

# TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

**CAZADOR O  
SEDENTARIO  
PERO PROVEEDOR**

**DEPRESIÓN:  
EL SILENCIO  
INVISIBLE  
QUE AFECTA  
A MÉXICO**

**Y MÁS...**

**DOS CORAZONES,  
UNA HISTORIA:  
SER HIJA, SER  
MADRE**

**REDESCUBRE  
LA MAGIA  
DE SER NIÑO**



**Programa Latinoamerica  
Aulas para la Paz - CIDHPDA**

**EXPLORADORES DEL TIEMPO:  
PROTAGONISTAS DE UN  
EVENTO TRASCENDENTAL**







# **TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO**

México, ISSN:

Centro de Atención  
Psicológica ESCOFAM

## **TERCER NÚMERO**

Emisión: 03/04/25

### **DIRECCIÓN:**

Lic. Adriana Macías Jiménez

Mtra. Anallely Chávez Serrano

### **Director Editorial:**

Mariana Merlín Macías



En cada página de esta revista, encontrarás más que palabras: descubrirás historias, reflexiones y conocimientos que nos invitan a mirar hacia dentro y hacia nuestro entorno con una nueva perspectiva. En ESCOFAM, creemos en el poder de la conciencia, el aprendizaje y la transformación, porque cada paso hacia el entendimiento es un paso hacia una sociedad más empática y humana.

En esta edición, reflexionamos sobre el significado del Día de las Madres en México, un momento para reconocer el amor, la entrega y el impacto de quienes han dado vida y guiado con su ejemplo. Desde la perspectiva de ser hija y madre, exploramos el profundo lazo que une generaciones y la transformación del rol materno a lo largo del tiempo. Asimismo, destacamos la celebración del Día del Maestro, una fecha que honra el trabajo de formar a niños, adolescentes y jóvenes, dejando huella en su educación y desarrollo. También desmontamos los mitos que aún pesan sobre la figura del hombre en las relaciones amorosas, porque amar y ser amado es un acto que trasciende los estereotipos.

Nos adentramos en la búsqueda de la plenitud, ese equilibrio que muchos anhelamos, pero que solo se alcanza con autenticidad y

autoconocimiento. Hablamos del niño interior, esa parte de nosotros que sigue ahí, esperando ser escuchada y sanada. Y abordamos la depresión, una realidad silenciosa que requiere comprensión, apoyo y acompañamiento profesional.

También nos detenemos en la importancia del liderazgo y la dirección escolar, porque educar es formar sociedades con valores y visión de futuro. Reflexionamos sobre el autismo y el síndrome de Down, recordándonos que la inclusión no es un favor, sino un derecho. Y, finalmente, compartimos testimonios que nos recuerdan que pedir ayuda, transformar nuestra vida y sanar siempre es posible.

Cada tema que aquí presentamos es una invitación a cuestionarnos, a aprender, a abrir el corazón. No solo leas esta revista, siéntela. Hazla tuya. Y si alguna palabra resuena en ti, compártela. Porque el conocimiento, cuando se comparte, transforma.

Atentamente,

**Equipo del Centro de Atención  
Psicológica ESCOFAM**

# Programa Latinoamerica

## Aulas para la Paz

### CIDHPDA

La Comisión Iberoamericana de Derechos Humanos para el Desarrollo de las Américas (CIDHPDA) te da la bienvenida al programa de intervención educativa en materia de Derechos Humanos, donde se suman un grupo de expertos del Centro de Atención Psicológica ESCOFAM que mediante sus investigaciones y reflexiones nos brindan nuevos horizontes en el que hacer educativo.

Dichas aportaciones cumplen con los lineamientos internacionales del programa Latinoamericano: AULAS PARA LA PAZ-CIDHPDA, el cual mediante una revista bimestral "TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO" nos aportan herramientas útiles enfocadas con los estándares internacionales del Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) que encuadran el respeto a los derechos de los niños, niñas y adolescentes en América Latina, cumpliendo también con los acuerdos de la Convención Americana de la Organización de Estados Americanos (OEA) en materia de Derechos Humanos para el desarrollo de la infancia.

Es para nosotros importante avalar y compartir este conocimiento que fortalece la práctica docente y social, con el fin de disminuir la violencia en las aulas y fortalecer la cultura de La Paz en las diversas vertientes de la Educación como palanca de desarrollo fundamental en los países Latinoamericanos.

Atentamente  
"Por La Paz de Iberoamerica"

Dr. Víctor Hugo Gutiérrez Yáñez

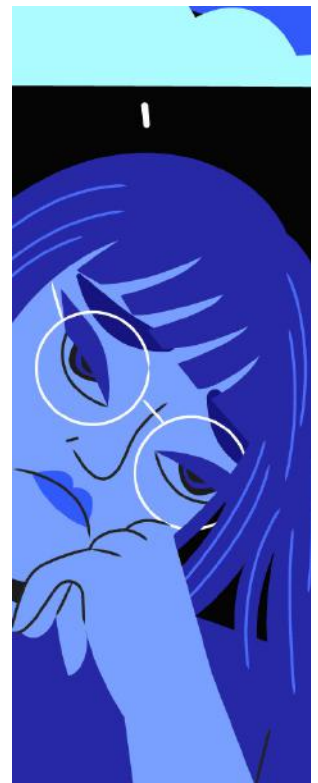


COMISIÓN  
IBEROAMERICANA  
DE DERECHOS  
HUMANOS  
PARA EL DESARROLLO DE LAS AMÉRICAS  
**CIDHPDA**













# ÍNDICE

<b>SOY MUJER SOY BONITA</b>	<b>6</b>
<b>CAZADOR O SEDENTARIO PERO PROVEEDOR</b>	<b>8</b>
<b>REDESCUBRE LA MAGIA DE SER NIÑO</b>	<b>10</b>
<b>DOS CORAZONES, UNA HISTORIA: SER HIJA, SER MADRE</b>	<b>12</b>
<b>DEPRESIÓN: EL SILENCIO INVISIBLE QUE AFECTA MÉXICO</b>	<b>16</b>
<b>LIDERAZGO Y DIRECCIÓN ESCOLAR: CLAVES PARA EL ÉXITO</b>	<b>20</b>
<b>EL ARTE DE EDUCAR VOCACIÓN, DESAFÍOS Y TRIUNFOS</b>	<b>22</b>
<b>AUTISMO EN LA EDAD ADULTA ROMPIENDO BARRERAS</b>	<b>26</b>
<b>MATERNIDAD ENTRE EL AMOR Y LOS DESAFÍOS</b>	<b>30</b>
<b>MI EXPERIENCIA EN ESCOFAM</b>	<b>32</b>
<b>"EL PODER DE UNA ELECCIÓN" CAPÍTULO DOS</b>	<b>36</b>

# SOY MUJER, SOY BONITA



Por **Yuliana  
Franco Chávez**

Durante mucho tiempo, las mujeres tuvieron un solo propósito impuesto por la sociedad: casarse, tener hijos y dedicarse al hogar. Las oportunidades de educación y trabajo eran limitadas, sus voces no eran escuchadas y, en muchas ocasiones, silenciadas.

Hoy, gracias a la lucha de muchas mujeres antes que nosotras, tengo el derecho de expresar cómo me siento, qué me gusta y qué no. Por eso, quiero hablar sobre la importancia de la mujer en la sociedad y cómo nuestros roles han cambiado significativamente.

Como muchos de ustedes saben, soy Yuliana, orgullosamente mujer. ¿A qué me dedico? Gracias a los esfuerzos de quienes nos precedieron, soy estudiante de preparatoria. ¿Qué quiero ser? Me ilusiona la idea de ser madre y formar una familia, pero también quiero desarrollarme profesionalmente, trabajar en lo que me apasiona, viajar y conocer el mundo.

Las mujeres no estamos limitadas a un solo rol, somos capaces de lograr grandes cosas en diferentes ámbitos. A lo largo de la historia, hemos demostrado nuestra habilidad en la ciencia, la medicina, la biología y muchas otras disciplinas.

¿Sabías cuántas mujeres han realizado avances científicos y médicos fundamentales para la humanidad?

Desde mi perspectiva, las mujeres somos como un "estuche de monerías": podemos ser y hacer lo que nos haga felices. Actualmente, tenemos la libertad de vestirnos de mil maneras, de usar diferentes tipos de zapatos, de maquillarnos o no, de ser elegantes o informales.

Sin embargo, junto con estos avances han surgido nuevos desafíos. La presión social y los estereotipos de la "mujer perfecta" han generado inseguridades en muchas jóvenes y adultas. Además, la lucha por la igualdad sigue vigente, pues aún enfrentamos desigualdad salarial, acoso en espacios laborales y violencia de género.

Las redes sociales han jugado un papel clave en esta transformación. Hoy en día, permiten visibilizar la diversidad de mujeres y romper con los estereotipos tradicionales. Ya no existe un único modelo de belleza o éxito; ahora podemos ver mujeres de diferentes edades, cuerpos, estilos y profesiones, lo que nos ayuda a sentirnos representadas y valoradas.

Este cambio no solo ha impactado a las jóvenes, sino también a mujeres adultas, quienes han encontrado en este movimiento



una reivindicación de sus derechos y oportunidades. Al observar mi entorno, me doy cuenta de que cada mujer tiene su propia lucha y sus propios sueños. Cada una es admirable por lo que ha logrado y lo que aspira a alcanzar. ¿Tú ya te detuviste a observar y reconocer a las mujeres que te rodean?

Este no es solo un mensaje de mujer a mujer. Los hombres también deben ser conscientes de la importancia de la mujer en sus vidas.

**No solo somos madres, también somos amigas, hermanas, hijas, parejas y compañeras de vida. Nuestra sensibilidad, solidaridad y fortaleza enriquecen a la sociedad.**

Sé que esta lucha aún no termina y que todavía hay mucho por hacer. Por eso, mujer, quíete, valórate y cuida de ti. Y tú, hombre, respeta y valora a las mujeres que te rodean. Trátalas como te gustaría ser tratado: con amor y dignidad.

En conclusión, la evolución de la mujer ha sido un proceso largo y lleno de obstáculos, pero también de grandes victorias. Hoy podemos decidir quiénes queremos ser, y ese es uno de los logros más importantes de nuestra historia. Sigamos avanzando, porque el cambio no termina aquí.





A lo largo de la historia, el rol del padre de familia ha evolucionado, pero ha mantenido una constante: su papel como proveedor.

Desde los tiempos en que era el cazador que garantizaba el alimento para su tribu hasta el presente, donde desempeña largas jornadas laborales para asegurar el bienestar de su familia, el hombre ha sido medido y valorado, en gran parte, por su capacidad de proveer.

**Paradójicamente, mientras a los hijos, a las esposas e incluso a las mascotas se les ama incondicionalmente, sin importar lo que den a cambio, el padre parece ser querido y respetado en la medida en que cumpla eficazmente con su función de sustento material.**

El reconocimiento hacia el padre rara vez se centra en su esfuerzo o sacrificio. Expresiones como "tengo un buen esposo, trabaja mucho" evidencian cómo se le percibe principalmente por su desempeño laboral y no por su presencia emocional o afectiva.

Este paradigma lo coloca en una posición en la que se le exige pero pocas veces se le reconoce.



# CAZADOR O SEDENTARIO, PERO PROVEEDOR



Por **Alejandro Reyes García**

Mientras las madres suelen recibir validación por su papel en la crianza y en la gestión del hogar, el padre es juzgado, en muchos casos, exclusivamente por su capacidad de proveer y resolver las necesidades económicas de la familia.

Esta dinámica genera una serie de consecuencias, tanto para el hombre como para su entorno. Muchas veces, el padre se pierde de momentos irrepetibles en la vida de sus hijos: su primera palabra, su primer paso, su primer día de escuela. La rutina diaria de muchos padres implica jornadas extendidas y una distancia emocional que, aunque muchas veces es involuntaria, termina afectando los lazos familiares. La sociedad le impone una responsabilidad ineludible: cubrir las necesidades materiales, muchas veces a costa de su propio bienestar físico y emocional.

No se trata de minimizar la importancia del rol de la madre, sino de reconocer que la figura paterna también merece validación y aprecio más allá de su función económica. La carga material que asume es pesada, pero también lo es el peso de no ser visto más allá de su eficiencia en el trabajo. Un

abrazo inesperado, una palabra de gratitud o simplemente el reconocimiento de su esfuerzo pueden hacer una gran diferencia en su vida emocional.

Es tiempo de replantear cómo valoramos al padre dentro del núcleo familiar. De cazador a sedentario, el padre sigue siendo proveedor, pero también es más que eso. Es un ser humano con necesidades afectivas, con deseos de conexión y con el derecho de ser amado no solo por lo que ofrece, sino por lo que es. El verdadero reto es construir una sociedad donde el amor y el reconocimiento hacia él no dependan únicamente de su capacidad de proveer, sino de su papel integral en la familia.



# REDESCUBRE LA MAGIA DE SER NIÑO

Cada 30 de abril, celebramos el Día del Niño, una fecha llena de alegría y ternura que nos invita a honrar la infancia. Pero más allá de los festejos y regalos, esta conmemoración también nos brinda una oportunidad invaluable para reflexionar sobre nuestro propio niño interior, aquel que alguna vez fuimos y que, a pesar de los años, sigue habitando en lo más profundo de nuestra esencia.

A medida que crecemos, la vida nos exige asumir responsabilidades, enfrentar desafíos y adaptarnos a las expectativas sociales. En este proceso, solemos dejar de lado la espontaneidad, la creatividad y la capacidad de asombro que caracterizan a la infancia. Sin embargo, dentro de cada uno de nosotros sigue latiendo el eco de nuestra niñez, esperando ser escuchado y atendido.



La infancia es un periodo crucial en el desarrollo humano. Es en esta etapa donde se forman nuestras primeras percepciones del mundo, se fortalecen nuestras capacidades afectivas y se forjan los cimientos de nuestra identidad. Según Donald Winnicott (1971), el juego y la expresión creativa no solo son actividades recreativas, sino que constituyen pilares fundamentales para el desarrollo saludable de la personalidad. A través del juego, los niños exploran, aprenden, gestionan emociones y construyen relaciones.

Sin embargo, al llegar a la adultez, muchos de estos espacios de exploración y creatividad son relegados a un segundo plano. La seriedad, la productividad y la racionalidad se convierten en virtudes inquebrantables, y poco a poco nos desconectamos de ese niño interno que aún anhela divertirse, imaginar y expresarse libremente.

Rescatar a nuestro niño interior no significa retroceder en el tiempo ni evadir la realidad adulta. Más bien, implica reconciliarnos con nuestras experiencias pasadas, recuperar la capacidad de asombro y permitirnos sentir sin restricciones.

Eric Berne (1964), a través de su Teoría del Análisis Transaccional, afirmaba que dentro de cada adulto conviven tres estados del yo: el Padre, el Adulto y el Niño. Cuando nos desconectamos de nuestro Niño Interior,



corremos el riesgo de perder la capacidad de disfrute, lo que puede traducirse en estrés, ansiedad o incluso en una vida carente de sentido.

**Para reconectar con nuestro niño interior, podemos empezar con pequeñas acciones cotidianas:**

**1. Redescubrir la Alegría del Juego:**

Jugar no es una actividad exclusiva de la infancia. Permitirnos realizar actividades lúdicas, como dibujar, bailar, cantar o practicar deportes, puede brindarnos momentos de felicidad genuina.

**2. Escuchar Nuestras Emociones:**

Así como consolamos a un niño cuando está triste, es importante aprender a tratarnos con la misma ternura. Validar nuestras emociones y expresar lo que sentimos sin culpa ni juicio es un acto de amor propio.

**3. Permitirse Soñar en Grande:**

La infancia está llena de sueños y aspiraciones sin límites. Conectar con esos deseos nos ayuda a mantener viva la pasión por la vida.

**4. Practicar la Curiosidad y el Asombro:**

Observar el mundo con ojos de niño nos permite descubrir belleza en lo cotidiano. Preguntarnos "¿y si...?" abre la puerta a nuevas posibilidades y aprendizajes.

**5. Sanar Heridas del Pasado:**

Muchas de nuestras inseguridades y miedos actuales tienen raíces en



experiencias de la infancia. Trabajar en ellas, ya sea a través de la terapia o la introspección, nos ayuda a liberarnos de cargas emocionales innecesarias.

Este Día del Niño, además de celebrar a los pequeños que nos rodean, regalémonos también un momento para honrar al niño que aún vive en nosotros. Recordemos que la infancia no es solo una etapa de la vida, sino un estado del alma que podemos rescatar en cualquier momento. Permitámonos reír sin miedo, jugar sin culpa y abrazar la espontaneidad sin temor al juicio ajeno.

Conectar con nuestro niño interior nos brinda la posibilidad de vivir de manera más plena, en armonía con nuestras emociones y con un corazón abierto a la magia de la vida. Porque, al final del día, todos llevamos dentro un niño que solo quiere ser feliz.



Por **Anallely Chávez Serrano**

# DOS CORAZONES, UNA SER HIJA, SER MADRE

Ser madre es, sin duda, una de las responsabilidades más complejas que existen. No se trata solo de traer una vida al mundo, sino de ser el refugio, la guía y el motor de un ser completamente indefenso. Es entregarse sin descanso, luchar aun cuando las fuerzas se agotan, levantarse cada día con la determinación de seguir adelante y no rendirse nunca. Pero, ¿qué sucede cuando nos damos cuenta de que nuestras

madres, con sus aciertos y errores, también recorrieron ese mismo camino?

Como hijos, muchas veces somos rígidos en juzgar a nuestras madres. Vemos sus fallos, sus omisiones, sus decisiones que nos parecieron injustas y nos aferramos a la idea de que nos quedaron a deber. "Mamá prefirió a mi hermano", "Nunca me escuchaba", "No entendió mis necesidades".





# LA HISTORIA: MADRE



Por **Adriana  
Macías Jiménez**

Desde la óptica de un hijo, todo esto puede sentirse real, pero rara vez nos detenemos a pensar en lo que había detrás de cada una de sus acciones. No nos preguntamos qué heridas cargaba ella desde su propia infancia, qué temores la guiaban o qué batallas libraba en su interior mientras intentaba ser la mejor madre posible.

A menudo, no comprendemos su actuar hasta que nos convertimos en madres o padres. Es en ese momento cuando, de repente, vemos el mundo desde su perspectiva. Nos enfrentamos a la incertidumbre de educar a un hijo, a la dificultad de repartir amor de manera justa cuando cada hijo tiene necesidades y temperamentos distintos, a la sensación de culpa por no poder estar en todo momento o hacerlo todo bien.

Entonces, nos encontramos en la misma encrucijada que alguna vez enfrentó nuestra madre, y entendemos que ella, al igual que nosotras ahora, hizo lo mejor que pudo con las herramientas que tenía.

Los celos entre hermanos, por ejemplo, son una de las situaciones más comunes en una familia. Como hijos, muchas veces sentimos que nuestra madre tenía favoritismos, que prestaba más atención a uno de nuestros hermanos, y eso nos generaba soledad o vacío. Sin embargo, al convertirnos en madres, entendemos que cada hijo es único,



con su propia personalidad y sus propias necesidades. Un niño más demandante puede acaparar más atención, no porque sea preferido, sino porque simplemente lo necesita más. Un hijo tranquilo puede recibir menos palabras de aliento porque su madre lo ve fuerte, aunque internamente anhele esas muestras de amor.

La maternidad nos obliga a tomar decisiones difíciles y a intentar equilibrar el amor de la mejor manera posible, aunque para nuestros hijos a veces parezca insuficiente o injusto.

Cuántos años pueden pasar con esa emoción tan negativa y desgastante de sentir que no éramos lo suficientemente importantes para mamá, tal vez toda una vida.

Es por ello que hoy, en este día especial, debemos reflexionar y no seguir cargando con esos sentimientos tristes que nos impiden estar mejor y disfrutar plenamente de todos y cada uno de los integrantes de nuestra familia.

Detente y haz lo necesario para poder superar estos sentimientos que te invaden, lo que no se vale es que te laceres emocionalmente a ti mismo. Sana y reconoce tu hermoso valor y lo que significas para esa mujer especial que es tu madre. Ella te demuestra amor de muchas formas, tal vez no como lo necesitas y te gustaría, pero sí como ella sabe o puede hacerlo: con comida rica, tal vez, o ayudándote con tus hijos, o simplemente no dándote problemas.

No postergues más ese abrazo, esa llamada, esa palabra de cariño. No esperes a que sea demasiado tarde para decirle lo que sientes. No importa cuál sea su respuesta, lo importante es que fuiste valiente al expresar tu amor y agradecimiento.

Tal vez nunca hayas escuchado un "te quiero" de su parte, pero eso no significa que no lo sienta. Tal vez no te lo diga con palabras, pero lo demuestra con cada sacrificio, con cada esfuerzo, con cada pequeña acción que ha hecho por ti desde el día en que naciste.

Hazlo ahora, no mañana. La vida es efímera y no hay mayor alivio que saber que le dijimos a nuestra madre cuánto la amamos cuando aún podíamos hacerlo. Porque al final del día, el amor no expresado es amor que se queda atrapado en el alma. Y no hay mayor paz que haberle dado a mamá el reconocimiento y cariño que siempre mereció.

## In Memoriam de mi Madre

Mamá, desde el primer día de mi vida te amé, aunque aún no supiera ponerlo en palabras. Y te seguiré amando más allá del tiempo y la distancia, porque tú sigues viva en mí, en cada latido, en cada enseñanza, en cada huella que dejaste en mi corazón.

Tal vez en su momento no entendí muchas cosas, pero hoy sé que gracias a ti soy la mujer que soy. Fuiste mi cimiento, mi fortaleza, mi primera gran lección de amor. Y aunque físicamente ya no estés, te encuentro en cada recuerdo, en cada gesto que me enseñaste, en cada decisión que tomo con la fuerza que me heredaste.

Gracias, mamá, por darme la vida y por llenarla con tu amor, a tu manera, con tus propias luchas y con tu infinito esfuerzo. Hoy te honro, te recuerdo y te llevo conmigo, para siempre.





¡Hasta la próxima mis  
queridos tripulantes!

**FELIZ DÍA DE LA MADRE**





# DEPRESIÓN

## UNA VISIÓN CIENTÍFICA Y EL SILENCIO INVISIBLE QUE AFECTA A MÉXICO

En la actualidad es de extrema preocupación y se hace cada día más alarmante entre las personas de edad pequeña hasta la adultez y no otra cosa que la depresión.



Por **Fernando Pichardo**

Ella es uno de los trastornos mentales más comunes a nivel mundial, con repercusiones significativas en la calidad de vida de quienes la padecen. Más allá de ser solo una sensación de tristeza o melancolía pasajera, se trata de una condición compleja que afecta la salud emocional, física y social de las personas. En México, su prevalencia ha ido en aumento, lo que la convierte en un desafío para la salud pública que requiere mayor atención y sensibilización.

Este artículo tiene como objetivo proporcionar una visión científica sobre la depresión, abordando su definición, características, factores de riesgo y datos relevantes sobre su presencia en el país.

### **Definición y Características de la Depresión**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una profunda



tristeza, pérdida de interés o placer en actividades cotidianas, así como alteraciones en el apetito, sueño y concentración. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que una persona sea diagnosticada con depresión, los síntomas deben persistir durante al menos dos semanas y afectar el funcionamiento diario del individuo.

Entre los síntomas más comunes se encuentran la fatiga, sentimientos de inutilidad, desesperanza, irritabilidad y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio. La intensidad y duración de estos síntomas pueden variar dependiendo de cada persona, lo que hace fundamental una evaluación profesional para su diagnóstico adecuado.

## Factores de Riesgo

Diversos factores pueden aumentar la probabilidad de desarrollar depresión. Entre ellos destacan los antecedentes familiares de trastornos mentales, desequilibrios químicos en el cerebro, experiencias traumáticas, enfermedades crónicas y condiciones socioeconómicas adversas. Además, el estrés prolongado, el consumo de sustancias y la falta de redes de apoyo social también pueden desempeñar un papel crucial en la aparición de este trastorno.

## Depresión en México: Datos Relevantes

En nuestro país, la depresión es una de las principales causas de consulta en los servicios de salud mental. De acuerdo con la Secretaría de Salud, se estima que alrededor de 3.6 millones de personas adultas padecen depresión, siendo las mujeres las más



afectadas. La Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (2021) del INEGI señala que el 19.3% de la población adulta presenta síntomas de ansiedad severa, mientras que otro 31.3% manifiesta algún grado de ansiedad.

Es importante destacar que la depresión no solo impacta la salud mental, sino que también afecta la productividad, las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general. A pesar de su alta prevalencia, muchas personas no buscan ayuda debido al estigma social o la falta de acceso a servicios especializados.

## Tratamiento y Perspectivas

Afortunadamente, la depresión es tratable con enfoques integrales que incluyen terapia psicológica, medicación y cambios en el estilo de vida. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser altamente efectiva, al igual que ciertos antidepresivos recetados bajo supervisión médica. La actividad física, una alimentación balanceada y la práctica de técnicas de relajación también pueden contribuir al bienestar emocional.

Es fundamental que la sociedad promueva la concienciación sobre la importancia de la salud mental, combata el estigma asociado a los trastornos mentales y garantice el acceso equitativo a los servicios de atención psicológica.

## Consejos Psicológicos para Tratar la Depresión

1. **Habla de lo que sientes:** Guardarse las emociones empeora el malestar. Busca a alguien de confianza para expresar lo que sientes (familia, amigos o incluso escribirlo en un diario).
2. **No te exijas demasiado:** La depresión hace que incluso las tareas pequeñas parezcan pesadas. Divide tus actividades diarias en tareas pequeñas y celebra cada logro, por mínimo que parezca.
3. **Cuida tu cuerpo:**
  - o Dormir bien (mínimo 7 horas).
  - o Alimentación balanceada.
  - o Ejercicio moderado (aunque sea caminar 15 minutos al día, activa sustancias como la serotonina y dopamina).

4. **Evita el aislamiento:** Aunque tu cuerpo te pida estar solo, trata de mantener contacto social. Hablar con otros ayuda a sentir apoyo y romper el ciclo de la soledad.

5. **Establece una rutina:** Tener horarios para levantarte, comer, trabajar y descansar puede darle estructura a tu día, lo que ayuda a reducir la sensación de caos.

6. **Sé amable contigo mismo:** No te castigues por sentirte mal. La depresión no es una debilidad, es una condición que necesita





comprensión y paciencia.

7. **Practica la gratitud:** Aunque parezca difícil, anota tres cosas por las que estés agradecido cada día (pueden ser cosas pequeñas como haber tomado una taza de café o recibir un mensaje de alguien querido).

8. **Desconéctate un poco de las redes sociales:** A veces las redes aumentan la sensación de comparación y frustración.

9. **Meditación o respiración consciente:** Practicar 5-10 minutos al día de respiración profunda o meditación ayuda a calmar la mente.

10. **Busca ayuda profesional:** No hay nada de malo en pedir ayuda a un psicólogo o psiquiatra. Muchas veces, la terapia combinada con medicamentos (si es necesario)

puede marcar una gran diferencia.

A medida de cierre o conclusión podemos entender o reafirmar que la depresión es una condición compleja que requiere una atención integral y multidisciplinaria.

En México, su alta prevalencia y las barreras para el acceso al tratamiento la convierten en un desafío para la salud pública. La sensibilización, el apoyo comunitario y la intervención temprana son clave para mejorar la calidad de vida de quienes padecen esta enfermedad.

Es necesario seguir trabajando en la creación de políticas públicas que garanticen la atención y el cuidado de la salud mental como un derecho humano fundamental.



# LIDERAZGO Y DIRECCIÓN

## CLAVES PARA EL ÉXITO

El liderazgo en la dirección escolar es un factor determinante para el éxito de una institución educativa. Un director no solo administra recursos y supervisa procesos, sino que también influye directamente en el clima escolar, la motivación del personal docente y el aprendizaje de los estudiantes.

En este artículo, exploraremos las claves para un liderazgo efectivo en el contexto de la educación primaria.

**1. Visión y Misión Claras:** Todo líder educativo debe definir y comunicar una visión clara que inspire a su comunidad escolar. La misión de la escuela debe estar alineada con valores fundamentales como la equidad, la inclusión y la mejora continua. Un director que logra transmitir un propósito compartido motiva a docentes, estudiantes y familias a trabajar en conjunto por objetivos comunes.

**2. Liderazgo Transformacional:** El liderazgo transformacional se basa en la inspiración y la motivación. Un director que adopta este enfoque fomenta un ambiente de colaboración, promueve la innovación pedagógica y apoya el desarrollo profesional de su equipo. Este estilo de liderazgo genera un compromiso genuino y fortalece la cultura institucional.



Por **Reyna Flores Reséndiz**



**3. Comunicación Efectiva:** La capacidad de escuchar y expresar ideas con claridad es fundamental para un liderazgo exitoso. Los directores deben establecer canales de comunicación abiertos con docentes, estudiantes y familias, asegurándose de que todas las voces sean escuchadas. Una comunicación efectiva permite resolver conflictos, construir confianza y fomentar un ambiente escolar armonioso.

**4. Gestión del Clima Escolar:** Un buen líder escolar debe crear un ambiente positivo donde todos los miembros de la comunidad se sientan valorados y respetados. La promoción



# ON ESCOLAR ITO



de una convivencia sana, la implementación de estrategias de mediación de conflictos y el reconocimiento del esfuerzo del personal y los estudiantes son elementos clave para lograr un clima escolar favorable.

## **5. Desarrollo y Empoderamiento Docente:**

Los directores tienen la responsabilidad de impulsar el crecimiento profesional de sus docentes. Esto implica ofrecer oportunidades de formación, promover el trabajo colaborativo y reconocer los logros individuales y colectivos. Cuando los docentes se sienten respaldados y valorados, su desempeño mejora y, con ello, la calidad educativa.

## **6. Toma de Decisiones Basada en Evidencia:**

Un liderazgo efectivo requiere tomar decisiones informadas basadas en datos y evidencia. El análisis de indicadores académicos, encuestas de satisfacción y evaluación de proyectos permite identificar áreas de mejora y diseñar estrategias eficaces para la optimización del desempeño escolar.

## **7. Adaptabilidad y Resiliencia:**

Los directores enfrentan constantes retos y cambios en el ámbito educativo. La capacidad de adaptarse a nuevas circunstancias, gestionar crisis y mantener una actitud resiliente es fundamental para garantizar la estabilidad de la escuela y la continuidad de su misión.

**Conclusión:** El liderazgo en la dirección escolar es un proceso dinámico que requiere compromiso, empatía y una visión estratégica. Un director que ejerce un liderazgo positivo no solo mejora el desempeño institucional, sino que también impacta de manera significativa en la formación de ciudadanos responsables y críticos. Apostar por un liderazgo efectivo es apostar por una educación de calidad y un futuro prometedor para las nuevas generaciones.





# EL ARTE DE VOCACIÓN, DESA



Por **Anallely  
Chávez Serrano**

Cada 15 de mayo, México rinde homenaje a una de las figuras más trascendentales en la formación de la sociedad: el docente. Más allá de impartir conocimientos, los maestros son guías, formadores de carácter y arquitectos del futuro de miles de estudiantes. Su labor trasciende las aulas, convirtiéndose en agentes de cambio que impactan la vida de generaciones enteras.

El papel del docente en la educación es fundamental. No solo transmiten conocimientos académicos, sino que también fomentan valores, promueven el pensamiento crítico y desarrollan habilidades socioemocionales en sus alumnos. Son los cimientos sobre los cuales se construye el aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los estudiantes.

En un mundo en constante transformación, los maestros han asumido nuevos roles, adaptándose a metodologías innovadoras y a las necesidades cambiantes de los alumnos.

La educación ya no es solo la enseñanza de materias tradicionales, sino también la promoción de habilidades para la vida, resiliencia, resolución de conflictos y manejo emocional. En este sentido, los docentes se convierten en guías esenciales para que los estudiantes puedan enfrentar los retos del siglo XXI.

Ser maestro hoy implica una serie de desafíos que van más allá de la enseñanza en el aula. La transformación digital ha traído consigo nuevas herramientas y métodos educativos, pero también una mayor exigencia en la capacitación constante del docente. La brecha digital, la falta de recursos tecnológicos y la dificultad para adaptar los contenidos a diferentes contextos socioeconómicos siguen siendo retos persistentes.

Además, la educación inclusiva es otro de los grandes desafíos. Atender a estudiantes con diversas necesidades, estilos de aprendizaje y contextos familiares complejos requiere una formación especializada y un compromiso profundo con la equidad educativa.

Los docentes deben convertirse en mediadores del aprendizaje, ajustando estrategias pedagógicas para garantizar que todos los alumnos tengan acceso a una educación de calidad.



# E EDUCAR: AFÍOS Y TRIUNFO

Por otro lado, el bienestar emocional de los docentes es un tema que no puede ser ignorado. La carga laboral, la presión administrativa y la falta de reconocimiento pueden llevar a la desmotivación y al agotamiento.

Es fundamental que, como sociedad, valoremos su esfuerzo y generemos condiciones laborales dignas, con acceso a capacitación continua, apoyo emocional y mejores condiciones salariales.

El contexto actual ha colocado a los maestros en una situación de vulnerabilidad. En algunos casos, la violencia en las comunidades escolares, la falta de seguridad en las instituciones y el incremento de problemas socioemocionales en los estudiantes han hecho que el trabajo docente sea aún más desafiante. La falta de políticas públicas que protejan su integridad física y emocional es una realidad preocupante que debe ser atendida con urgencia.

Además, la desvalorización del rol docente en algunos sectores de la sociedad es un factor que afecta su desempeño y motivación.

La labor del maestro no puede reducirse a un simple trabajo administrativo o a un servicio más dentro de la educación; es una vocación que merece ser reconocida y respetada.



El Día del Maestro no solo debe ser una fecha conmemorativa, sino un momento de reflexión sobre la importancia de fortalecer y dignificar la labor docente. Es imperativo que las autoridades educativas, los padres de familia y la sociedad en general reconozcan el esfuerzo de los maestros y trabajen en conjunto para mejorar sus condiciones laborales y profesionales.

# FELICIDADES *profe*



Invertir en la educación es invertir en el futuro, y esto comienza con el reconocimiento y apoyo a quienes hacen posible el aprendizaje día a día.

Es momento de generar políticas educativas que garanticen mejores condiciones para los docentes, desde formación continua hasta protección en su entorno laboral.

Este 15 de mayo, honremos a quienes han dedicado su vida a formar a las nuevas generaciones. Un maestro no solo enseña, sino que deja huellas imborrables en cada uno de sus alumnos. A todos los docentes, gracias por su entrega, paciencia y dedicación. Su labor es y siempre será la base del progreso y la esperanza de un mejor futuro.







# ¡ESCOFAM VA A TU ESCUELA!



**ESCOFAM ofrece cursos y talleres dirigidos a alumnos, padres de familia y personal docente.**

Nuestro objetivo principal es proporcionar herramientas prácticas y estrategias de prevención e intervención que fortalezcan la relación entre la escuela y la familia, promoviendo un entorno educativo seguro, informado e incluyente.



## Temas de gran impacto:



**FENTANILO: La verdad oculta detrás de una droga mortal**



**Estrategias de intervención en el aula para niños y adolescentes con TEA**



**Y muchos más...**



**¡Acércate a  
nosotros y juntos  
transformemos la  
educación!**

**Contáctanos para llevar  
estos cursos a tu institución.**





# AUTISMO EN LA EDAD ADULTA:

## ROMPIENDO BARRERAS

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es una condición neurobiológica que afecta el desarrollo y la comunicación social a lo largo de la vida. Aunque el enfoque predominante suele centrarse en la infancia, es fundamental visibilizar la realidad de los adultos con TEA, quienes continúan enfrentando desafíos significativos en los ámbitos social, laboral y educativo.

### El Trastorno del Espectro Autista (TEA) en la Adulthood

El TEA es una condición del neurodesarrollo caracterizada por dificultades en la interacción social, comunicación y la presencia de patrones de conducta e intereses restringidos o repetitivos (American Psychiatric Association, 2013). Aunque los diagnósticos suelen realizarse en la infancia, muchas personas alcanzan la edad adulta sin haber recibido una evaluación formal, lo que dificulta su comprensión sobre sí mismos y el acceso a recursos adecuados (Lai & Szatmari, 2020).

Uno de los mayores obstáculos para los adultos con TEA es la interacción social. Muchas veces, enfrentan dificultades para interpretar señales no verbales, comprender emociones



Por **María  
Concepción  
Maya Herrera**

ajenas o participar en conversaciones fluidas (Murray et al., 2022). Estas barreras pueden derivar en aislamiento social y en dificultades para establecer relaciones significativas.

En el contexto educativo, los adultos con TEA pueden experimentar exclusión debido a la falta de adaptaciones en las instituciones. En el ámbito laboral, la rigidez de los entornos de trabajo, la falta de comprensión de sus necesidades y la ausencia de apoyos adecuados pueden dificultar su acceso y permanencia en un empleo (Hedley et al., 2018). Medidas como horarios flexibles, espacios estructurados y capacitación en neurodiversidad son esenciales para promover su inclusión efectiva.

### El Testimonio de Ray: Un Viaje Hacia el Autodescubrimiento

Hace algunos años, conocí a Ray en una terapia grupal. A sus 27 años, había vivido toda su vida sin un diagnóstico, enfrentando desafíos diarios que no comprendía del todo. Desde su infancia, las dificultades

para socializar fueron evidentes, pero en la universidad, todo se intensificó.

Ray luchaba por entender las conversaciones, captar las sutilezas de las interacciones sociales y expresar sus emociones de manera efectiva. Se sentía constantemente incomprendido, atrapado en una sensación de aislamiento que lo acompañaba incluso en su grupo de amigos más cercano.

Pero los desafíos no terminaban ahí. En el ámbito laboral, Ray se vio presionado a encajar en un entorno profesional que no comprendía sus necesidades. El ruido, las distracciones, la falta de estructura... todo ello lo dejaba abrumado, incapaz de rendir al

máximo. Las jornadas laborales se convertían en una fuente de estrés constante. Incluso las actividades recreativas, como ir al cine o participar en reuniones grupales, se volvieron escenarios de ansiedad para él. Cada nuevo intento por integrarse en un entorno social o profesional era, para Ray, una lucha silenciosa.

El agotamiento emocional fue tal que Ray comenzó a experimentar síntomas de ansiedad y depresión. No sabía por qué vivía de esa manera, ni cómo salir de ese círculo vicioso. Fue entonces cuando, en un momento de profunda confusión, decidió buscar ayuda médica. Al principio, no sabía exactamente lo que buscaba, pero sentía que necesitaba



comprender mejor su vida y sus emociones.

En su primera sesión con el psicólogo, compartió su experiencia y, por primera vez, habló abiertamente sobre sus frustraciones y la sensación de desconexión que siempre lo había acompañado. Fue en ese momento cuando el psicólogo, con una gran intuición, empezó a sospechar que Ray podría estar enfrentando un trastorno del espectro autista (TEA).

A partir de ahí, se le sugirió que se realizara una evaluación formal. En poco tiempo, se confirmó su diagnóstico: TEA. A pesar de la carga emocional que conlleva recibir un diagnóstico a una edad adulta, para Ray fue un alivio. Por fin comprendía lo que le ocurría, lo que había vivido durante tantos años, y lo más importante: tenía la posibilidad de ser comprendido. Este diagnóstico abrió nuevas puertas, no solo para entender sus dificultades, sino también para encontrar las herramientas necesarias para mejorar su calidad de vida.

Ray no solo descubrió una parte fundamental de sí mismo, sino que, con el tiempo, también aprendió a pedir apoyo y a gestionar sus emociones de manera más saludable.

Hoy, gracias a la orientación adecuada y su propio esfuerzo, ha logrado avanzar en su vida personal y profesional. Este es solo un ejemplo de cómo, cuando se entiende y se valida la experiencia de un joven con TEA, las posibilidades de bienestar y crecimiento se multiplican.

Este testimonio refleja una realidad que muchos adultos con TEA viven en silencio, a

menudo sin diagnóstico o apoyo adecuado. Es esencial que como sociedad sigamos promoviendo la sensibilización y la inclusión de estos jóvenes, para que puedan, como Ray, encontrar su lugar en un mundo que a veces no parece estar diseñado para ellos.

## ¿Cómo podemos apoyar a los adultos con TEA en nuestra sociedad?

Como sociedad, tenemos un papel crucial en la inclusión de las personas con TEA. La sensibilización es clave.

Debemos reconocer que las personas con autismo tienen tanto derecho como cualquier otra a acceder a todos los espacios sociales, educativos y laborales, y podemos tomar varias acciones para ser más inclusivos.

Cuando nos encontramos con un joven o adulto con TEA en lugares comunes, como en la calle, en el cine, en el avión, en la playa o en el aula, hay algunas estrategias sencillas que pueden marcar una diferencia significativa:

1. **Poner atención al lenguaje no verbal:** Las personas con TEA pueden no comprender las señales sociales implícitas que para muchos son naturales. Mostrar apertura y paciencia en la interacción es fundamental.
2. **Ser comprensivos en situaciones de sobrecarga sensorial:** Algunos ambientes pueden resultar abrumadores para ellos. Si vemos que están mostrando signos de ansiedad o incomodidad, podemos ofrecer un espacio tranquilo para relajarse, si es posible.
3. **Fomentar la comunicación clara:** Evitar ambigüedades y ser directos y



explícitos en nuestras interacciones facilita la comprensión de los adultos con TEA.

**4. Facilitar la inclusión educativa y laboral:** Si compartimos un aula o un lugar de trabajo con alguien con TEA, podemos asegurarnos de que el entorno sea accesible y respetuoso con sus necesidades. Esto puede incluir la posibilidad de adaptar el horario, crear un espacio de trabajo más ordenado o permitir pausas cuando sea necesario.

**5. Ser pacientes y empáticos:** Recordemos que cada persona con TEA es diferente, y puede requerir diferentes formas de apoyo. La empatía es clave para garantizar su inclusión y bienestar.

### Consejos prácticos para convivir con adultos con TEA en distintos contextos

- En el cine: Asegúrate de que el volumen no sea demasiado alto y que el espacio sea cómodo para ellos. Si tienes la oportunidad de elegir, selecciona horarios menos concurridos.
- En el aula o lugar de trabajo: Propón modificaciones estructurales o ajustes que favorezcan su confort y productividad. Las pausas, el trabajo en un ambiente tranquilo y la flexibilidad en los plazos pueden ser muy útiles.
- En espacios públicos como la playa o el avión: Respeta su necesidad de espacio y comodidad. Algunos pueden encontrar los entornos ruidosos o con mucha gente muy estresantes, por lo que ofrecer apoyo y ser comprensivo es fundamental.

## Un homenaje a los jóvenes con TEA

Finalizo y dedico este artículo a los jóvenes con TEA que he tenido el honor de conocer en preparatorias, ambientes laborales, en la calle, en el metro, en el servicio médico, en mi comunidad, etc., muchos de los cuales demuestran una fortaleza increíble en la lucha diaria por ser comprendidos. Mi encuentro con ellos, me ha dejado una enseñanza profunda sobre la resiliencia humana y la importancia de construir un entorno más inclusivo para todos.

El autismo en la edad adulta sigue siendo un desafío poco visibilizado. Es responsabilidad de la sociedad construir espacios donde las personas con TEA puedan desarrollarse plenamente, sin barreras que limiten su participación. La inclusión no es un acto de caridad, sino un derecho fundamental que requiere compromiso y acción.



# MATERNIDAD:

## ENTRE EL AMOR, LOS DESAFÍOS Y LA TRANSFORMACIÓN

La maternidad es un viaje que nadie puede describir completamente hasta que lo vive. Nos llena de amor y alegría, pero también nos confronta con nuestros miedos, inseguridades y limitaciones. No es un camino lineal ni perfecto, y cada madre lo transita de manera única.

Sin embargo, hay algo que todas compartimos: la transformación profunda que ocurre en nuestro interior. Maternar nos cambia, nos reta, nos fortalece y, sobre todo, nos obliga a mirar el mundo desde otra perspectiva.

Me han dado la oportunidad de compartir lo que ha significado para mí la maternidad, con la particularidad de estar criando a un niño, casi adolescente, con Síndrome de Down (SD). Al repasar mis experiencias, me doy cuenta de que sería imposible retratarlo todo en un solo escrito.

Hablar de la maternidad es complejo, sobre todo ahora que ha dejado de darse por sentado y empieza a sacudirse la carga de idealización que la ha acompañado por generaciones. Hoy podemos hablar abiertamente de la frustración, el temor, la carga mental, el estrés, la culpa y la contradicción entre el deseo y la realidad de lo que implica maternar.

Cada vez se escuchan más frases como: "Ya no puedo", "No lo sé", "No quiero", "No me



Por **Carmen Romero**

gusta", y una de las más difíciles de pronunciar: "Necesito ayuda". Estas palabras, aunque aún corren el riesgo de ser juzgadas, también encuentran respaldo en quienes comprenden que la crianza, ya sea elegida o no, es una tarea ardua y constante.

No puedo imaginar mi maternidad sin la condición de mi hijo con Síndrome de Down.



Esteban es mi primogénito y, el día que nació, yo nací como madre. En mi fantasía, supuse que adquiriría los "superpoderes" que la sociedad atribuye a la maternidad, pero pronto entendí que la madre perfecta no existe (y qué bueno que así sea).

La maternidad se construye día a día, a medida que aprendemos y crecemos junto a nuestros hijos. Tengo otra hija, quien, aunque no tiene la condición de su hermano, ha crecido influenciada por todo lo que hemos recorrido con él. Esto, en algunos momentos, ha sido una ventaja para ella y, en otros, una carga de la que tratamos de ser conscientes, dándole siempre un espacio para expresarse y sentirse escuchada.

Estoy convencida de que cada maternidad es diferente porque cada una representa un reto particular. Maternamos desde lo que podemos, no desde lo que sabemos (y más en

una época donde la información sobre crianza nos bombardea constantemente). Cada quien cría desde su historia, su contexto, su economía, su cultura y todo aquello que conforma su realidad. Y así, comenzamos un camino que, a veces, se torna difícil y, otras, nos llena de satisfacción.

Ser madre de un niño con Síndrome de Down ha sido un regalo y, al mismo tiempo, una fuente de angustia. Me ha hecho ver con dolor todas las barreras que impone un sistema social capacitista, que estigmatiza y patologiza a las infancias fuera de la norma. En innumerables ocasiones, he enfrentado estas barreras en los lugares más inesperados. Sin embargo, también ha sido un regalo porque me ha quitado una venda de los ojos y me ha impulsado a capacitarme, a cuestionarme, a educar y sensibilizar a otros. Me ha dado la oportunidad de transformar mi mirada y, desde ahí, intentar transformar el mundo.



Acompañar a las personas con discapacidad en la conquista de sus derechos no es tarea fácil. Requiere esfuerzo, conocimiento, trabajo y compromiso diario. Pero también requiere ternura. Ternura para abrazar a nuestros hijos cuando ya no quieren hacer sus ejercicios de terapia, cuando son excluidos de actividades que deberían estar abiertas a todos, cuando la sociedad no los ve con la dignidad y el respeto que merecen.

Este es solo un fragmento de una historia que, como la de muchas madres, sigue escribiéndose cada día. Escuchar y compartir estas experiencias es un acto de amor y de resistencia. Porque cada vez que alguien cambia su mirada, contribuye a cambiar el mundo.



"UN APOYO PARA EL  
CRECIMIENTO DE MI HIJA"

# NUESTRA EXPERIENCIA CON ESCOFAM

TESTIMONIO POR:



**Janet  
Lucio**

## 1. ¿Quién soy?

Mi nombre es Janet Lucio, soy mamá de Jennifer Zuriel y vivimos en el Estado de México.

Decidí buscar apoyo en Escofam porque mi hija empezó a vivir su adolescencia de una forma repentina y poco positiva; aunque mi hija y yo intentábamos trabajar en el tema, entre mis actividades laborales, sus actividades escolares y extracurriculares, nos hacían alejarnos más y empezábamos a tener situaciones que nos arrebasaban ya que no

encontrábamos una buena salida a alguna situación que nos empezaba a consumir nuestro cariño, comprensión y amor madre-hija. Como madre, me sentía angustiada, preocupada y ansiosa ante las situaciones, sin embargo, estos sentimientos me impulsaban a buscar ayuda y de esta manera, ayudarla de la mejor manera posible.

## 2. ¿Qué nos llevó a buscar ayuda?

Antes de llegar a ESCOFAM, mi hija enfrentaba dificultades académicas, conductuales y emocionales. Estas dificultades se reflejaban en su desempeño escolar, su estado de ánimo, su interacción con sus compañeros y en el deporte que más le gusta practicar, la gimnasia.

Como familia, esto nos afectaba porque Zuri, mi hija, es una niña con muchísimas



capacidades y virtudes positivas y al verla tan encerrada en sí misma, me dio temor a perderla en un camino sin fin.

### **3. Nuestra primera impresión de ESCOFAM**

Cuando tuve mi primer contacto con ESCOFAM, sentí que había llegado al lugar correcto, al lugar donde por fin entenderían a mi hija y a mi como su madre.

### **4. El proceso de mi hija en terapia y apoyo psicopedagógico**

En las sesiones, los especialistas trabajaron con mi hija en las áreas psicológicas y pedagógicas. Aprendimos herramientas como tolerancia a la frustración, tolerancia, límites, organización y cumplimiento escolar, manejo de conflictos, etc.

Lo que más me ha sorprendido del proceso es que fortalecimos y volvimos a tender los puentes de la comunicación entre mi hija y yo, que dio como resultado mayor cercanía y entendimiento familiar.

### **5. Los cambios que he notado en mi hija**

Desde que iniciamos en ESCOFAM, he notado que mi hija ahora maneja mucho mejor sus emociones, es más conciente y se esfuerza cada día en mejorar.

En la escuela, sus maestros nos han dicho que ha mostrado una gran mejora, trabaja más activamente en clase, se comporta bien, aunque todavía hay detalles por mejorar. Como familia, hemos aprendido a hablar y escuchar, proponer y actuar.

### **6. Lo que más valoro de ESCOFAM**

Lo que más me ha gustado de ESCOFAM es su disponibilidad y apertura de atención 24x7, al igual que la integralidad de sus servicios. Lo recomendaría a otras mamás porque a nuestra familia le ha ayudado a crecer y tener estabilidad familiar, nos da seguimiento y apoyo terapéutico y pedagógico, es un gran aliado.

### **7. Mensaje final**

A otras mamás que están pasando por una situación similar, les diría que no traten de resolver todo solos, que busquen ayuda profesional y si es con ESCOFAM tendrán un gran aliado para salir de esos baches que nos pone la vida. Gracias a este proceso, ahora veo a mi hija más feliz, centrada, estable y conciente de sus actos, valora más a su familia y se valora ella aún más.

Me siento agradecida con ESCOFAM porque realmente me ha apoyado en este proceso de crecimiento de mi hija, en donde ha mejorado sus actividad escolar, y como mamá me ha ayudado a valorarme, darme mis espacios y entender el proceso de crecimiento de mi hija

## CAPÍTULO 2

# "EL PODER DE UNA ELECCIÓN"

Apoyándose ambos para subirse al Escomóvil y posicionarse cada uno en sus lugares, Eunice y Farid sintieron la emoción reflejada en sus rostros. La máquina brillaba con luces intermitentes mientras observaban el panel de controles frente a ellos. Entre botones y palancas, destacaban tres opciones marcadas: "Pasado", "Presente" y "Futuro". Junto a ellas, un teclado iluminado mostraba un mensaje brillante: "Escribe a qué suceso de tu vida quieres viajar". Una flecha parpadeaba señalando una palanca que esperaba ser activada.

—¡Viajemos al pasado! —exclamó Farid con entusiasmo. —¿Al pasado? —preguntó Eunice con sorpresa—. ¿Qué importancia tiene eso? —Quiero volver al día en que nos eligieron un nombre —explicó Farid—. Nunca me ha gustado el mío, y cada vez que pregunto a mis papás por qué me lo pusieron, me responden: "Algún día entenderás". Tal vez este sea ese día.

Convencida por la curiosidad de su amigo, Eunice asintió. Farid presionó el botón de "Pasado", escribió la fecha en el teclado y activó la palanca. De inmediato, el Escomóvil emitió un estruendoso zumbido y vibró con fuerza. Ambos sintieron un tirón en el

estómago, como si un enorme camión pasara junto a ellos. Cerraron los ojos y se cubrieron la cabeza con los brazos. Un silbido agudo los envolvió antes de que, de repente, todo quedara en silencio.

Cuando abrieron los ojos, dos escenas aparecieron ante ellos, como si fueran fragmentos de una película proyectándose en paralelo. A la izquierda, Eunice reconoció a sus padres, aunque lucían diferentes: su madre llevaba una coleta alta y su padre no usaba lentes. La voz de su madre resonó con un tono lleno de emoción.

—Fue un camino difícil —decía su madre, con los ojos brillantes—. Tuvimos miedo de no lograrlo, de nunca poder ser padres. —Yo también tuve miedo —admitió su padre—, pero nunca dejamos de luchar. Por eso elegimos "Eunice". Significa "aquella que alcanza la victoria". Nuestra hija es una victoriosa, porque incluso antes de nacer, ya había superado muchos obstáculos.

La escena golpeó el corazón de Eunice. De pronto, comprendió el profundo significado de su nombre. No era solo una palabra, sino un testimonio de amor y perseverancia. Y, por primera vez, entendió por qué sus padres



siempre eran tan sobreprotectores: tanto les había costado tenerla que temían perderla. Al girarse hacia la otra escena, vio a los padres de Farid. En sus brazos, acunaban a un bebé de mejillas rosadas: era él. Farid le hizo una seña de silencio a Eunice y ambos escucharon atentos.

—Nuestras familias siempre se han comparado entre sí —decía su madre—.

Nos han hecho sentir que nunca somos lo suficientemente buenos. —Eso no pasará con nuestro hijo —intervino su padre—. Nunca lo compararemos con nadie. Queremos que sepa que es valioso tal y como es. —Por eso le llamaremos Farid —continuó su madre con voz firme—. Significa "único", "singular", "incomparable". Queremos que crezca sabiendo que es especial, sin la sombra de las comparaciones.

**FARID**

**EUNICE**



Al escuchar esas palabras, algo cambió dentro de Farid. Su nombre, que tantas veces había rechazado, ahora le parecía un regalo. Comprendió que sus padres lo habían elegido con la intención de liberarlo de los juicios que ellos mismos habían sufrido.

Eunice tomó aire y rompió el silencio: — Necesito ser más empática con mis padres. Comprendo ahora por qué me protegen tanto. No es desconfianza en mí, sino miedo de perderme.

Farid asintió, emocionado. —Y yo... ya no me molestará mi nombre. Mis padres hicieron un pacto para respetar mi unicidad, y yo honraré esa promesa aceptando lo que me hace especial.

Se miraron con complicidad y, como si hubieran recibido una señal invisible, la cabina del Escomóvil comenzó a vibrar de nuevo. El viaje de regreso había comenzado. Cuando el Escomóvil aterrizó en el presente, ambos sabían que algo dentro de ellos había cambiado. A veces, como hijos, juzgamos a nuestros padres sin comprender la historia que los formó. Pero ellos, al igual que nosotros, están aprendiendo en el camino. No hay escuelas que enseñen a ser padres, y tal vez eso sería algo valioso de crear.

Antes de salir de la cabina, Eunice y Farid compartieron una sonrisa cómplice. El verdadero significado de un nombre no está solo en su definición, sino en la historia que lo respalda y en la forma en que cada persona lo lleva con orgullo.

Inspirados por la historia de sus padres, supieron que podían construir su propio

significado. Porque el poder de una elección no solo define el pasado, sino también el futuro.

Al mirarse fijamente, Eunice y Farid asintieron con la cabeza, reafirmando su poder de transformación.

## ¡En el próximo capítulo de Exploradores del Tiempo!

Eunice se enfrenta a un dolor que jamás imaginó: descubrir que su mejor amiga, con quien ha compartido su vida desde los cuatro años, habla mal de ella a sus espaldas. Las palabras que ha escuchado no solo hieren, también se pregunta si su amistad fue real alguna vez.

Confundida y lastimada, busca a Farid, su fiel compañero de aventuras en el tiempo, con una petición urgente: viajar al pasado y descubrir qué ha cambiado en Lia, su amiga de toda la vida. ¿Siempre fue así? ¿Qué pudo haber causado esa traición?

Juntos, activarán el Escomóvil una vez más, dispuestos a desenterrar los misterios ocultos en los lazos afectivos, explorando el verdadero significado de la amistad.

Un capítulo lleno de emoción, descubrimientos y una pregunta que todos nos hemos hecho alguna vez: ¿qué es realmente la amistad? ¡No te lo pierdas!



# TAZAS

## PERSONALIZADAS

Este Día de las Madres y en cualquier ocasión especial, exprésale tu amor con una taza personalizada con el sello de ESCOFAM, **un detalle único que hará inolvidable cada momento.**

- ✨ Una imagen especial, la que tú elijas.
- ✨ El nombre de esa persona especial
- ✨ Un mensaje de tu corazón, que hará tu día inolvidable
- ✨ Diseño exclusivo con personajes de Exploradores del Tiempo, que te recordarán con amor que el tiempo no juega en contra, sino a favor de la transformación y el cambio
- ✨ Un empaque lindo y especial

**¡EL MEJOR REGALO PARA ESA PERSONA ESPECIAL!**

## CONTACTO



(52) 55 5056 3872



PARA LA MEJOR  
**MAMÁ** DEL MUNDO

"Eres mi ejemplo a seguir y  
mi guía en la vida"





# AGRADECIMIENTOS

## "ESCOFAM VA A TU ESCUELA"

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las instituciones que se han unido a "ESCOFAM VA A TU ESCUELA" por creer en la importancia de que ni la distancia ni el tiempo sean barreras en este proceso de formación educativa, profesional y personal.

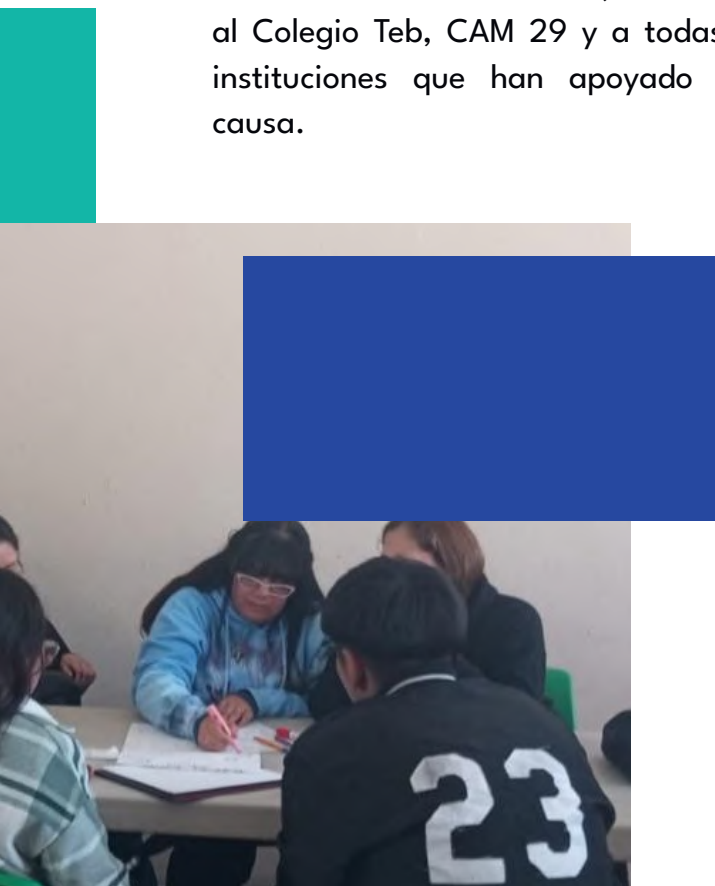
En especial, agradecemos a las autoridades de Desarrollo Social del Municipio de Coacalco por confiar en el impacto de este programa en su comunidad estudiantil, así como al Colegio Teb, CAM 29 y a todas las instituciones que han apoyado esta causa.



**ESCOFAM**  
Centro de Atención Psicológica

Agradecemos profundamente a los alumnos, docentes, directivos y padres de familia que han compartido estos momentos tan significativos, que contribuyen a la transformación y el cambio.

**¡Mil gracias por hacer posible esta maravillosa labor desde ESCOFAM!**







**ESCOFAM**

Centro de Atención Psicológica



[cpescofam2024@gmail.com](mailto:cpescofam2024@gmail.com)



[www.escofam.mx](http://www.escofam.mx)



Acacias 5, Villa de las Flores, 55710 San Francisco Coacalco, Méx.



(52) 55 3726 2413  
(52) 55 5056 3872



[esco.fam](https://www.instagram.com/esco.fam)



Centro de Atención  
Psicológica ESCOFAM