

TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

**LA DECADENCIA DE LOS SERVICIOS DE
TERAPIA PSICOLÓGICA EN MÉXICO:
UN DESAFÍO PARA LA SALUD MENTAL**

**DE HOMBRE A
HOMBRE:
DESMINTIENDO
EL MITO DE LA
FORTALEZA
MASCULINA**

Y MÁS...

**DIÁLOGO ENTRE
ADOLESCENTES**



ESCOFAM

Centro de Atención Psicológica



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



TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

México, ISSN:

Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM

PRIMER NÚMERO

Emisión: 06/11/24

DIRECCIÓN:

Lic. Adriana Macías Jiménez

Mtra. Anallely Chávez Serrano

Director Editorial:

Mariana Merlín Macías



Es un honor presentar el primer número de la Revista Digital ESCOFAM, un espacio creado con el firme propósito de brindar información valiosa y oportuna sobre temas de salud mental, desarrollo personal y educación para el bienestar integral. En esta nueva etapa, buscamos ser una fuente de apoyo para todas las personas que deseen mejorar su calidad de vida a través del autoconocimiento y el fortalecimiento de su salud emocional.

El equipo de ESCOFAM ha trabajado con dedicación para ofrecer contenidos basados en investigaciones actuales y experiencias terapéuticas, orientados no solo a la promoción del bienestar psicológico, sino también a la formación de una comunidad consciente de la importancia de cuidar su mente y emociones.

En este primer número, abordaremos temas cruciales como el impacto de la salud mental en nuestra vida cotidiana, estrategias para fortalecer las relaciones familiares y la importancia de la intervención psicopedagógica en el desarrollo de niños y adolescentes.

Todo esto, acompañado de artículos prácticos que buscan ser una herramienta accesible para nuestros lectores.

Desde nuestra clínica, hemos visto cómo el conocimiento y la sensibilización en torno a estos temas pueden marcar una diferencia significativa en la vida de las personas.

Con la Revista Digital ESCOFAM, queremos ampliar ese impacto, llegando a más hogares y brindando soluciones que fomenten el bienestar en todas sus dimensiones.

Agradecemos a todos los que nos acompañan en este lanzamiento y los invitamos a sumergirse en nuestras páginas virtuales con la confianza de que en cada lectura encontrarán un recurso útil para su crecimiento personal y familiar.

Bienvenidos a esta nueva aventura, donde juntos construiremos caminos hacia un mejor bienestar emocional y psicológico.

Atentamente,
El equipo de 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.

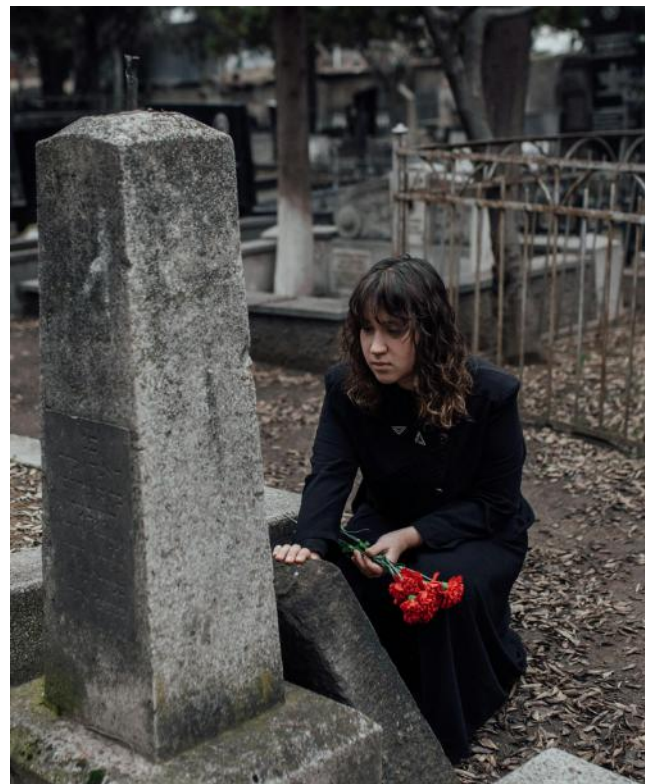
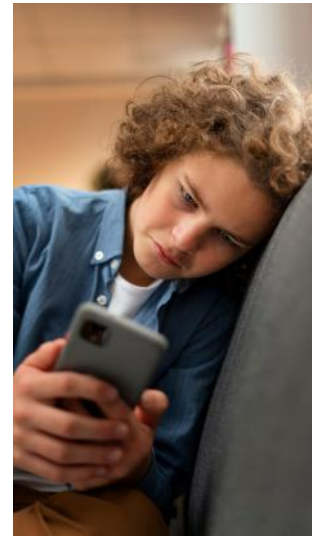
Atentamente

"Por La Paz de Iberoamerica"

Dr. Víctor Hugo Gutiérrez Yáñez









ÍNDICE

DIÁLOGO ENTRE
ADOLESCENTES

6

DE HOMBRE A HOMBRE
DESMINTIENDO EL MITO DE LA
FORTALEZA MASCULINA

10

LA IMPORTANCIA DE DEJAR IR Y VIVIR EL
AQUÍ Y EL AHORA: **REFLEXIONES**
PARA EL DÍA DE MUERTOS

14

LA DECADENCIA DE LOS SERVICIOS DE
TERAPIA PSICOLÓGICA EN MÉXICO:
UN DESAFÍO PARA LA
SALUD MENTAL

18

¿Y SI NO LE COMPRO
EL MEJOR CELULAR?

20

LA NAVIDAD
CELEBRACIÓN DEL AMOR QUE DEBEMOS
TENER DÍA CON DÍA

22

REFLEXIÓN FINAL

24

DÍA MEMORABLE EN LA HISTORIA DE
ESCOFAM

26



DIÁLOGO ENTRE ADOLESCENTES



Por **Yuliana Franco Chávez**

En un mundo que no se detiene y donde las expectativas sociales, académicas y personales parecen ser más altas que nunca, es fácil olvidarse de lo más importante: tu salud mental.

En esta edición, quiero dar una imagen diferente a lo que para mí significa la salud mental; espero que, de adolescente a adolescente, mis palabras puedan ser útiles.

La salud mental, según las definiciones más comunes, se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Pero, si bien esa es la teoría, me he dado cuenta de que en la práctica es mucho más difícil de entender.

¿Cómo saber si realmente estás bien? Esa es una de las preguntas más recurrentes que me solía hacer.

Ahora, a mis 17, casi 18 años, puedo decir que me siento bien. No sé si lo estoy completamente, pero he aprendido que cada uno de nosotros construye su propio concepto de bienestar.

La realidad es que no existe una fórmula exacta para medir cómo nos sentimos. Lo que sí he descubierto es que una parte esencial de este proceso es la reflexión y la autoconciencia.

Con el tiempo, empezamos a darnos cuenta de qué nos ayuda a sentirnos bien y qué nos afecta negativamente. A veces, esto puede

estar fuera de nuestro control, pero una clave importante es aprovechar las circunstancias para aprender de ellas.

Cambiar la mentalidad de “¿por qué me pasa esto?” a “¿para qué me pasa esto?” ha sido una de las lecciones más valiosas para mí.

Uno de los mayores desafíos en la adolescencia es aprender a equilibrar nuestras emociones, especialmente en relación con las personas que nos rodean.

Sin darnos cuenta, muchas veces caemos en la dependencia emocional. Este término se refiere a la tendencia de depender de otras personas para sentirnos valorados o completos, y aunque puede manifestarse de diferentes formas, hay tres áreas que suelen ser clave para los adolescentes:

la dependencia de los amigos, la aceptación en redes sociales y las relaciones románticas. En la adolescencia, los amigos juegan un papel fundamental en nuestras vidas. Es natural buscar apoyo, diversión y validación en ellos.

Sin embargo, cuando nuestra autoestima depende exclusivamente de lo que nuestros amigos piensen o hagan, puede convertirse en un problema.

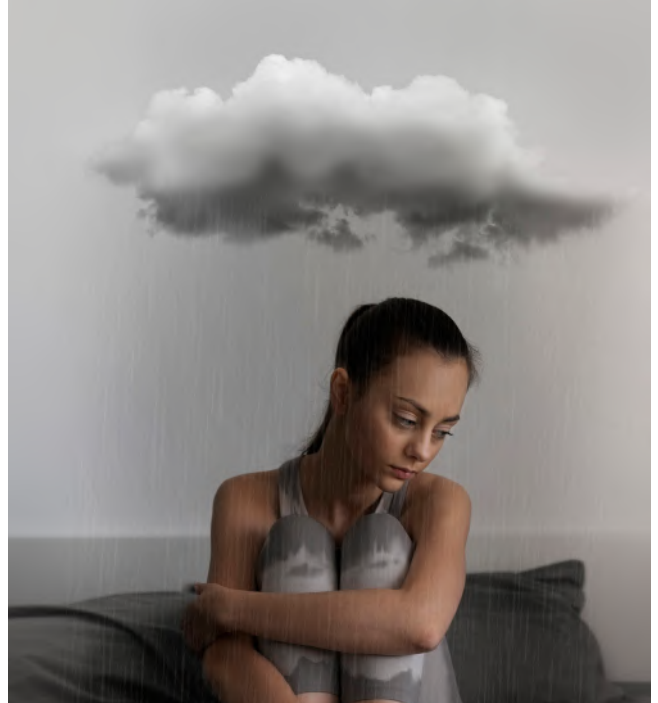
La dependencia de los amigos puede hacernos olvidar que nuestra felicidad y bienestar no deben depender de la compañía o aprobación constante de otros. Si bien es importante tener relaciones cercanas, es igualmente crucial aprender a estar bien con uno mismo, sin sentir que siempre necesitamos a alguien más para validarnos. Las amistades deben sumar a nuestra vida, no ser la única fuente de autoestima.

Hoy en día, las redes sociales son una parte importante de la vida de los adolescentes. Nos conectan con amigos, nos permiten expresarnos y, en muchos casos, buscamos en ellas la aprobación de los demás. Los “likes”, los comentarios y los seguidores se han convertido en una medida de popularidad. Esto genera una dependencia emocional hacia el reconocimiento virtual, que puede ser dañina cuando se convierte en la principal fuente de validación personal.

La realidad es que la vida en redes sociales es, muchas veces, una representación distorsionada de la realidad. Las publicaciones suelen mostrar solo los aspectos más felices y positivos de la vida de las personas, lo que puede hacernos sentir que siempre estamos por debajo de los demás. **Aprender a ver las redes sociales como una herramienta de conexión e inspiración, y no como una fuente constante de aprobación, es fundamental para proteger nuestra salud mental.**



Por último, las relaciones románticas durante la adolescencia pueden ser emocionantes, pero también son un terreno donde la dependencia emocional se manifiesta fácilmente. Es fácil caer en la idea de que nuestra felicidad depende de tener pareja o de que esa persona sea quien nos haga sentir completos. El problema surge cuando empezamos a perder nuestra propia identidad en la relación, basando nuestra autoestima únicamente en lo que esa persona piensa de nosotros.



La dependencia emocional en las relaciones puede llevarnos a situaciones donde toleramos comportamientos o actitudes que no son saludables, solo por miedo a estar solos. Sin embargo, una relación sana se basa en el apoyo mutuo, no en la necesidad.



Es importante entender que una pareja no debe llenar vacíos internos, sino compartir momentos y experiencias desde un lugar de equilibrio emocional. En lugar de buscar constantemente aprobación, debemos aprender a sentirnos plenos por nosotros mismos.

A lo largo de este proceso, he comprendido que la independencia emocional es una de las claves para mantener una buena salud mental.

No significa que no necesitemos a los demás, sino que debemos aprender a estar bien con nosotros mismos primero. La independencia emocional no es algo que se logre de un día para otro. **Es un proceso que implica conocernos, aceptarnos y aprender a enfrentar nuestras emociones de manera autónoma.**

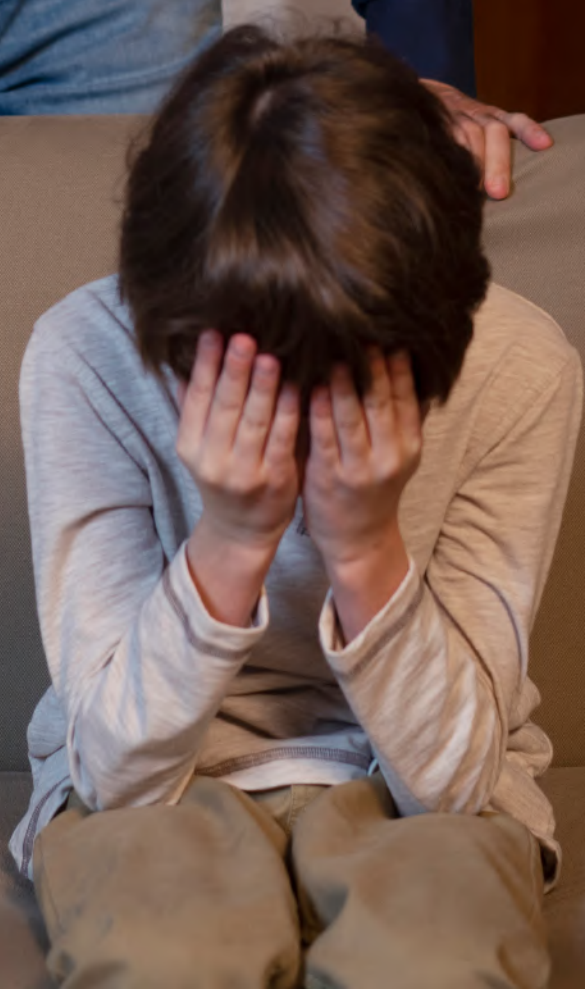


En resumen, la salud mental es mucho más que la ausencia de problemas. Es la capacidad de adaptarnos, aprender y crecer a partir de nuestras experiencias. Todos estamos en constante cambio, y nuestras necesidades emocionales también evolucionan.

Mientras navegamos por la adolescencia, recordemos que está bien pedir ayuda, que está bien sentirnos vulnerables y que lo más importante es ser amables con nosotros mismos, sin poner nuestra felicidad o bienestar en manos de otros.



Desde que somos pequeños, a los hombres se nos enseña a ser fuertes, imperturbables, y a no mostrar nuestras emociones. Frases como “los hombres no lloran” o “tienes que ser el fuerte de la casa” son repetidas en innumerables ocasiones por familiares, amigos, e incluso en la sociedad en general. Pero, ¿qué impacto tiene este mandato social en nuestra salud emocional y mental?



DE HOMBRE A HOMBRE

DESMINTIENDO EL MITO DE LA FORTALEZA MASCULINA



Por **Alejandro Reyes García**

El mito de la fortaleza

Culturalmente, la fortaleza masculina se ha asociado a la idea de no mostrar vulnerabilidad, lo que muchas veces implica reprimir emociones como la tristeza, el miedo o la angustia. Esta expectativa no solo afecta la forma en que los hombres se relacionan consigo mismos, sino también cómo interactúan con los demás.

En lugar de permitirnos sentir y expresar nuestras emociones de manera saludable, aprendemos a esconderlas, lo que puede llevar a problemas de ansiedad, depresión, e incluso a una incapacidad para formar relaciones profundas y auténticas.

Este condicionamiento empieza temprano en la vida. Un niño que llora porque se ha caído es consolado con palabras como “no pasa nada, no llores, sé fuerte”, mientras que a las niñas se les permite y fomenta expresar sus emociones libremente. Este es solo el comienzo de un ciclo en el que los hombres aprenden que demostrar dolor o vulnerabilidad es un signo de debilidad.

De padre a hijo: La herencia emocional

La relación entre un padre y su hijo es un reflejo directo de cómo se perpetúan estos estereotipos. Muchos hombres, habiendo sido criados bajo estas mismas normas rígidas, transmiten sin darse cuenta los mismos mensajes a sus hijos. Les enseñan, a veces de manera inconsciente, que su valía está atada a su capacidad de mantenerse firmes, sin mostrar señales de lo que consideran “debilidad”.

Sin embargo, cada vez más padres están comenzando a cuestionar estos patrones. Reconocen que la verdadera fortaleza no reside en la negación de las emociones, sino en la capacidad de sentirlas y gestionarlas de manera sana. Los padres que se atreven a mostrarse vulnerables frente a sus hijos les ofrecen una lección invaluable: que es humano sentir, y que compartir nuestras emociones no nos hace menos hombres, sino más completos.



Rompiendo el ciclo

Afortunadamente, estamos en un momento histórico en el que hablar sobre la salud emocional masculina ya no es un tabú tan grande como lo fue en el pasado. Iniciativas en medios de comunicación, en la educación y en la psicoterapia están desafiando estos estereotipos, promoviendo una masculinidad más inclusiva y saludable.

Al aprender a reconocer y expresar nuestras emociones, no solo sanamos nosotros mismos, sino que también rompemos un ciclo que ha persistido por generaciones. Nos convertimos en modelos a seguir para las futuras generaciones, mostrando que la fortaleza verdadera incluye la capacidad de ser vulnerables y de pedir ayuda cuando la necesitamos.

Como hombres, debemos empezar a cambiar esta narrativa, no sólo para nuestro bienestar, sino también para las personas que nos rodean. La vida no tiene que ser un viaje solitario y emocionalmente reprimido. Podemos, y debemos, permitirnos sentir, compartir y crecer emocionalmente juntos.





LA IMPORTANCIA DE DEJAR IR REFLEXIONES PARA

El Día de Muertos es una fecha muy especial en México, llena de simbolismo, colores y tradiciones que nos invitan a recordar a quienes ya no están con nosotros en este plano físico. Sin embargo, más allá de los altares y la celebración, esta fecha también nos invita a reflexionar sobre nuestras propias relaciones con la vida y la muerte, sobre cómo manejamos nuestras pérdidas y, sobre todo, sobre el proceso tanatológico que nos permite cerrar ciclos y vivir en paz.

El proceso tanatológico es una herramienta fundamental para quienes están enfrentando una pérdida, ya sea la de un ser querido, un cambio significativo en la vida, o incluso la pérdida de uno mismo en tiempos de crisis. A través de este proceso, aprendemos que es natural sentir dolor, tristeza y, en muchos casos, hasta enojo. Sin embargo, también nos enseña la importancia de dejar ir, de soltar aquello que no podemos controlar y de aceptar que la muerte es parte del ciclo natural de la vida.

Una de las mayores lecciones que nos ofrece este proceso es la importancia de no quedarnos con nada dentro de nosotros. Cuando tenemos la oportunidad de expresar nuestros sentimientos, de compartir nuestro

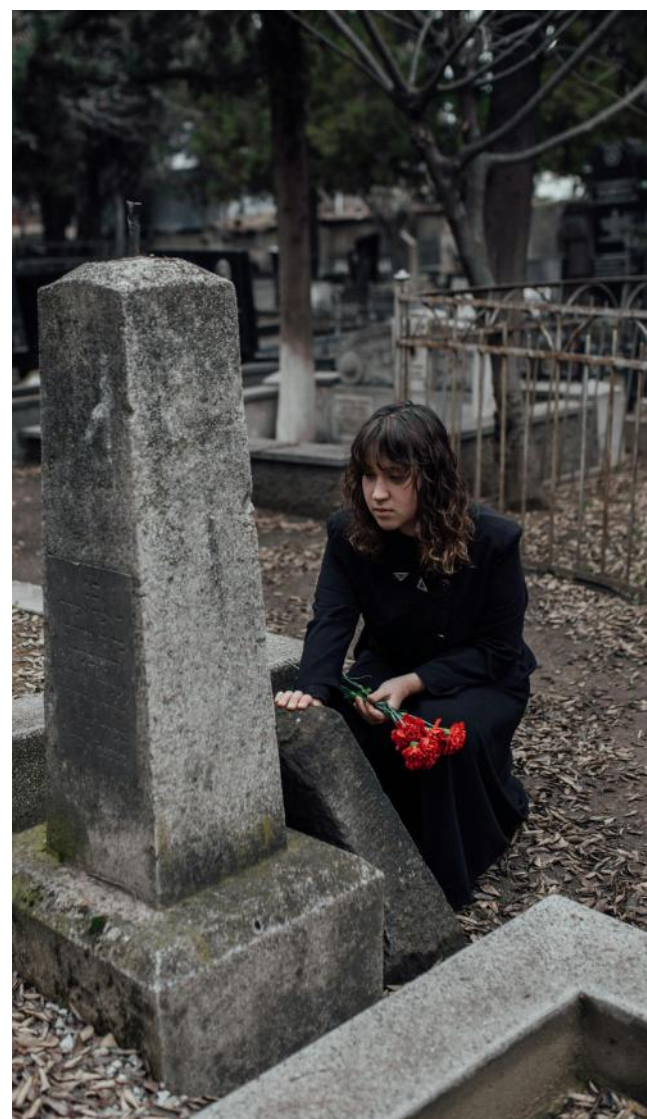
amor y nuestras preocupaciones con aquellos que amamos, nos liberamos de una carga emocional que, de otra manera, podría convertirse en culpa o remordimiento al momento de la partida.

Es común escuchar que debemos “vivir el presente” o “aprovechar el momento”, pero en la práctica, muchas veces nos encontramos atrapados en el pasado o preocupados por el futuro. Esto también ocurre con nuestras relaciones, especialmente con nuestros seres queridos. Dejamos pasar oportunidades para decir lo que sentimos, para agradecer, para pedir perdón, o simplemente para estar presentes. Sin embargo, es en este “aquí y ahora” donde reside el verdadero valor de nuestras conexiones.



Y VIVIR EL AQUÍ Y EL AHORA: **EL DÍA DE MUERTOS**

Por **Anallely Chávez Serrano**





Amar sin reservas, sin dejar cosas pendientes, nos prepara para afrontar la pérdida de una manera más saludable.

El Día de Muertos nos recuerda la importancia de estos momentos. Es un recordatorio de que, cuando nuestros seres queridos se van, ya no tendremos la oportunidad de decir lo que no dijimos. No esperemos hasta que sea demasiado tarde para demostrar nuestro amor, nuestra gratitud o nuestro arrepentimiento.

Dejar ir no significa olvidar. Dejar ir es una práctica que nos permite honrar los recuerdos, pero también nos libera de cargar con el peso de lo no resuelto.

Enfrentar una pérdida sin haber dicho lo necesario o sin haber cerrado ciclos puede generar sentimientos de culpa que nos acompañen durante años. Por eso es crucial, mientras tenemos la oportunidad, hablar, compartir y expresar nuestras emociones.

Cuando logramos esto, la despedida, aunque dolorosa, será más llevadera. Podremos recordar a nuestros seres queridos con amor y gratitud, sin ese peso que puede convertirse en una carga emocional difícil de soltar.





Este Día de Muertos nos brinda una oportunidad única para reflexionar sobre nuestras relaciones actuales. Es el momento de preguntarnos si hemos sido lo suficientemente abiertos y sinceros con nuestros seres queridos. ¿Hay algo que aún no hemos dicho? ¿Hay algo que podamos hacer para mejorar nuestras conexiones antes de que sea demasiado tarde?

La muerte no avisa, y aunque no debemos vivir con miedo a ella, sí debemos aprender a vivir en paz, tanto con nosotros mismos como con aquellos que amamos. El proceso tanatológico nos ayuda a cerrar esos ciclos, a enfrentar la pérdida con dignidad y a continuar nuestro camino con la tranquilidad de haber hecho lo que estaba en nuestras manos.

En este Día de Muertos, más allá de los altares y la celebración, aprovechemos para reflexionar y actuar en función de lo que más importa: nuestras relaciones, nuestras emociones y nuestra capacidad de vivir el presente.

No dejemos palabras sin decir, abrazos sin dar o momentos por vivir. La mejor manera de honrar a nuestros seres queridos, tanto en vida como después de su partida, es estando presentes en cuerpo y alma en cada momento que compartimos con ellos.

LA DECADENCIA DE LOS SERVICIOS DE TERAPIA PSICOLÓGICA EN MÉXICO:

UN DESAFÍO PARA LA SALUD MENTAL



Por **Anallely Chávez Serrano**



En los últimos años, los servicios de salud mental en México han enfrentado una alarmante decadencia, reflejada en la proliferación de centros de terapia psicológica que carecen de la seriedad y profesionalismo necesarios.

Estos establecimientos, que a menudo no siguen los procesos adecuados y fallan en generar confianza en sus usuarios, representan un riesgo significativo para la salud mental de los mexicanos.

La falta de regulación efectiva y supervisión por parte de las autoridades ha permitido que surjan espacios donde las prácticas psicológicas no cumplen con los estándares mínimos de calidad, lo que ha generado desconfianza en la población y ha afectado la percepción general sobre la efectividad de la terapia psicológica.

Este fenómeno no solo perjudica a quienes buscan apoyo profesional, sino que también agrava la crisis de salud mental en el país.

La existencia de centros de terapia psicológica que operan sin los controles adecuados provoca consecuencias graves. Entre los efectos más notables está la desconfianza hacia la psicoterapia como un medio eficaz para el tratamiento de trastornos mentales.

Cuando las personas acuden a centros poco serios y no reciben la atención necesaria, frustración y el escepticismo en torno a la efectividad de los tratamientos aumentan.

Esto deriva en una tendencia a evitar abandonar el tratamiento psicológico perpetuando el ciclo de malestar emocional y mental en la población. Además, tratamientos mal implementados pueden tener un impacto negativo en la evolución de las condiciones mentales, llegando incluso a empeorar los síntomas del paciente.

En este contexto, ESCOFAM emerge como una institución comprometida con la mejora de los servicios de salud mental en México, diferenciándose de los centros que han contribuido



a la decadencia del sistema, ESCOFAM se enfoca en brindar atención psicológica y psicopedagógica de alta calidad, basada en protocolos clínicos rigurosos y un enfoque centrado en el bienestar integral de los pacientes.

La institución no solo trabaja con profesionales altamente capacitados, sino que también establece procesos claros para el seguimiento y evaluación continua de los casos.

Este compromiso ha permitido que ESCOFAM se posicione como una opción confiable para aquellos que buscan mejorar su salud mental en un entorno seguro y profesional, contribuyendo a restablecer la confianza en los servicios terapéuticos.

La salud mental en México se encuentra en una encrucijada. La proliferación de centros psicológicos sin regulaciones claras ha generado una crisis de confianza en la población, pero instituciones como ESCOFAM están demostrando que es posible ofrecer un servicio de calidad que atienda las necesidades de quienes más lo requieren.

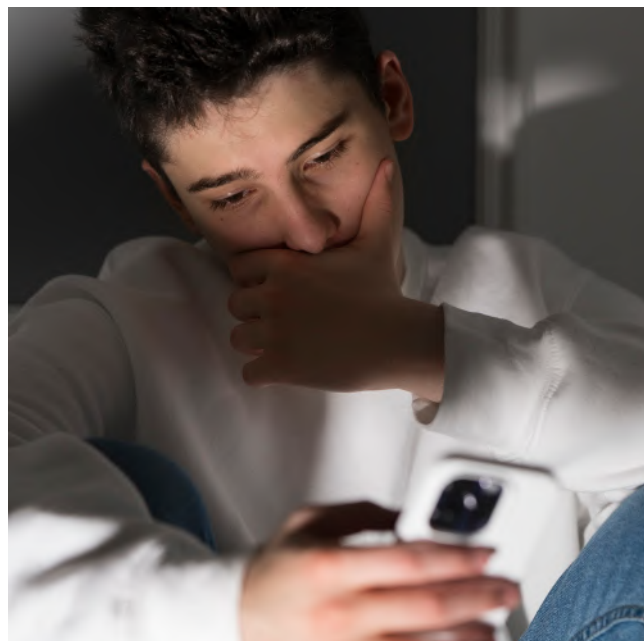
Es fundamental que los organismos responsables tomen medidas para regular y supervisar los servicios de salud mental en el país, asegurando que los profesionales y los centros cumplan con los más altos estándares.

Mientras tanto, ESCOFAM continúa siendo un faro de esperanza para quienes buscan mejorar su bienestar mental de manera efectiva y confiable.





¿Y SI NO LE COMPRO EL MEJOR CELULAR?



¿Cómo manejar las expectativas de tu hijo sin afectar su autoestima?

Por **Patricia Montes Salgado**



¡Hola mamá, Hola papá!

Alguna vez te has preguntado ¿El celular está cambiando a mi hijo? ¿Necesita el celular más caro para ser popular? ¿Lo necesita para ser feliz?

Y cuántas dudas más nos surgen al observar el medio en el que actualmente se desenvuelven nuestros hijos, nuestros “pequeños”, aquellos seres que queremos proteger del mundo y sus peligros.

Estamos en una sociedad donde muchas veces no sabemos a dónde nos llevará, nuestros chicos, mucho menos lo saben, ellos solo se dejan llevar por los anuncios; el gusto de los amigos; por buscar la aceptación; por pertenecer a cierto “grupo”; por querer ser de

los más populares; por sentirse pertenecientes al grupo selecto de quienes más poder adquisitivo tienen y lo quieren demostrar con traer tenis caros, ropa de marca y el celular de última generación.

Definitivamente muchas veces nuestros hijos nos rebasan, pero el gran peligro es que muchas veces no sabemos cómo encaminar sus inquietudes, sus sueños, sus anhelos, cómo contener sus ansias por lograr todo sin medir consecuencias y el acceso al internet es un mundo de posibilidades tanto a lo óptimo como a caer fácilmente.

Los chicos al tener el celular con tiempo ilimitado son felices ¿y nosotros como padres? ¿por qué cumplimos con esas demandas; por qué tratamos de cubrir sus necesidades sociales, aunque esto implique un gasto excesivo; por qué permitimos que se recluyan en su celular y se aíse del mundo real?

No podemos negar que los celulares, aparatos electrónicos, plataformas, juegos en línea, es la forma en que actualmente se relacionan las nuevas generaciones, pero ¿en dónde poner el límite para no afectar su socialización, para que no se pierdan en un mundo irreal... para que no se escabullan en un mundo virtual?

¿Imaginamos realmente los riesgos que conlleva un aparato electrónico de moda? ¿Cómo hacer frente a sus demandas, sin que esto implique un pleito con nuestros hijos? ¿Cómo establecer límites y mantener la armonía entre padres e hijos?

Imagino las múltiples dudas que asaltan tu mente, que la bombardean sin tregua... pero no estás sólo en esto. Afortunadamente



existen Talleres para Padres que nos ayudan a ver claramente, no sólo el problema, sino, lo más importante: la solución, el amplio abanico de soluciones que existen a cada situación que se nos presenta.

Recuerda: nadie nace sabiendo ser padre, nos vamos graduando conforme crecen nuestros hijos.

Sin embargo, estamos nosotros para apoyarte en este aprendizaje de vida, en este hermoso camino de ser padres, en esta aventura de ser guía de nuestros hijos.

Cualquier duda consulta nuestros talleres o recurre al apoyo individual que te ofrecemos para acompañarte en las diferentes situaciones y etapas que tienes y tendrás como papá, como mamá.

Estaremos bimestralmente en este espacio que es tuyo. Contáctanos, haznos conocer tus dudas. Estamos para apoyarte.

No satanicemos al celular, porque todo depende del uso le demos, para qué lo utilizamos. ¡Hasta la próxima!



LA NAVIDAD

CELEBRACIÓN DEL AMOR QUE DEBEMOS TENER DÍA CON DÍA



Por **Adriana Macías Jiménez**

A lo largo de nuestra vida, hemos aprendido a esperar con ansias fechas especiales para demostrar nuestro amor, gratitud y felicidad. celebraciones como los cumpleaños, el Día de la Madre, el Día del Padre y, especialmente, la Navidad nos brindan una excusa para reunirnos, demostrar aprecio y compartir momentos inolvidables con quienes amamos.

Sin embargo, surge una pregunta profunda: ¿por qué esperar fechas señaladas para celebrar la vida y expresar amor? La vida es efímera; cada momento es un regalo que merece ser celebrado sin esperar a un calendario marcado.

La Navidad, en particular, tiene un significado especial. Se trata de una época que conmemora el nacimiento de Jesús y, con ello, el recordatorio de su mensaje eterno de amor y esperanza.

Esta celebración trasciende lo material y se centra en valores universales que nos invitan a mirar más allá de nuestras propias necesidades para abrazar a quienes nos rodean con un amor sincero, desinteresado y generoso.

La Navidad nos inspira a compartir no solo bienes materiales, sino también gestos de afecto, comprensión y apoyo, promoviendo el mensaje de Jesús de amar a los demás como a uno mismo.

A pesar de la belleza de estas fechas, es importante recordar que no deberíamos esperar hasta Navidad para cultivar este espíritu de amor y solidaridad. La verdadera esencia de esta festividad puede y debería reflejarse en nuestra vida diaria.



Cada día que tenemos la oportunidad de vivir es un motivo de celebración, y, por ende, debemos abrazar la alegría de estar vivos y la capacidad de ser felices tanto con nosotros mismos como con quienes nos rodean.

Si practicamos este espíritu navideño día a día, si cultivamos la empatía, la gratitud y el amor, encontraremos que nuestra vida se vuelve más plena.

No se trata de una gran fiesta o de los regalos que podamos dar o recibir; se trata de la riqueza emocional y espiritual que acumulamos al vivir en armonía con estos valores.

Celebrems la Navidad, sí, pero hagámoslo no solo en diciembre, sino cada día del año. Porque la vida es tan efímera que cada instante es invaluable y digno de ser celebrado, y porque la Navidad no es solo un día: es una forma de vivir y amar que podemos adoptar, día tras día.

DÍA MEMORABLE E

ESCO

El 8 de octubre de 2024, Toluca Edo. de México se convirtió en el escenario de un acontecimiento significativo en la defensa de los derechos humanos.

La Comisión Iberoamericana de Derechos Humanos (CIDHPDA) llevó a cabo una emotiva ceremonia de entrega de nombramientos y reconocimientos a instituciones que se destacan por su compromiso con la protección de poblaciones vulnerables, especialmente niños y adolescentes.

En este marco, el Centro de Atención Psicológica ESCOFAM fue nombrado como “Centro promotor de la salud mental en derechos humanos del Estado de México”. Este importante nombramiento, entregado por el Dr. Víctor Hugo Gutiérrez Yáñez, Comisionado Presidente para América Latina y el Caribe, representa un hito en la trayectoria de ESCOFAM.



EN LA HISTORIA DE ESCOFAM



Para la institución, este logro no solo valida su arduo trabajo en la promoción de la salud mental, sino que también refuerza su compromiso de seguir luchando por los derechos de los más vulnerables.

De igual forma, la maestra Anallely Chávez Serrano, fundadora de ESCOFAM, recibió el nombramiento como comisionada de desarrollo integral de la familia y protección de la niñez en el Estado de México.

Esta distinción no solo resalta su labor incansable, sino que también simboliza un respaldo institucional a las iniciativas que buscan transformar la realidad de niños y adolescentes en la región.

La ceremonia fue un recordatorio del papel crucial que juegan las organizaciones en la



defensa de los derechos humanos y del trabajo colectivo necesario para avanzar en esta causa. Tanto el nombramiento a ESCOFAM como a la maestra Anallely Chávez Serrano son hitos que motivan a seguir adelante en la construcción de un futuro más justo y equitativo para todos, especialmente para aquellos que más lo necesitan.



REFLEXIÓN FINAL

Muchas veces la vida está relacionada con soltar lo que alguna vez nos salvó, soltar las cosas a las cuales nos aferramos intensamente creyendo que tenerlas es lo que nos va a seguir salvando de la caída.

-Imagínate que vas por una selva. Te encuentras un río y debes seguir tu camino. El río es muy profundo, no lo puedes cruzar caminando, no hay un puente ni un barco. Entonces, durante días y días, durante semanas o meses, te dedicas a construir un bote, un bote que te permita cruzar el río.

Y lo haces. Y estas contento contigo al otro lado del río porque construiste tu bote que te permitió seguir. Y piensas: "quizás haya otro río", "quizás pueda evitarme el trabajo de seguir construyendo otros botes", "debo llevar el bote conmigo". Y entonces, intentó avanzar por la selva cargando con él, pero es tan difícil, es tan complicado... Tropiezo con cada rama,

me llevó por delante cada liana... Es imposible, pero persisto.

No quiero dejar este bote después de todo, ha sido tan útil para mí. Y sin embargo, esto, que un día me salvó, este bote que un día representó la posibilidad de seguir, hoy es mi mayor impedimento. Ser un adulto significará aceptar que soy capaz de hacerlo, una vez más. Significará dejar atrás aquello que hoy no me sirve, aquello que alguna vez me sirvió pero que hoy no tiene sentido en este camino. Y apostar, a que, si hay un nuevo río, seré hoy más sabio para construir un nuevo bote.

-No hay pérdida que no implique una ganancia, un crecimiento personal, porque lo que sigue, después de haber llorado cada pérdida, después de haber elaborado el duelo de cada ausencia, después de habernos animado a soltar, es el encuentro con uno mismo enriquecido con aquello que hoy no tengo pero pasó por mi y también por la experiencia vivida en el proceso.

AVANCES DE NUESTRO SIGUIENTE NÚMERO

¡Te presentamos con emoción a los personajes representativos del Centro de Atención Psicológica ESCOFAM!

Primero, te invitamos a conocer a Eunice. Una joven adolescente que, a través de su nombre, simboliza la esencia de su lucha y logros cotidianos: Eunice, aquella que "alcanza la victoria". Cada día, ella enfrenta nuevos retos y, con valentía, encuentra en sí misma la fuerza para superarlos. Eunice es una voz de esperanza para quienes buscan vencer sus miedos y alcanzar sus metas.

Junto a ella está Farid, conocido como "el único". Un joven que desafía los estereotipos y, al enfrentarse a sus propias sombras, descubre

su auténtico poder. Farid nos muestra que romper las barreras impuestas por la sociedad es posible y que, al hacerlo, podemos ser libres de expresar quiénes somos realmente.

A través de las historias de Eunice y Farid, nos sumergiremos en un recorrido de transformación personal y descubrimiento. Estas narrativas nos recordarán nuestro propio viaje de crecimiento, enseñándonos el valor del "antes", el "ahora" y el "después" en nuestras vidas.

¡En el próximo número, conocerás más a fondo a Eunice y Farid, y estamos seguros de que disfrutarás ser parte de sus aventuras!

CONOCE A ALGUIEN **COMO TÚ** FUISTE, ERES O QUIERES SER



Eunice
"La muy victoriosa".



Farid
"Único, incomparable,
sin igual".



ESCOFAM

Centro de Atención Psicológica