comentarios que el sitio recibe, y qué tan detallada es la descripción del producto que se oferta).
- Revisa que los límites de peso y edad del asiento de seguridad que se ofrece sean adecuados para tu niño.
- Verifica que las medidas del asiento de seguridad no sean mayores a las del asiento de tu auto, y que el sistema de anclas de tu vehículo sea compatible con el de ganchos y correas del asiento que te interesa adquirir.

Para instalar un asiento de seguridad debes leer tanto el manual de éste como el de tu auto. El asiento de seguridad no debe moverse más de dos centímetros y medio, hacia los lados ni hacia adelante.

Como última recomendación, elige un asiento que esté aprobado por el gobierno de Estados Unidos, ya que en dicho país las normas para fabricación, uso e instalación de asientos de seguridad para niños son muy estrictas y tendrás una garantía extra sobre el que adquieras para tu hijo.



# 1. Acerca de Buró de Crédito

Belem Ortíz



El Buró de Crédito es una empresa que reúne información correspondiente a los movimientos crediticios de personas y empresas; está regulada por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, el Banco de México y la Comisión Nacional Bancaria y de Valores.

En su base de datos se encuentran registradas todas las personas que han solicitado un crédito alguna vez, por lo que es importante desechar la idea de que estar en el buró es malo. Tu situación dentro de éste es lo que determina si el trámite para obtener otro(s) crédito(s) será fácil o te llevará más tiempo, mientras liquidas tus deudas, después de lo cual tu historial vuelve a catalogarse como 'sano'.

De las empresas que ofrecen la posibilidad de adquirir sus productos en pagos (inmobiliarias, tiendas departamentales, etc.), algunas solicitan al buró la información crediticia de sus clientes, con el fin de verificar si ya habían solicitado otros créditos, y en tal caso, si cumplieron puntualmente con la totalidad de los pagos o si tuvieron retrasos o deudas.

Esta acción también es llevada a cabo por las instituciones bancarias que ofrecen apoyo crediticio, por ejemplo, para adquirir casas o coches.

Que se otorgue o se niegue el crédito solicitado depende de la empresa y sus políticas, no del buró. De cualquier modo, las compañías que piden como



requisito para sus ventas el reporte de crédito del cliente están obligadas a solicitarle su permiso por escrito para consultarlo.

Como recomendación para mantener un buen historial crediticio, lleva por tu cuenta un registro de todos tus movimientos financieros, ya que en ocasiones las empresas o bancos a los que se solicita el crédito no actualizan la información de sus clientes a tiempo y éstos, en su reporte, resultan perjudicados aunque hayan cumplido con sus pagos puntualmente. En esos casos, acude directamente con esas instituciones para que corrijan tu información en el buró.

Es importante recordar que este tipo de trámites son vulnerables ante el robo de identidad; protege tus datos verificando que navegues en sitios oficiales y páginas cuyo link empiece con: <https://>, y siguiendo estas recomendaciones de Buró de Crédito:

- Destruye totalmente los documentos que ya no utilices, especialmente estados de cuenta.
- No respondas a peticiones de confirmación de tus datos por teléfono o correo electrónico.
- No dejes al alcance de los demás identificaciones y otros documentos confidenciales.
- No traigas contraseñas en tu cartera y celular y cámbialas constantemente;

- Si utilizas redes sociales, existen herramientas que te permiten configurar tu información personal, asegúrate de hacerlo.

Para prevenir el robo de identidad, Buró de Crédito ofrece el servicio “Alertas Buró Plus”, que informa sobre los cambios que se presentan en el Reporte de Crédito Especial del cliente. Puedes solicitar éste gratuitamente una vez al año; para créditos hipotecarios o automotrices se te solicita el número de crédito e institución, y para tarjetas de crédito, tu estado de cuenta más reciente.

Para obtener tu reporte en línea, entra al link: <https://wbcl.burodecredito.com.mx:543/RceOnline/index.html>

En el Estado de México, puedes llamar al **01800 640 7920** para solicitar más información.



## 2. Cómo hacer jabón casero

Daniel Rodrigo Becerril Villa



Aprender cómo hacer jabones caseros puede ser una excelente idea, tanto para crear tus propios jabones artesanales, como para pensar en un posible micro emprendimiento que te genere ingresos extras.

El procedimiento para fabricar jabón es relativamente fácil, sin embargo es recomendable hacerlo siempre con las precauciones necesarias (guantes, lentes), para evitar algún percance.

Aquí te presentamos el proceso a seguir para comenzar a disfrutar de tu propio jabón:

Necesitamos:

1. 720 gramos de aceite de oliva virgen si es para uso personal, o de aceite reciclado, si es para uso doméstico.
2. 105 gramos de sosa cáustica, para el jabón de uso personal y 210 si es para uso doméstico.
3. 250 mililitros de agua, de ser posible de lluvia o destilada.
4. Esencias aromáticas (opcionales).
5. Guantes y lentes protectores, ya que la sosa cáustica es muy irritante.

### Procedimiento:

- Mezclar la sosa con el agua. Con los guantes y gafas puestos verter despacio la sosa cáustica sobre el agua removiendo despacio hasta que se disuelva y dejar enfriar unos 3 o 4 minutos (en este punto debemos tener especial cuidado, ya que si lo hacemos precipitadamente, la sosa puede saltar y ocasionar quemaduras).
- Añade el aceite poco a poco y ve moviendo con un palo de madera. Esta es la parte más pesada del trabajo, ya que tendrás que emplear aproximadamente una hora y media,

hasta conseguir que cuaje. La sosa cáustica quemará el aceite, y a medida que se vaya enfriando verás cómo obtienes una mezcla espesa blanquecina.

- Es aquí donde puedes añadir alguna esencia aromática, antes de que cuaje, o bien con mucho cuidado, pasarlo a moldes pequeños donde puede tomar la forma del mismo.
- Déjalo secar en un lugar fresco y seco durante un día. Ten en cuenta que va a escurrir liquidillo, de modo que, tanto si es molde grande, como pequeños, debemos ponerlo sobre una bandeja o recipiente que recoja ese líquido.
- Entre los 4 y los 7 días después, ya podrás cortar el jabón en pedazos o sacarlo de los moldes que hayas utilizado. Ahora debes dejarlo madurar envuelto en toallas o en trapos viejos en un lugar ventilado. Deberás madurarlo durante al menos 1 mes y medio antes de utilizarlo.

### Recomendaciones:

- Puedes usar infinidad de aceites o grasas para hacer tus jabones; aceite de palma, de coco, de oliva, de girasol, de maíz, etc. También puedes hacer mezclas entre ellos.
- Situarse en un lugar ventilado para fabricar el jabón.
- Se debe guardar la sosa cáustica fuera del alcance de niños y mascotas.

- Siempre es mejor hacer jabón entre dos personas, así se pueden auxiliar mutuamente.

En la ciudad de Toluca, hay algunos lugares donde puedes comprar jabones artesanales, como el mercado Hidalgo, el mercado Morelos, y una gran gama de tiendas en toda la ciudad.



### 3. Conoce más acerca de las tarjetas de crédito

Daniel Rodrigo Becerril Villa



Hoy en día existen muchas opciones para adquirir diferentes productos y servicios: dinero en efectivo, pago vía electrónica, con cargo al recibo telefónico, tarjetas de débito, cheques y tarjeta de crédito. Esta última opción es un tanto engañosa, ya que muchas veces el contrato incluye letras pequeñas o términos que desconocemos y a la larga nos puede resultar un poco difícil liquidar esa deuda.

Aquí te presentamos información útil para que conozcas más acerca de este método de pago y evites caer en problemas financieros:

Conceptos claves:

- **Capital.** Se trata del monto total de una deuda. Corresponde a la suma de las compras o retiros de efectivo hechos durante un periodo determinado. También se cuentan las operaciones que realizaste más las comisiones que el banco pone. Este capital tiene un límite, el cual es fijado por el banco de acuerdo a tu historial financiero, la cantidad de dinero que percibes en tu trabajo, etc. Entre mayor sea tu deuda, dicho capital se reducirá, y cuando realizas un depósito, éste incrementa, hasta alcanzar de nuevo el límite que la institución bancaria te proporciona.



Por ejemplo, si el banco te otorga una tarjeta con un límite de capital de 5,000 pesos, y adquieres una deuda de \$3,000, tu capital será de \$2,000, el cual se incrementará en relación con los pagos que realices de la deuda que adquiriste, hasta alcanzar de nuevo el límite de \$5,000.

- **Tasa de interés.** Es el porcentaje que cobra el banco por el financiamiento, es decir, por prestarte dinero. Si realizas tu pago antes de la fecha límite, estarás usando tu tarjeta de forma ideal, ya que así no pagarás ningún interés. Por el contrario, si en esa fecha no liquidas el total, tendrás que pagar cargos adicionales.
- **Pago mínimo.** Se trata de la cantidad de dinero mínima que debes pagar al banco para mantener vigente tu crédito y evitar que genere un registro negativo en tu historial de crédito, el cual puede complicar la aprobación de un nuevo crédito (para adquirir un auto, una vivienda, etc.) en el futuro.
- **Meses sin intereses.** Éste es otro esquema de pago. Con él puedes adquirir bienes y servicios en establecimientos que ofrecen esta opción. Al elegirlo, el banco no te cobra intereses por el financiamiento dentro de un periodo predeterminado, por supuesto, siempre y cuando cubras el pago mensual correspondiente a los productos que se compraron de esa forma, y sólo durante el lapso indicado.



- **Comisiones.** El banco que te proporcione la tarjeta de crédito establece el monto de este pago según el tipo de tarjeta que uses (incluso, hay algunas que no las cobran). Esta comisión se paga junto con el resto de la deuda.

Es importante informarte lo más que puedas antes de aceptar una tarjeta de crédito, en ocasiones los bancos llaman por teléfono para ofrecerlas, antes de decir que sí, plantea todas tus dudas, comisiones, porcentaje de interés, límite de pago... en fin, cada detalle es importante para evitar endeudarte.

## 4. Cómo ahorrar gasolina

Daniel Rodrigo Becerril Villa



La situación económica en la actualidad, no es muy favorable en muchos hogares mexicanos, debido a que los gastos diarios incrementan constantemente. En caso de que tengas en casa un automóvil, habrás notado que este hidrocarburo aumenta su precio de manera regular, siendo cada día más difícil cubrir sus gastos en este sentido.

Aquí te presentamos algunos consejos que pueden ayudar a disminuir el costo que representa la gasolina:

- Hacer la afinación y cambio de aceite a tiempo mantiene tu coche siempre en su estado más eficiente; tan sólo el cambio de filtros te puede ahorrar hasta el 10% de combustible. Además, a largo plazo pagarás menos en reparaciones y reduces tu probabilidad de tener accidentes costosos.
- Infórmate qué tipo de gasolina es la más óptima para tu motor. Diferentes motores responden mejor a distintos tipos de gasolina, y lo más caro no es siempre lo mejor.
- Pregúntale a tu mecánico cuál es el índice de octano más eficiente para tu coche.
- Revisa tus llantas: ¿Tienen la presión correcta? ¿Están bien alineadas? Llantas bajas o mal alineadas hacen que tu coche “trabaje más”; es decir, se aumenta la fricción entre las llantas y el pavimento, lo cual requiere de más fuerza (más fuerza es igual a más combustible) para lograr la misma velocidad. Puedes revisar y equilibrar la presión de tus llantas en cualquier gasolinera.
- Lo más recomendable es acudir a la gasolinera por la mañana o noche; si se hace durante el día el calor crea vapores que requieren espacio en el tanque. En pocas palabras a menor temperatura, más gasolina y menos gases.
- Es recomendable no llevar hasta la reserva el tanque de combustible. Al existir demasiado aire provoca que la gasolina se evapore más fácil. Además de que esto puede dañar la bomba y filtros de gasolina.
- Evita las sobrecargas innecesarias en el vehículo. El uso de portaequipajes para el techo, aun estando vacíos, puede incrementar el consumo normal del vehículo.
- El uso del aire acondicionado aumenta hasta en 20% el consumo de combustible. Sólo úsalo cuando realmente sea necesario.



- En trayectos muy cortos el consumo del combustible se dispara. En estos casos es recomendable utilizar el transporte público o caminar.

Si sigues estos sencillos consejos, seguramente verás como el gasto que haces en gasolina se ve reducido en una parte. Si vives en la ciudad de Toluca y necesitas una asesoría, reparación o afinación, puedes acudir a Paseo Tollocan Km 63.5, Santa Ana Tepaltitlán C.P. 50160 o bien llamar al **01 800 8000 377**.



### 1. Búsqueda de empleo y otras oportunidades de trabajo, mientras se continúa la escuela

Yanet Guadalupe Sánchez Monroy



Mucho se ha aconsejado a los jóvenes sobre cómo encontrar un empleo y cómo superar la prueba de la entrevista de trabajo; sin embargo, actualmente muchos estudiantes solo buscan empleos sencillos de medio tiempo que les permitan obtener ingresos propios o desarrollar habilidades prácticas mientras continúan estudiando, así que no necesitan elaborar un curriculum vitae ni pasar por entrevistas tan formales, sino que requieren presentarse con mucha disposición ante personas que puedan emplearlos y recomendarlos, o simplemente idear alguna actividad productiva que cubra sus intereses.

Si eres estudiante y estás buscando empleo, estas son algunas recomendaciones que te pueden ser de utilidad:

Primero que nada, debes tener muy claro lo que quieres hacer de acuerdo a tus intereses y habilidades.

A algunos conocidos, les ha funcionado divulgar entre sus amigos, familiares y conocidos que están buscando trabajo, pues en algún momento ellos pueden tener contacto con alguien que disponga de una vacante y de inmediato pensarán en ti.

Para obtener rápidamente el trabajo es recomendable elaborar solicitudes y dejarlas en los lugares que sepas que contratan estudiantes, por ejemplo, supermercados, cines, operadoras telefónicas, comercializadoras, entre otras.

Cuando busques empleo en periódicos o Internet, no olvides que muchas



ofertas de trabajo son falsas e intentan engañar a la gente con distintas intenciones; si te resulta muy atractivo el empleo, asegúrate de ir al lugar acompañado(a).

Probablemente quieras comenzar en un empleo de emparador(a), cajero(a), vendedor(a), recepcionista, capturista, etcétera, lo cual no necesariamente será parte de tu experiencia profesional, pero puede respaldar tu curriculum con cartas de recomendación mientras fortaleces habilidades y valores como la responsabilidad, la puntualidad, el trabajo en equipo y la empatía.

Otra posibilidad, es que quieras empezar a poner en práctica los conocimientos académicos y desarrollarte en el área en la que planeas desenvolverte toda o gran parte de tu vida. En tal caso, lo ideal es vincularse con tus maestros y otras personas que laboren en dicha área de tu interés (investigador, médico, químico, músico, locutor, diseñador...) y ofrecerte a asistirlos para que aprendas al respecto. Si ya tienes más habilidades, también puedes empezar a buscar puestos concretos, pero la mayoría de ellos probablemente exijan que tengas tus estudios concluidos o te pedirán más tiempo, así que debes revisar bien las condiciones antes de aceptar este tipo de empleos.

Si realmente te interesa obtener tus primeros ingresos y tus primeras experiencias en el mundo laboral, hay una tercera línea que puedes seguir: el autoempleo. ¿Consideras que cuentas con las herramientas

necesarias? puedes comenzar dando clases o asesorías a tus compañeros respecto al tema que mejor domines; puedes ofrecer clases de algún idioma como el inglés o el francés, asesorías de matemáticas, ortografía, actuación, computación, guitarra e incluso enseñar baile o algún deporte en el que seas bueno. Muchos jóvenes que dominan los programas de edición o diseño, por ejemplo, hacen pequeños diseños de invitaciones, postales o páginas web y los venden.

Algunos jóvenes más optan por afiliarse a alguna empresa de ventas por catálogo o adquirir productos para vender con compañeros(as) y vecinos(as), ahorrando tiempo y adquiriendo ganancias de este modo.

Tienes muchas opciones, así que aprovecha y decídete a entrar al mundo laboral sin ningún temor.



## 2. Apoyos económicos femeninos: grandes opciones para salir adelante

Helios Segura



A primera vista se puede pensar que dividir los apoyos económicos por género es un atentado contra la equidad sexual de la que tanto se habla. Sin embargo, la realidad es que aún estamos muy lejos para que mujeres y hombres estemos en igualdad de condiciones en todas las esferas de la vida. Recordemos que no fue sino hasta 1953 que a las mexicanas se les concedió el derecho de votar y ser votadas para puestos de representación popular.

Es evidente la gran diferencia de ingresos entre hombres y mujeres: según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el ingreso nacional promedio de varones

es mayor en casi 15% al de las mujeres. De estas diferencias surge la necesidad de generar apoyos económicos que permitan equilibrar las oportunidades. El gobierno, desde nivel federal hasta el municipal, implementa programas de forma periódica, cuyo objetivo es fomentar el desarrollo, incrementar el bienestar o potenciar diversas actividades entre los ciudadanos.

Desde hace algún tiempo las mujeres son grandes beneficiarias de estos programas, debido a diversos estudios que han evidenciado que estas se ven considerablemente afectadas por el machismo, la pobreza y la falta de oportunidades.



Por su parte, la Secretaría de Economía ha creado programas específicos para mujeres, como el Fideicomiso del Fondo de Microfinanciamiento a Mujeres Rurales (FOMMUR), el cual fomenta las actividades productivas e impulsa el autoempleo, es decir, el trabajo por ellas mismas.

Otro programa de apoyo económico es el Fondo Nacional de Apoyos para Empresas en Solidaridad, el cual busca estimular a emprendedores de bajos ingresos mediante el apoyo a la creación y consolidación de proyectos productivos; entre sus rubros, hay uno que es exclusivo para mujeres.

El gobierno del Estado de México cuenta con diversos programas de ayuda al financiamiento de las mujeres, entre los cuales se encuentran:

### **Programa de Desarrollo Social Futuro en Grande.**

El cual tiene como propósito favorecer la ingesta de alimentos de las mujeres menores de 20 años, en estado de gestación o madres de uno o más hijos que viven en condiciones de pobreza, a través del otorgamiento de canastas alimentarias y capacitación para el desarrollo individual. Sus beneficios son:

- a) Entrega de una canasta alimentaria de manera mensual hasta por nueve ocasiones.
- b) Una canastilla de maternidad por única ocasión.

- c) Orientación integral y de capacitación para el trabajo.

### **Mujeres que Logran en Grande.**

Este tiene el objetivo de disminuir las condiciones de pobreza en las mujeres de entre 18 y 59 años de edad, a través de transferencias en efectivo. Su beneficio es: Transferencia de recursos, hasta por cinco ocasiones, a cada una de las beneficiarias.

Para preguntar sobre estos y otros programas especializados en la mujer, acude al Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (CEMyBS), ubicado en Avenida José María Morelos y Pavón poniente #809, Colonia La Merced en la ciudad de Toluca; o al teléfono 213 89 15.



### 3. Tips para ser un emprendedor

Mireya Escamilla



Por diversos motivos, la razón de emprender tu propio negocio en la actualidad puede ser la alternativa que a muchos puede funcionar. Dadas las condiciones económicas, así como el estilo de vida y problemas cotidianos relacionados a éste mismo, en este artículo te compartimos algunos secretos de cómo convertirte en alguien emprendedor y sacarle provecho a la situación y cosas que nos rodean.

Éstas son algunas características que distinguen a las personas emprendedoras:

- Energía para poder enfrentar las dificultades del comienzo y superarlas.
- Tomar riesgos.
- Convicción en el propio proyecto como rumbo de vida profesional.
- Decisión de dedicar al proyecto: tiempo, esfuerzo y recursos.
- Disfrutar los desafíos y no dejarse vencer en momentos de crisis.
- Aceptar el fracaso como camino hacia el éxito.
- Capacidad para relacionarse y saber crear un clima de armonía con sus compañeros de trabajo, sus proveedores, sus clientes.
- Saberse comunicar para expresar las ideas clara y concretamente.



- Impulsar cualidades como la creatividad e innovación, tener iniciativa, saber cómo y con quién encontrar apoyo, ser persistente y resistente al fracaso, estar bien informado y tener consciencia de la necesidad de expertos en algunos temas.

Es decir, las bases fuertes que debes crear para convertirte en alguien creativo y exitoso en lo laboral debes concentrarte en estos puntos:

### **Pisa lento, pero seguro**

Se necesita tiempo, dinero y mucha disposición para iniciar un proyecto, la primera fase es la más cansada por eso requieres de hacer un buen equipo que haga funcionar el negocio. Establece criterios de selección para elegir a los mejores colaboradores para el proyecto, identifica sus habilidades para las funciones correspondientes.

### **Contagia la emoción**

Es importante mantener una actitud que te ayude a afrontar y vencer obstáculos. El proyecto debe mantenerse vivo y activo siempre, eso hará que tanto el ambiente como el equipo se cohesionen.

### **La virtud de la paciencia**

Para obtener los resultados que se esperan es probable que pase un tiempo, la paciencia y perseverancia serán completamente útiles en este proceso.

### **Analiza**

Tómate siempre el tiempo de reflexionar cómo van las cosas, no te satures, revisa periódicamente la situación, mantente alerta, piensa en los pros y contras, piensa antes de actuar o decir. A partir de ahora habrá gente a la cual orientar, aconsejar y ayudar a mejorar, tómate el tiempo necesario para conocer a tu equipo y saber qué estrategias usar para los proyectos diarios.

### **Conoce y comparte**

Revisar cómo está la competencia, cuál es la percepción de otras personas, de otros lugares, en cuanto a tu producto/servicio puede ayudarte a innovar, mejorar o aclarar algunos puntos y estrategias funcionales para tu proyecto.

### **Sé flexible**

Un punto importante que se debe entender de la actualidad, es que si se es flexible, se puede avanzar. Es decir, debes estar consciente que estamos en una sociedad en constante movimiento, por lo tanto deberás tener la capacidad de adaptarte al cambio y saber sacarle provecho a las circunstancias no previstas.

En Toluca, la UAEMéx lleva a cabo un concurso para jóvenes con este tipo de personalidades laborales, Proyecto Emprendedor. Si tienes el carácter y un proyecto bien definido, es momento de apostar por él.



## 4. ¿Está listo para ser su propio jefe?

Yanet Gpe. Sánchez Monroy



Ser su propio jefe le dará importantes libertades como la posibilidad de salir y entrar en momentos de emergencia sin correr el riesgo de perder su empleo, administrar sus finanzas usted mismo(a), libertad para tomar decisiones, posibilidad de tomar vacaciones cuando lo necesite y fijar su propio horario de acuerdo con sus necesidades.

Sin embargo, algunas de estas ventajas pueden no aparecer por el éxito o el fracaso del negocio y este puede exigir que usted sacrifique tiempo o dinero que podrían redituarse hasta después de un tiempo de espera.

No dude de sus capacidades, sólo examine si tener un negocio personal o familiar es la mejor opción para usted en este momento o si es necesario cambiar algunos aspectos de su vida que le ayuden a prepararse para esta nueva etapa.

### 1. Evalúe su disposición.

- Tal vez será necesario trabajar más de ocho horas al día.

- Debe ser capaz de delegar responsabilidades.
- Si es su primera experiencia en autoempleo, podría enfrentar algunas pérdidas y debe hacerlo con serenidad. No se desanime ante el primer obstáculo, debe tolerar la frustración al menos los primeros meses.

### 2. Analice y amplíe su preparación.

- ¿Conoce a profundidad todo lo relacionado con el negocio que piensa poner? Estudie las probabilidades de tener éxito con ese giro, quizás le convenga más otro.
- ¿Tiene visiones y metas claras para su empresa?
- Actualícese en finanzas, computación, administración, contabilidad, impuestos, etc. lo que considere que requerirá la administración de su negocio.

### 3. Sea previsor.

Planifique, haga una agenda y observe a cuántas personas y con qué perfil tendrá para contratarlas. Divida su vida familiar de su vida laboral. Si sus familiares trabajarán bajo su mando corre el riesgo de trasladar problemas de trabajo para su hogar, por ello deben llegar a acuerdos previos.



# Mexiquenses más fuertes

