



## ACTIVIDADES • BIENESTAR SOCIAL MARZO 2014



Junto con el maíz, el frijol y la chíá, el amaranto fue uno de los principales productos para la alimentación de las culturas precolombinas de América. Es una de las fuentes más importante de proteínas, minerales y vitaminas naturales; además de ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo, así como varios aminoácidos como la lisina.



Red de Voluntarios Telmex

## Red de Voluntarios TELMEX PROGRAMA DE CAPACITACIÓN

*¿Te gustaría contribuir y colaborar en el logro del bienestar social y la superación humana en grupos sociales vulnerables?*

*¿Colaborar en instituciones de asistencia que realizan acciones de servicio altruista?*

### • **Plática de inducción “La virtud de servir”.**

Sábado 8 de marzo de 10:00 a 12:00 hrs., Río Nazas 28.

Martes 25 de marzo de 17:30 a 19:00 hrs., Río Nazas 28.

A las personas que pertenecen a nuestra Red de Voluntarios TELMEX, se les invita a participar en el Programa de Capacitación:

### • **Filosofía ASUME.**

Martes 11 de marzo de 17:30 a 19:00 hrs., Río Nazas 28.

**Mayores informes e inscripciones a partir de su publicación en Voluntarios TELMEX a los tels.: 5222 1546 y 5705 3647.**

**NOTA:** La capacitación que imparte Bienestar Social a través de Voluntarios TELMEX, es exclusivamente para realizar actividades altruistas como parte de la Red de Voluntarios TELMEX. No tiene valor curricular.

[www.voluntariostelmex.org](http://www.voluntariostelmex.org)

## Formación

<u>Talleres</u>	• Seguridad en Internet • Buscadores de la red • Quiero ver un espectro: usando el sensor de luz	2
<u>Casa TELMEX:</u>		
<u>Taller:</u>	• Hablar en público	3
<u>Conferencias:</u>	• Mujer ¡Sé feliz!	5
	• El estrés	6
<u>Talleres:</u>	• Aluminio en tu casa	7
	• Disciplina con amor y firmeza.	8

## Salud

<u>Talleres:</u>	• Bailes de salón	10
	• Yoga	11
	• Nutrición consciente	12
	• Aromaterapia	13
<u>Conferencia:</u>	• El asesino silencioso está en casa	14

## Cultura y Recreación

<u>Concierto de primavera:</u>	• Las Cuatro Estaciones y El Cardelino	15
<u>Visita guiada:</u>	• Arquitectura, historia y leyendas en la Basílica de Guadalupe	16
<u>Obra de teatro:</u>	• El maravilloso mundo del teatro sin palabras	18
<u>Reflexión:</u>	• Regar los buenos hábitos que sembramos	19
<u>Directorio:</u>		20

### NOTAS:

- Todas las actividades y el contenido de los eventos de Bienestar Social TELMEX son sin fines de lucro y exclusivos para el Grupo TELMEX.
- Las actividades físicas se realizarán bajo la responsabilidad de cada persona.
- Sólo podrán ingresar a las diversas actividades las personas que se inscribieron previamente y deberán identificarse. No se permitirá el ingreso a los acompañantes. Únicamente ingresarán a las instalaciones los participantes inscritos. La inscripción es intransferible.
- Las inscripciones son única y exclusivamente vía telefónica o intranet. No se inscribirá a nadie que llegue físicamente a los lugares de inscripción.

## Casa TELMEX

### *Cultura digital para todos*

Los imparten instructores de Casas TELMEX.

- Seguridad en Internet

Dirigido a adultos. Identifica cuáles son los principales riesgos que existen al navegar en la web y conoce las normas de seguridad que debes tener en cuenta.

**Extensivo a familiares y amigos.**

- Buscadores de la red

Dirigido a niños, jóvenes y adultos. ¿Sabías que no toda la información que está en Internet es correcta? Casi cualquier persona puede subir información a la web, de modo que es posible encontrar muchas páginas con información falsa o imprecisa. En este taller te daremos algunos tips para que aprendas a buscar en Internet.

**Extensivo a familiares y amigos.**

- Quiero ver un espectro: usando el sensor de luz

Dirigido a niños, jóvenes y adultos. Conocerás algunos principios básicos de la electrónica, así como las partes y funcionamiento de un sensor de luz.

**Nota:** Es necesario tener conocimientos previos en el uso de la computadora.

**Extensivo a familiares y amigos.**

#### MAYORES INFORMES E INSCRIPCIONES:

[www.telmexeducacion.com](http://www.telmexeducacion.com)

o bien comunícate vía telefónica al: 01 800 1221212

ó por correo electrónico a [casatelmex@telmex.com](mailto:casatelmex@telmex.com)

**CUPO LIMITADO**

## Hablar en público, *una gran experiencia*

Lo imparte Miguel Ángel Gómez Gudiño, especialista en desarrollo humano, locutor y productor de radio.



El arte de hablar en público no es una destreza que requiera aptitudes o talentos especiales; es una habilidad que cualquier persona puede adquirir o desarrollar a voluntad.

Si sientes nervios de sólo pensar que dirás unas palabras en un acto familiar, laboral o social. Si quieres saber lo que hace una persona que habla en público para vencer sus nervios. Si quieres ser parte del selecto grupo de personas que hablan en público, ¡te invitamos a ser parte de nuestro equipo!

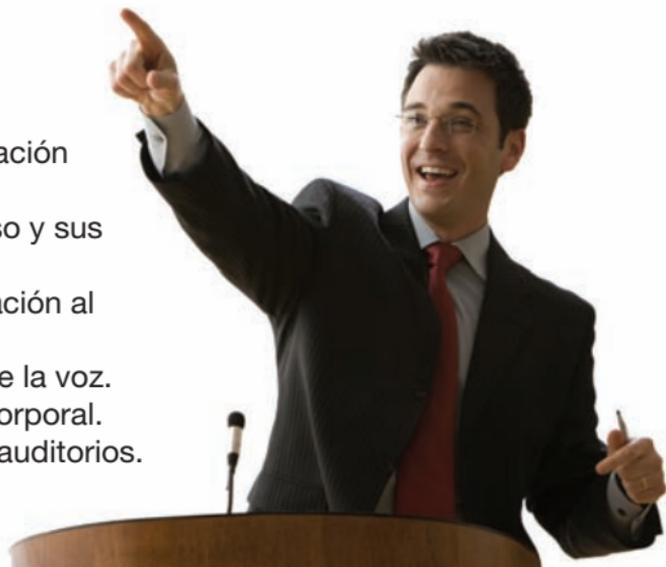
Hablar en público es una experiencia que te permite conocerte a ti mismo, reconocer tus capacidades y límites, superar miedos, desarrollar valor y confianza, mejorar la

memoria y la imaginación, acrecentar tu cultura y sobre todo, comunicarte con los demás.

Te invitamos a este taller en donde desarrollarás habilidades necesarias para expresarte y comunicar tus ideas ante diversos auditorios.

**Temas:**

- Comunicación humana.
- El discurso y sus elementos.
- Improvisación al hablar.
- Manejo de la voz.
- Manejo corporal.
- Tipos de auditorios.



Sábados **8, 15, 22 y 29 de marzo** de 9:00 a 15:00 hrs.,  
Río Nazas 28, Col. Cuauhtémoc.

**INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:**

**A partir del 4 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Nota:** Llevar una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Extensivo a un familiar mayor de 18 años.**  
**CUPO LIMITADO**

# Mujer ¡Sé feliz!

La imparte **Gabriela Ramírez de la Mora**,  
especialista en desarrollo humano.

La mujer de hoy tiene múltiples actividades y uno de sus problemas principales es cómo lidiar con los hijos, familia y trabajo sin sufrir angustia. Con todo, el mayor reto para la mujer de hoy es cómo ser feliz a pesar de todas las circunstancias de la vida moderna.

## Temas:

- Solución al conflicto de género.
- Enfermedades actuales y desequilibrios.
- Angustias y miedos frecuentes.
- Etapas y cambios.
- Soledad. Qué pasa con el hombre actual.
- Alimenta cada aspecto.
- Elige el camino a tu felicidad.



Miércoles **12 de marzo** de 18:00 a 20:00 hrs.,  
**Auditorio TELMEX del Conjunto Verónica.\***

## INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:

**A partir del 5 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Nota:** Llevar una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Extensiva a familiares mayores de 15 años.**  
**CUPO LIMITADO**

## El estrés de acuerdo al temperamento y técnicas para contrarrestarlo

La imparte **Rosario Arellano,**  
especialista en desarrollo humano.

Todos tenemos fuentes de estrés por razones parecidas. Si a eso le agregamos el estrés ocasionado por las preocupaciones propias de cada temperamento y tipo de carácter, tenemos como resultado fuga de energía creativa que afecta nuestro buen funcionamiento en cualquier área de nuestra vida.

¿Cuáles son las fuentes internas que ocasionan el estrés? ¿Cómo lograr el equilibrio emocional?



Sábado **22 de marzo** de 10:00 a 12:00 hrs.,  
**Auditorio TELMEX del Conjunto Verónica.\***

### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:

**A partir del 11 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
- En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Nota:** Llevar una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Extensiva a familiares mayores de 15 años.**  
**CUPO LIMITADO**

# Aluminio en tu casa

Lo imparte **Pedro Lucio,**  
especialista en mantenimiento industrial.

¿Quieres aprovechar mejor los espacios en tu casa?  
¿Quieres fabricar esos pequeños detalles que le hacen falta a tu hogar? En este taller aprenderás los trazos básicos del trabajo con aluminio y conocerás los distintos tipos, marcas, estructuras y perfiles de aluminio que existen.

## Temas:

- Determinación de un perfil para ahorrar espacios.
- Selección de la marca, perfil y color.
- Componentes y accesorios.
- Cortes de 90° y 45° o falso.
- Conocimiento de las herramientas.
- Fijación del material.
- Aplicación de selladores para juntas de los perfiles.



Sábados **22, 29 de marzo, 5 y 12 de abril** de 9:00 a 13:00 hrs.,  
Río Nazas 28, Col. Cuauhtémoc.

## INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:

**A partir del 12 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

## Nota:

- Únicamente se inscribirá a quien no haya participado en este taller.
- Llevar una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Exclusivo personal del Grupo TELMEX.**  
**CUPO LIMITADO**

## Disciplina con amor y firmeza.

Lo imparte Regina Elías,  
especialista en desarrollo humano.



La formación de los hijos es una actividad que compromete de manera trascendental a los padres. La misión de padre/madre implica la formación de seres humanos integrales, libres y responsables de sí mismos. Esta actividad es gozosa, aún cuando en muchas ocasiones se torna compleja. Si se adquieren conocimientos y habilidades para llevar a cabo esta tarea, surge la posibilidad de realizar una mejor labor.

Entre los temas que se trabajarán de manera teórico-práctica en el taller, se encuentran:

- La formación de una familia funcional.
- Educar de manera integral.
- Amar de manera incondicional.
- Educar con inteligencia: amor y benevolencia.

- Aprender que toda acción tiene consecuencias.
- Trabajar los límites con mis hijos de manera asertiva.
- La formación de valores en los niños y en los adolescentes.
- Y... ¿cómo quiero ser recordado como padre?



Sábado **29 de marzo** de 9:00 a 18:00 hrs.,  
Hotel Bristol, Plaza Necaxa 17, entre Río Sena y Río Pánuco,  
Col. Cuauhtémoc.

#### **INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:**

**A partir del 19 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Nota:** • Llevar una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Extensivo a un familiar mayor de 15 años.**  
**CUPO LIMITADO**

## Bailes de salón

### *Cumbia, rock and roll y danzón*

Lo imparte Argelia Madiedo,

Voluntaria TELMEX especialista en bailes de salón.

Muévete con la música, disfruta de la vida y cambia tu estado de ánimo a través de la música, el ritmo y la cadencia.



Lunes y miércoles del **10 de marzo al 30 de abril**  
de 18:00 a 19:30 hrs., Gimnasio del C.T. Lindavista.

#### **INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:**

**A partir del 4 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
- En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Exclusivo para personal del Grupo TELMEX.**  
**CUPO LIMITADO**

## Yoga

Lo imparte **Guillermina García Arellano**

y **Ana María Rojas Rojas,**

**Voluntarias TELMEX maestras de kundalini yoga.**

El yoga te ayuda a elegir un estilo de vida sano que tiene como base el ejercicio físico, los hábitos benéficos para la salud, la alimentación y el equilibrio en todos los aspectos de la vida.

- Martes y jueves del **18 de marzo al 15 de mayo** de 14:15 a 15:45 hrs., Río Nazas 28, Col. Cuauhtémoc.
- Martes y jueves del **18 de marzo al 15 de mayo** de 19:15 a 20:45 hrs., Río Nazas 28, Col. Cuauhtémoc.
- Lunes y miércoles del **19 de marzo al 14 de mayo** de 18:00 a 19:30 hrs., Río Nazas 28, Col. Cuauhtémoc.

### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:

#### A partir del 10 de marzo.

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Notas:** • *No haber comido por lo menos dos horas antes del taller.*

• *Llevar un tapete y ropa cómoda para los ejercicios de piso.*

• *Los ejercicios se realizarán con los pies descalzos.*

• *Te invitamos a que seas constante en la asistencia al taller, porque causarás baja con cinco faltas (aunque sean justificadas), ya que el cupo es limitado y así se podrá dar oportunidad de participar a otras personas.*

**Exclusivo para personal activo  
del Grupo TELMEX.  
CUPO LIMITADO**

## Nutrición consciente, *nutrición que sana*

Lo imparte Alexis Vera,  
especialista en medicinas alternativas.

La mejor forma de bajar de peso es comiendo. ¿Quieres saber cómo? ¿Te gustaría perder kilos de más mientras te nutres y sin tener rebote? ¿Deseas eliminar la fatiga de tu vida y sentirte con mucha vitalidad? ¿Quieres mejorar tu apariencia y estado de salud y no sabes cómo lograrlo? ¿Deseas mejorar tus hábitos nutricionales y los de tu familia?

### Temas:

- ¿Qué es la nutrición consciente?
- Algunos ejemplos de una correcta combinación de alimentos.
- Inconciencia en la alimentación (alimentos que intoxican).
- Conciencia en la alimentación (alimentos que promueven la regeneración celular).
- Introducción al programa de nutrición consciente.

Sábado **22 de marzo** de 9:00 a 14:00 hrs., Hotel Bristol, Plaza Necaxa 17, entre Río Sena y Río Pánuco, Col. Cuauhtémoc.

### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:

#### A partir del 14 de marzo.

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Nota:** Llevar una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Extensivo a un familiar mayor de 15 años.  
CUPO LIMITADO**

# Aromaterapia

Lo imparte Dolores Jerez,  
especialista en medicinas alternativas.

La aromaterapia ofrece diversas posibilidades para la salud y belleza que pueden hacer más gratificante el presente y asegurar un bienestar futuro; es todo un método para el cuidado de la piel, proporcionando limpieza, equilibrio, estimulación y nutrición.

La apariencia y la forma de sentirse, influyen en la forma de vivir.

Te invitamos a conocer cómo la aromaterapia puede ayudarte a disfrutar más de la vida.



Los martes y jueves **25, 27 de marzo, 1º y 3 de abril**  
de 18:00 a 20:00 hrs., Río Nazas 28, Col. Cuauhtémoc.

## INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:

**A partir del 10 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
- En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Nota:** Llevar una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Exclusivo personal del Grupo TELMEX.  
CUPO LIMITADO**

# El asesino silencioso está en casa

## Hipertensión arterial

La imparte Dr. Héctor Bolio,  
médico cirujano-homeópata IPN.

¿Qué es la presión arterial? ¿Cuál es su función en el organismo? ¿Cómo se mide? ¿Se puede curar? ¿Cuáles son las consecuencias de la presión alta? ¿Cómo se puede prevenir? ¿El sobrepeso u obesidad afectan mi presión? ¿El estrés crónico me afecta? ¿Qué alimentos contienen más sodio? ¿Cuánta sal debo comer por día? ¿Cómo sé cuando estoy reteniendo líquidos? ¿Mis arterias se inflaman? ¿El omega 3 en qué me ayuda?

### Temas:

- Definición, generalidades, estadísticas.
- Síntomas, diagnóstico.
- Tratamiento homeopático, tratamiento alopático.



Martes **25 de marzo** de 18:00 a 20:00 hrs.,  
**Auditorio TELMEX del Conjunto Verónica.\***

### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:

**A partir del 13 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Nota:** Llevar una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Extensiva a familiares mayores de 15 años.**

**CUPO LIMITADO**

# Las Cuatro Estaciones y El Cardelino

Con el Quinteto Vivaldi.

Director Mtro. Omar Barrientos.

Te invitamos a disfrutar de dos piezas clásicas de Antonio Vivaldi interpretadas magistralmente por el Quinteto Vivaldi.

**Programa:**

- Primavera.
- Verano.
- Otoño.
- Invierno.
- Concierto El Cardelino.



Viernes **21 de marzo** a las 19:00 hrs.,  
Auditorio TELMEX del Conjunto Verónica.\*

**INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:**

**A partir del 12 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Extensivo a familiares.  
CUPO LIMITADO**

## Visita guiada

# Arquitectura, historia y leyendas en la Basílica de Guadalupe

Conduce **Jermán Argueta**,  
andarín perpetuo del Centro Histórico.



En este recorrido se conocerá la historia de la fundación de la Basílica de Guadalupe, su arquitectura virreinal y moderna. Así como lo que fue la antigua y señorial Villa de Guadalupe. Y, por supuesto, sucesos y leyendas.





**Viernes 28 de marzo 18:00 hrs.,**  
Punto de reunión: Entrada de la nueva Basílica de Guadalupe,  
junto a la estatua de Juan Pablo II.

### **INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:**

**A partir del 19 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Nota:** Llevar ropa cómoda, zapatos tenis, una libreta y un bolígrafo o lápiz para anotar.

**Extensiva a un familiar mayor de 15 años.**  
**CUPO LIMITADO**

# El maravilloso mundo del teatro sin palabras

Con la Compañía de Teatro Frederik.

Te invitamos a disfrutar de una selección de los espectáculos donde se combina de una manera espléndida el antiguo arte de la pantomima con otras disciplinas como la danza clásica y contemporánea, el teatro negro y la expresión dramática con sonidos guturales.



Sábado **29 de marzo** a las 10:00 hrs.,  
**Auditorio TELMEX del Conjunto Verónica.\***

**INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA O EN INTRANET:**

**A partir del 20 de marzo.**

- En Bienestar Social TELMEX\* o en Sría. de Deportes, Cultura y Recreación del STRM.\*
  - En la ruta <http://Intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda de Actividades>Marzo 2014>.

**Extensiva a familiares.  
CUPO LIMITADO**

## REFLEXIÓN

# REGAR LOS BUENOS HÁBITOS QUE SEMBRAMOS

*Ser mejores requiere que reguemos con la modificación de nuestros hábitos aquellos buenos deseos que sembramos a principios de año. Todos los días debemos realizar pequeños cambios que refuercen lo que ya iniciamos. No basta con sembrar un árbol para que crezca frondoso. Todos los días hay que regarlo y proporcionarle cuidados. Si ya caminaste un peldaño arriba disfruta lo hermoso del cambio. Persevera. Que no se pierda lo que ya avanzaste y te ha costado tanto. No desmayes. La constancia logrará que ese pequeño cambio se vuelva hábito. Y entonces gozarás a plenitud lo que has cambiado. Si aún no has emprendido la marcha, inicia el hermoso proceso para convertirte en un ser humano más íntegro y pleno.*

Tus observaciones nos interesan para mejorar. Envíanos tus comentarios y sugerencias a nuestra página de Internet:

**<http://www.bienstartelmex.org>**

o a nuestro Correo Electrónico: **[bsocial@telmex.com](mailto:bsocial@telmex.com)**

Visítanos en la Intranet Corporativa:

**<http://intranet>Direcciones>Apoyo a la Gestión>Bienestar Social>Agenda Actividades>**

## **Bienestar Social TELMEX**

**Río Nazas N° 28, Col. Cuauhtémoc.**

**Coordinación Operativa Metropolitana:**

Ofna. 101 A, P.B., tels.: 5222-6265 y 5222-6610,  
de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 hrs.

**\*Voluntarios TELMEX:** Ofna. 101, P.B., tels. 5222-1546 y  
5705-3647, de 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 17:00 hrs.

Página en Internet: **[www.voluntariostelmex.org](http://www.voluntariostelmex.org)**

**\*Coordinación ASUME A.C.:** tels. 5566-5212 y 5222-5136,  
de 9:00 a 14:00 hrs. y de 15:30 a 18:00 hrs.

Página de Internet: **[www.asume.org](http://www.asume.org)**

## **STRM Sindicato de Telefonistas de la República Mexicana.**

**Río Neva N° 16, Col. Cuauhtémoc.**

**\*Secretaría de Deportes, Cultura y Recreación:**

4° piso, tels. 5140-1409 y 5140-1410,  
de 11:15 a 14:00 hrs. y de 15:00 a 18:00 hrs.

**\*Auditorio del STRM:** Villalongín N° 56,  
Col. Cuauhtémoc

**\*Auditorio TELMEX Conjunto Verónica:**

Bahía de Chachalacas esquina  
Marina Nacional, Col. Verónica Anzures.

Acapulco

**ASUME Becarios**



Todos los miércoles del mes.

Acapulco

**Curso de Manualidades**



5, 6 y 7 de Marzo.

Chilpancingo

**Encuentro de Fútbol**



Sábado 8 de marzo.

Iguala

**Encuentro de Fútbol**



Sábado 8 de marzo.

Taxco

**Encuentro de Básquetbol**



Sábado 8 de marzo.

Acapulco

**Torneo regular de Fútbol**



Todos los viernes del 14 al 28 de marzo.

Acapulco

**Clausura ASUME Becarios**



Miércoles 26 de marzo.



## LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA ESTA ÉPOCA NOS INVITA...

La alegría es un estado de ánimo nacido del optimismo por lo que les pasa a los demás o a nosotros mismos. Un optimismo realista, basado en hechos, el cual llega por vivir y actuar rectamente, comunica felicidad, es contagioso y se manifiesta al exterior a través de la sonrisa de alguien con paz interior.

Los beneficios de la alegría en nuestra vida se manifiestan a través de varios aspectos: las cosas salen mejor en un ambiente alegre, las dificultades son más fáciles de solucionar si nuestra actitud es optimista; la alegría inspira confianza, atrae el afecto, facilita la comunicación y mejora nuestra salud.

La alegría profunda se logra cuando:

- Tenemos paz interior: congruencia entre lo que piensas y lo que haces.
- Cumplimos con nuestras responsabilidades: la alegría del deber cumplido.
- Tenemos la rectitud de intención: cuando hacemos las cosas por nuestro bien y el de los demás.
- Vivimos con desprendimiento: cuando sabemos darle su lugar a las cosas materiales sin fincar nuestra felicidad en ellas.

**Mayores informes e inscripciones:**

**Coordinación ASUME A.C.**

**Río Nazas N° 28 P.B., Col. Cuauhtémoc.**

**Tels. 5222 5136, 5566 5212.**

**Escríbenos: [asumeac@asume.org.mx](mailto:asumeac@asume.org.mx)**

**Visita: [www.asume.org](http://www.asume.org)**

**Seguro**  
yo me cuido

## ¿Por qué ejercitar tus músculos centrales?



Los músculos centrales comprenden el conjunto de músculos de la cadera, abdomen, pelvis y torso, que soportan la columna vertebral. Y se les denomina centrales no sólo porque están ubicados en el centro de tu cuerpo, sino porque son “centrales”, un punto crítico para que tu cuerpo se mantenga estable y fuerte mientras se mueve.

Cuando tus músculos centrales están fuertes, tu postura es mejor, tu cuerpo está balanceado, tienes mejor coordinación de tus movimientos y los haces con más fuerza, y tienes menos posibilidades de lesionarte.

Hoy en día casi todas las rutinas incluyen ejercicios para tus músculos centrales. Ejercítalos y notarás que cambiará tu forma de sentarte y tu espalda ya no será la misma.

# EVITA LA DEPRESIÓN

## HABILIDADES PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL

- Maneja tus emociones y sentimientos.
- Conócete más. Dale sentido a tu vida a partir del autoconocimiento.
- Sé empático. Establece relaciones sanas con los demás.
- Comunica con claridad tus sentimientos y emociones.
- Desarrolla tu capacidad para tomar decisiones y sé responsable con lo que decidas.
- Sé creativo para ver las cosas de una forma innovadora y diferente.
- Aprende a analizar las diferentes cosas y situaciones, y atrévete a llegar a conclusiones.
- Aprende a lidiar con el estrés excesivo y la tensión. Manejarlos no significa evadirlos, sino afrontarlos de una manera constructiva.

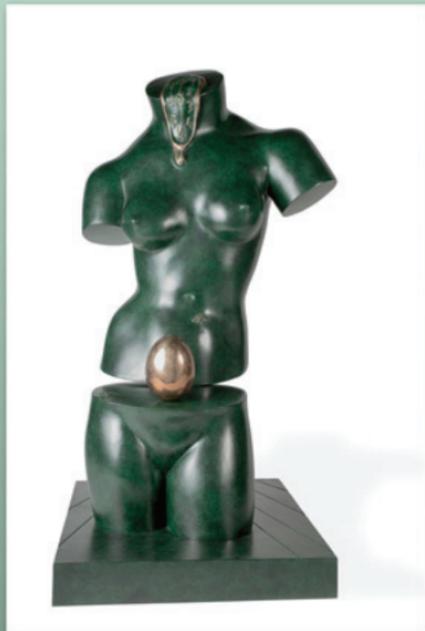


Te invitamos a conocer nuestro portal, en donde encontrarás sitios saludables, interactivos y divertidos para todas las edades.



INSTITUTO  
*Carlos Slim*  
DE LA SALUD

[www.clikisalud.info](http://www.clikisalud.info)



**Salvador, Dalí**  
(Figueras, España, 1904 - 1989)  
**Venus espacial o Venus celeste**  
1977  
*Bronce dorado, pátina verde y negra*

Salvador Dalí fue uno de los máximos exponentes del Surrealismo, estilo que se desarrolló en diferentes disciplinas: pintura, escultura grabado, publicidad, orfebrería y decoración...

Su obra se ha relacionado con el psicoanálisis pues mediante el inconsciente plasmaba sus obsesiones.

La Venus espacial es un volumen que seduce. Firme, liso y lleno de simbolismos. Ha desplazado su centro para albergar un huevo de la fertilidad y

el amor. Cerca, aparecen hormigas, imagen de la muerte y la descomposición de la carne, motivos además, con los que el artista catalán expresaba el horror a la putrefacción. Así los elementos dan lugar al juego de oposiciones: la esperanza de una nueva vida y la muerte.

Del cuello de Venus pende un reloj blando, que representa lo efímero de la existencia y su vulnerabilidad. Lo blando para Dalí es lo mortal, lo consumible, lo sustancial que se contrapone a lo duro, impenetrable e irreductible.

**¡TE ESPERAMOS EN MUSEO SOUMAYA PLAZA CARSO PARA VIVIR EL ARTE!**

**Entrada gratuita**

Visita Museo Soumaya-Plaza CARSO | [www.museosoumaya.org](http://www.museosoumaya.org)

 @ELMUSEOSOUMAYA |  MUSEO-SOUMAYA

# CUATROCIÉNEGAS

Cuatrociénegas es una de las 18 áreas prioritarias en las que trabaja la Alianza WWF - Fundación Carlos Slim, que junto con el gobierno federal, los gobiernos estatales y municipales, comunidades locales, líderes conservacionistas y organizaciones ambientalistas nacionales e internacionales apoya desde el 2009 una Estrategia de Conservación de la Biodiversidad y el Desarrollo Sustentable de México.

Ubicada en la parte central del estado de Coahuila e incluye ambientes acuáticos representados por manantiales o pozas. En 1994 se decretó el Área de Protección de Flora y Fauna (APFF) con base en sus bellezas naturales y el gran valor de su flora y fauna. Cuatrociénegas, cuenta con una superficie de 84,347 hectáreas.

Su complejo sistema hidrológico ha dado origen a una singular combinación y diversidad de especies. Al menos 70 de las más de 1,200 especies de plantas y animales que habitan en Cuatrociénegas no existen en ningún otro lugar del planeta.

Alrededor de 89 de las especies del valle se encuentran en riesgo, incluyendo a casi todas las endémicas. Hay 16 especies en peligro de extinción, 39 amenazadas y 34 bajo protección especial.

Fuente: Fundación Carlos Slim (<http://www.carlosslim.com>)  
WWF (<http://www.wwf.org.mx>)

**Comentarios:**

[www.bienestartelmex.org](http://www.bienestartelmex.org) [bsocial@telmex.com](mailto:bsocial@telmex.com)



# MINERAL DE POZOS

A photograph showing three tall, conical stone chimneys (Hornos Jesuitas) in a desert landscape. The scene is set during sunset or sunrise, with a warm, orange and yellow sky and silhouetted mountains in the background. The ground is sandy and sparsely vegetated with small shrubs and cacti.

*Enclavado en el semidesierto guanajuatense, Mineral de Pozos -conocido como un "pueblo fantasma"- fue abandonado dos veces por sus habitantes desde su fundación. Sin embargo, este Pueblo Mágico hoy renace gracias a la llegada de personas provenientes de lugares lejanos y de los descendientes de los antiguos mineros que rescatan las viejas casonas, plazas y callejones.*

*Destaca en una de las esquinas del Jardín Juárez la antigua tienda La Fama, con exhibición de artesanías finas, muebles tallados y vestimenta de buen gusto.*

*Una de las minas más importantes y simbólicas de Pozos es la de Santa Brígida, a sólo 15 minutos. Llegando destacan los tres chacuacos de la fundidora, también conocido como Hornos Jesuitas.*

*Durante el mes de mayo los amantes del mariachi podrán disfrutar de una serie de conciertos con los mejores conjuntos de México, además de presentaciones de danza y canto.*