

TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

CRECER EN LIBERTAD
CREA FELICIDAD

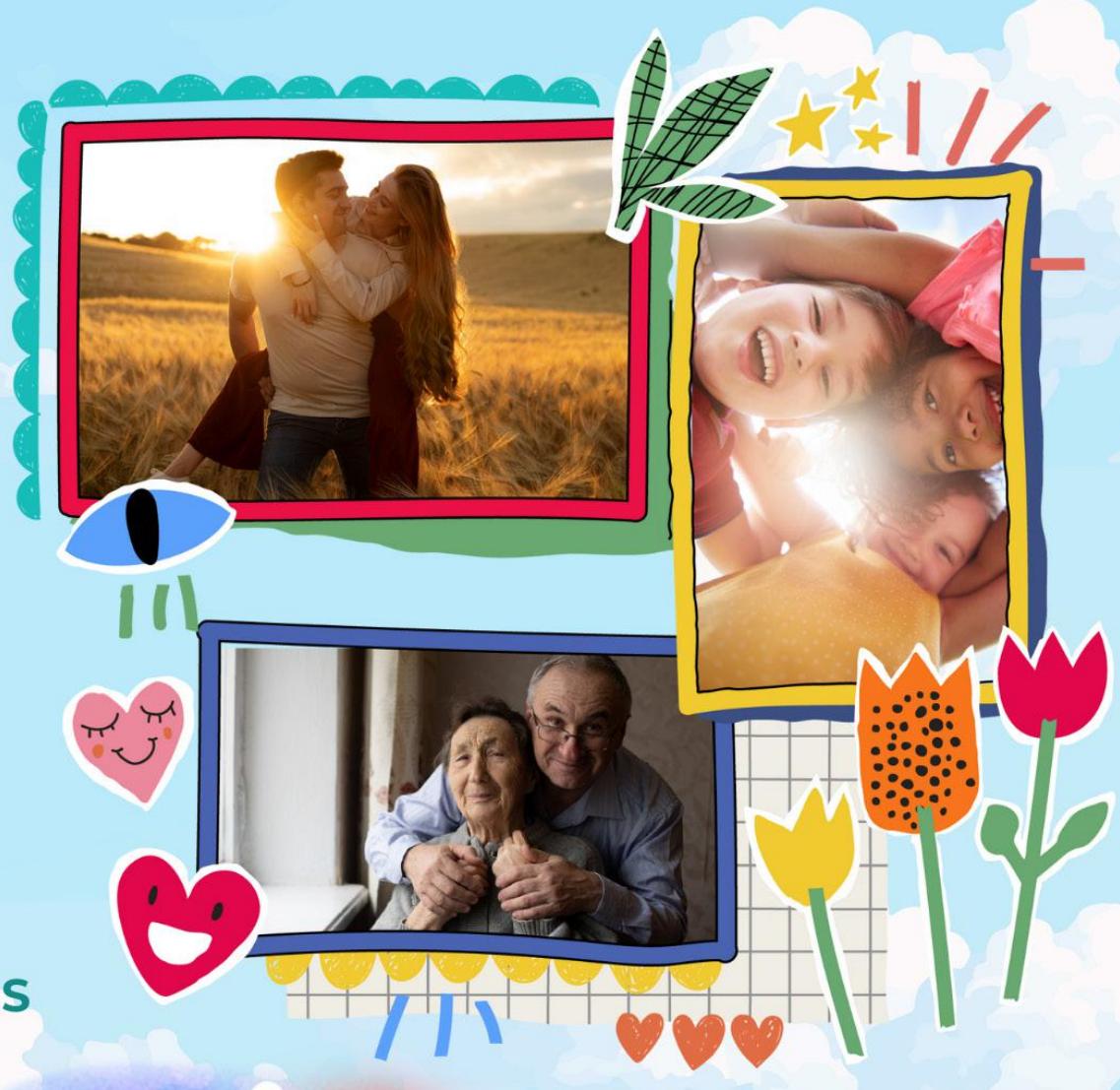


ESCOFAM
Centro de Atención Psicológica

**SIN FILTRO,
CONFESIONES
MASCULINAS:
MI PADRE, MI
CAMPEÓN**

**EXPLORADORES
DEL TIEMPO
CAPÍTULO UNO**

Y MÁS...



FECHAS SIGNIFICATIVAS
EN LA VIDA DE LOS
ADULTOS MAYORES



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

A photograph of a woman with dark hair, seen from behind, standing in a field of tall grass. She is facing a bright sunset, with her arms raised wide in a gesture of freedom or celebration. The sky is a vibrant orange and yellow, with scattered clouds. The overall mood is one of joy and transformation.

TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

México, ISSN:

Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM

SEGUNDO NÚMERO

Emisión: 15/01/25

DIRECCIÓN:

Lic. Adriana Macías Jiménez
Mtra. Anallely Chávez Serrano

Director Editorial:

Mariana Merlín Macías



El cierre de un año y el inicio de otro siempre representan momentos cargados de simbolismo y reflexión. En ESCOFAM, creemos que cada final es una oportunidad para evaluar lo vivido, agradecer los aprendizajes y, con esperanza, abrir nuevos capítulos llenos de posibilidades.

Este segundo número de nuestra revista está dedicado precisamente a esos ciclos: cerrar con gratitud y comenzar con propósito.

A través de nuestras páginas, encontrará artículos que invitan a reflexionar sobre la importancia de dejar ir aquello que ya cumplió su función, abrazar los cambios y redescubrir el poder de renovarse. Asimismo, hemos incluido herramientas, historias y perspectivas que le inspirarán a construir un nuevo ciclo, tanto personal como familiar, con firmeza y entusiasmo.

Queremos agradecer su confianza y el apoyo que ha permitido que este proyecto continúe creciendo.

Este segundo número reafirma nuestro compromiso de brindar contenidos valiosos y cercanos para nuestra comunidad.

Le invitamos a sumergirse en estas páginas, reflexionar sobre lo que cada una le ofrece y tomar de ellas aquello que le inspire a crear un año lleno de plenitud y equilibrio.

¡Gracias por ser parte de la familia ESCOFAM!

Atentamente,

Equipo del Centro de Atención Psicológica ESCOFAM

Programa Latinoamerica

Aulas para la Paz

C I D H P D A

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 Psicologica 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.

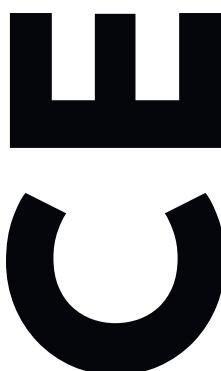
Atentamente
"Por La Paz de Iberoamerica"

Dr. Víctor Hugo Gutiérrez Yáñez









AÑO NUEVO NUEVAS AVENTURAS	6
EL RETO DE VIVIR PLENAMENTE CADA ETAPA DE LA VIDA	10
MI PADRE MI CAMPEÓN	14
MATEMÁTICAS CON PROPÓSITO EL ROL DEL DOCENTE EN LA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y COGNITIVA DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA	16
EL PODER DE PERSEVERAR	20
CRECER EN LIBERTAD CREA LIBERTAD	22
FECHAS SIGNIFICATIVAS EN LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES	26
EL DISEÑO DEL AMOR EL PRIMER TRAZO A LA OBRA COMPLETA	28
"EL SECRETO DEL ESCOMÓVIL" CAPÍTULO UNO	30
REFLEXIÓN FINAL	32

AÑO NUEVO NUEVAS AVENTURAS



Por **Yuliana Franco Chávez**

El Año Nuevo es como un libro en blanco lleno de oportunidades. Los propósitos que establecemos al inicio del año son más que simples metas: son una oportunidad para mejorar nuestra vida y sentirnos mejor con nosotros mismos.

Pero, ¿por qué son tan importantes y cómo podemos cumplirlos?

¿Por qué los propósitos nos ayudan a sentirnos mejor?



Plantear propósitos no solo nos motiva a crecer, sino que también mejora nuestro bienestar emocional y mental.

Cuando te propones metas y trabajas para alcanzarlas, ocurren cosas increíbles en tu vida como:

-Mayor autoestima: Cada pequeño avance hacia tus objetivos te demuestra de lo que eres capaz, lo que aumenta tu confianza y te impulsa a querer seguir cumpliendo metas.

-Reducción del estrés: Tener un plan claro puede ayudarte a organizar tus prioridades y evitar la sensación de estar perdido.

-Sentido de propósito: Al trabajar en algo significativo para ti, sientes que tus días tienen un propósito y que estás construyendo algo valioso para tu vida o futuro.

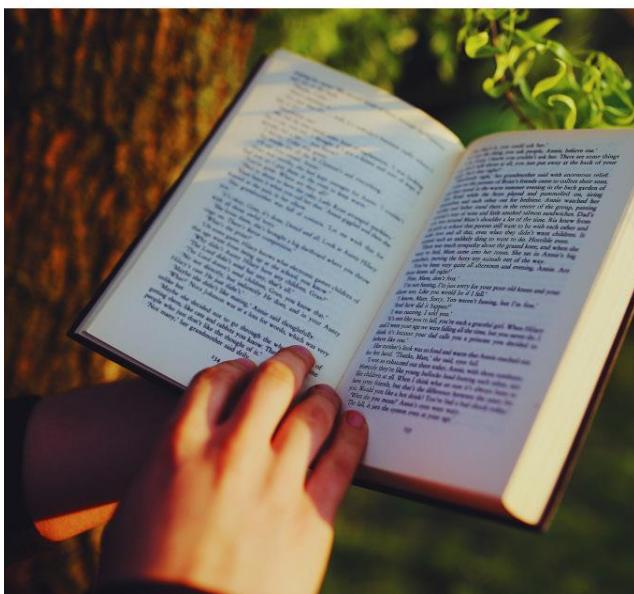
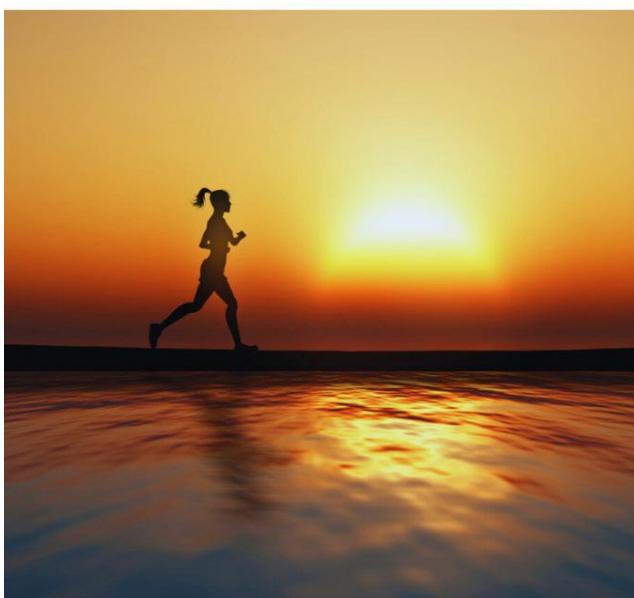
-Alegria y satisfacción: Cumplir un propósito, por pequeño que sea, genera una felicidad genuina. ¡Nada se siente mejor que saber que estás avanzando!

Además, los propósitos te dan una razón para levantarte cada día con más entusiasmo. Incluso si el camino tiene obstáculos, aprender a superarlos también fortalece tu mentalidad.

Para que los propósitos no solo queden en buenas intenciones, es importante elegir metas que conecten contigo a nivel emocional.

Para hacer una buena elección yo te recomiendo pensar que es lo más importante para ti, por ejemplo, tu salud, creatividad, cultura, etc.; los propósitos no solo son retos,





también debes disfrutar su proceso e incluir las cosas que te guste hacer sin olvidar que necesitarás un descanso para cuidar tu bienestar.

¡Celebra tus logros!, una parte importante de esto es que te sientas orgulloso de los avances que haz echo por más pequeños que sean, esto te animara a seguir adelante.

Tu entorno también juega un papel importante en cómo nos sentimos y en el éxito de nuestras metas. Tu círculo social, las actividades que realizas y los recursos disponibles influyen en tu bienestar emocional, por ello yo te sugiero rodearte de personas positivas que te motiven, estar en ambientes donde puedas concentrarte, inspirarte en tu comunidad o familia.

Algunos propósitos que yo podría recomendarte son:

-Practicar gratitud escribiendo 3 cosas positivas cada día.

-Dedicar tiempo semanal a un hobby que disfrutes.

-Mejorar tu salud física con pequeñas acciones como caminar 30 minutos al día.

-Fomentar relaciones significativas pasando más tiempo con amigos y familiares.

-Reducir el tiempo en redes sociales para enfocarte en lo que realmente importa.

Los propósitos de Año Nuevo son una herramienta poderosa para sentirte mejor contigo mismo.



No solo te ayudan a crecer, sino que también fortalecen tu autoestima y te permiten disfrutar más del día a día. Lo importante no es tener una lista perfecta, sino comprometerte con metas que realmente conecten con tu corazón.

Busca motivarte con cosas positivas y siempre, pero siempre, disfruta de este proceso tan increíble de adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

Sé que a veces puede dar miedo ponernos metas porque pensamos que si no las cumplimos, es un fracaso. Pero no te preocupes, los propósitos no se tratan de ser perfectos, sino de intentarlo y aprender en el proceso.

Empieza con algo pequeño, algo que de verdad te haga feliz, y ve paso a paso. No importa si no llegas al final exactamente como lo planeaste; lo importante es que avanzaste y creciste en el camino.

¡Confía en ti, porque eres capaz de lograr más de lo que imaginas!

EL
CAD



RETO DE VIVIR PLENAMENTE A ETAPA DE LA VIDA



Por **Adriana Macías Jiménez**

Hoy, al despertar, agradezco por un día más de vida. Soy consciente de que cada jornada es una nueva oportunidad para demostrarme lo importante y fuerte que soy. Cada instante trae consigo un reto, una lucha interna por alcanzar mis sueños y compartirlos con los demás.

Entre esos retos, en esta etapa que abrazo con amor, está la aceptación y valoración de mis cabellos blancos que aparecen día a día. Al verme al espejo, me repito una y otra vez: “Adriana, eres linda. No eres solo un cabello negro o cano; eres un ser precioso, por dentro y por fuera”.

Estas palabras, aunque suenan simples, encierran una batalla compleja.

Vivimos en una sociedad que, constantemente, pone bajo la lupa cada aspecto físico. Desde el peso y la edad hasta la forma en que llevamos el cabello, todo se convierte en tema de juicio. Las canas, por ejemplo, se han asociado con el envejecimiento y, a menudo, con vergüenza o pérdida de belleza, especialmente en las mujeres.

¿Por qué algo tan natural como el cabello blanco debe ser motivo de inseguridad? Mientras las canas en los hombres se perciben como símbolo de madurez y atractivo, en las mujeres a menudo se interpretan como “falta de cuidado” o “pérdida de encanto”. Esta desigualdad no es más que un reflejo de los estereotipos que nos han acompañado por siglos.

Históricamente, el cabello ha sido un símbolo de poder y significado cultural. Desde Sansón, cuya fuerza residía en su melena, hasta Medusa, cuyo cabello de serpientes inspiraba temor, el cabello ha sido parte esencial de nuestra narrativa. En la cultura moderna, los estereotipos capilares continúan vigentes, limitando las percepciones sobre nuestra valía.

El cabello canoso, en esencia, es solo el resultado de un proceso biológico. Con el paso del tiempo, la producción de melanina en los folículos disminuye, lo que provoca la aparición de tonos grises, plateados o blancos. Sin embargo, factores genéticos y hereditarios también pueden hacer que las canas surjan a edades tempranas.

Influenciadas por estereotipos sociales, muchas personas jóvenes optan por seguir las expectativas impuestas por otros, incluso poniendo en riesgo su salud para cumplir con estos estándares y expectativas ajenas.

La revolución de las canas al natural

Hoy, cada vez más mujeres están rompiendo con los estándares tradicionales de belleza y abrazando sus canas como un acto de autoaceptación. Lo que comenzó como una forma de proteger el cabello de productos químicos se ha transformado en un movimiento de orgullo y autenticidad.



Actrices, escritoras y figuras icónicas han dejado de cubrir sus canas, demostrando al mundo que la belleza no tiene edad ni está limitada por convencionalismos. De hecho, muchas mujeres buscan ahora estilistas especializados para resaltar sus cabellos plateados, transformándolos en un estandarte de fortaleza y elegancia.

Esto no es solo una tendencia, es un cambio profundo en la narrativa social. Las canas ya no son un estigma; son un símbolo de empoderamiento. Al aceptarlas, reivindicamos nuestra historia, nuestra identidad y la riqueza de cada etapa vivida.

Un Himno a la plenitud

Abrazar el cabello blanco es mucho más que una declaración de estilo; es un acto de valentía. Es reconocer que cada hebra lleva consigo la sabiduría, la alegría, el dolor y los logros acumulados a lo largo del tiempo. Es celebrar las cicatrices invisibles que nos han moldeado, la fuerza con la que enfrentamos cada reto y la paz que encontramos al aceptarnos tal y como somos.

Hoy, al mirar mis canas, no veo sólo el paso del tiempo. Veo una vida llena de historias, de aprendizajes, de momentos compartidos. Y, sobre todo, veo a una mujer que elige vivir plenamente, que se atreve a amar cada etapa de su vida. Porque al final, la verdadera belleza no está en nuestra apariencia, sino en nuestra capacidad de abrazar nuestra autenticidad y vivir con plenitud.

Las canas, esas hebras plateadas que coronan nuestra cabeza, son mucho más que cabello. Son el reflejo de una vida bien vivida, y eso, sin duda, es algo digno de celebrar.



Elegir desde el corazón

Esta elección de cada día, de la cual ya llevo meses, de no teñir ni tinturar mi cabello y continuar con la transición hacia el pelo canoso, es una decisión profundamente personal y valiosa. Cada uno de nosotros debe optar por lo que nos haga más felices y plenos. El cabello no debe ser, ni representar, un motivo de valor o juicio. Recuerden: somos hermosos, únicos e irrepetibles. A menudo, lo que nosotros no alcanzamos a ver por cuestiones de autoestima, los demás lo perciben con claridad: tu valor, tu esencia, tu maravilla como persona.

Hoy elijo continuar mi proceso de transición, diciéndome al espejo “Adriana, puedo ver y reconocer la persona maravillosa y única que eres. Te amo y voy a cuidarte siempre. Comparte de ti con los demás y déjate querer”. Te invito a que la repitas (comenzando con tu nombre), sin importar el color que decidas para tu cabello puede ser negro, azul, blanco, amarillo el que tú decidas está bien.

¡Hasta la próxima mis queridos tripulantes!

MI PADRE, MI CAMPEÓN

Por Alejandro Reyes García



En la vida de un niño, pocas figuras tienen el impacto y el poder transformador que tiene un padre. Más allá de ser proveedor o protector, el rol de un padre se convierte en un pilar fundamental en la formación emocional, social y moral de sus hijos. La convivencia entre padres e hijos no solo fortalece los lazos familiares, sino que también tiene profundos beneficios psicosociales que repercuten en la vida adulta de los hijos.

La importancia de la convivencia con papá

La relación entre padres e hijos es crucial en todas las etapas de desarrollo, pero hay edades específicas, como la niñez y la adolescencia, en las que la figura paterna adquiere un peso particular.

Durante la niñez, los padres sirven como modelos a seguir, siendo ejemplos tangibles de fortaleza, empatía y responsabilidad. Los juegos, conversaciones y momentos compartidos con ellos permiten que los niños desarrollen confianza en sí mismos y en el entorno que los rodea.

En la adolescencia, etapa marcada por la búsqueda de identidad, los padres se convierten en guías. En este periodo de grandes cambios emocionales y sociales, contar con un parente presente y participativo ayuda a los hijos a tomar decisiones más conscientes y a desarrollar habilidades para enfrentar desafíos. Las conversaciones abiertas y el tiempo de calidad fomentan una relación basada en el respeto mutuo, lo cual es esencial para construir una base emocional sólida.



Beneficios psicosociales de una relación cercana

Los niños y adolescentes que conviven con sus padres de manera activa tienen mayores probabilidades de desarrollar habilidades sociales, inteligencia emocional y autocontrol. La seguridad emocional que brinda un parente presente y amoroso permite a los hijos enfrentarse a situaciones de estrés o conflicto con mayor resiliencia.

Además, estos vínculos fortalecen el sentido de pertenencia y autoestima en los hijos, ayudándoles a sentirse valorados y aceptados. Este apoyo emocional no solo tiene efectos inmediatos, sino que también influye en su capacidad para formar relaciones saludables en el futuro, tanto en el ámbito personal como profesional.

La autoridad paterna como guía social

Un aspecto esencial del rol paterno es la capacidad de establecer reglas claras en el hogar. Los padres no sólo son responsables de cuidar y proteger, sino también de formar ciudadanos responsables. Las normas que se implementan en el hogar —como el respeto, la puntualidad, el trabajo en equipo y la empatía— son la base de los valores que los hijos llevarán al ámbito social.

Cuando los padres establecen límites y expectativas razonables, los hijos aprenden a reconocer la importancia de las normas para el bienestar colectivo. Esto no solo fomenta la convivencia pacífica en el hogar, sino que también prepara a los niños para respetar

las leyes y normas en otros contextos, como la escuela, el trabajo y la comunidad.

El campeón de la familia

Un parente no necesita ser perfecto para ser un héroe. Ser campeón en la vida de los hijos significa estar presente, ser constante y brindar amor incondicional. Más allá de las tareas cotidianas, es el ejemplo que un parente da con sus acciones lo que deja una huella indeleble en el corazón de sus hijos. Ser parente es una responsabilidad y un privilegio. Es en esos momentos compartidos, en las palabras de aliento y en las reglas bien fundamentadas, donde los hijos encuentran en su papá un campeón que los prepara para triunfar en la vida.

“Te mereces lo mejor que tengo para darte, hijo mío, y es mi amor eterno mientras vivas. Cuando te digo que te quiero, no lo digo por costumbre, sino para recordarte que tú eres lo mejor que me ha pasado en la vida.”





MATEMÁTICAS C

EL ROL DEL DOCENTE EN LA COGNITIVA DE LOS ESTU



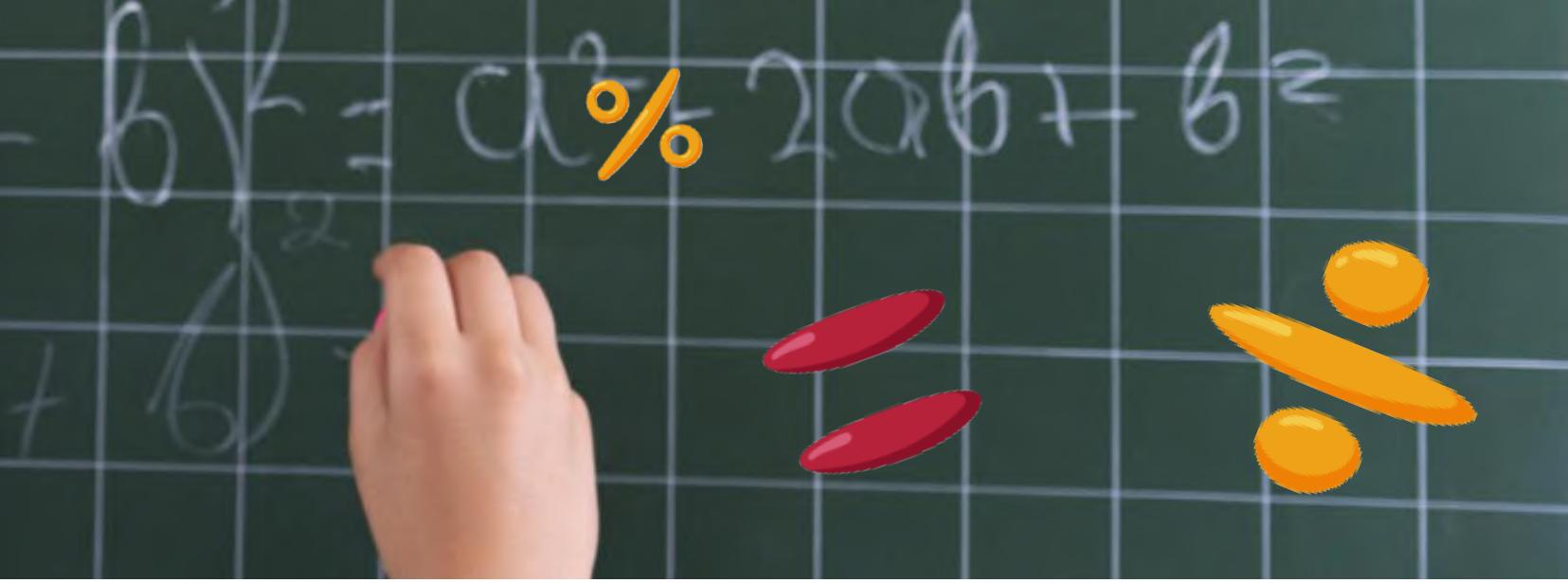
Por **Mtro. Fernando Amador Pichardo González**

“La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo” – Paulo Freire.

Esta frase resuena especialmente en el contexto de la enseñanza de las matemáticas, donde el impacto del docente va más allá de enseñar operaciones y fórmulas en las aulas de secundaria, los maestros, facilitadores o guías académicos se convierten en arquitectos del aprendizaje y, de forma implícita, en un apoyo emocional para los estudiantes que se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo biopsicosocial.

Por ende las matemáticas, percibidas con frecuencia como una materia árida y desafiante, pueden ser transformadas en una herramienta para desarrollar habilidades emocionales y cognitivas cuando el docente diseña estrategias que combinen rigor académico con elementos lúdicos y un ambiente seguro y propicio en el deber ser de los distintos procesos académicos.

En el mágico mundo de la psicología y la pedagogía el docente de secundaria, en cuanto a el aprendizaje se refiere especialmente de las matemáticas, suele ser percibido como un desafío académico; sin embargo, su impacto



CON PROPÓSITO: A ESTABILIDAD EMOCIONAL Y DIANTES DE SECUNDARIA

π

trasciende los límites del conocimiento técnico derivado a que la adolescencia es una etapa marcada por intensos cambios físicos, emocionales y sociales.

Según Gardner (1983), la inteligencia lógico-matemática es una de las múltiples inteligencias que los seres humanos poseen, pero no se desarrolla de forma aislada; requiere el apoyo de un entorno propicio que estimule otras inteligencias, como la interpersonal y la intrapersonal.

En este sentido, no solo tiene el desafío de enseñar matemáticas, sino también de ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones y construir confianza, factores esenciales para el aprendizaje significativo.



El equilibrio emocional y cognitivo es indispensable para el aprendizaje. Según estudios de Goleman (1995), las emociones influyen directamente en la capacidad de atención, memoria y razonamiento. Por ello, integrar dinámicas lúdicas y experiencias prácticas en la enseñanza de las matemáticas no solo mejora la comprensión de conceptos abstractos, sino que también contribuye a que los estudiantes desarrollen resiliencia y confianza en sus habilidades.

Todo lo contrario, se vive en los contextos escolares donde las clases principalmente de matemáticas generan frustración, el docente puede actuar como un facilitador emocional, aplicando estrategias como:

a) Fomentar un entorno de aprendizaje seguro: Reconocer los errores como parte del aprendizaje ayuda a disminuir el miedo al fracaso.

b) Escucha activa: Permitir que los alumnos expresen sus inquietudes y temores sin juicios.

c) Retroalimentación constructiva: Proporcionar comentarios que refuerzen el esfuerzo más que el resultado.

d) El desarrollo cognitivo se refuerza mediante metodologías que estimulan el pensamiento crítico y creativo.

En este sentido, el docente puede implementar:

El poder de lo lúdico en el aprendizaje matemático y aplica incluso en niveles medio superior y superior.



El aprendizaje lúdico permite que los estudiantes asimilen conocimientos de forma natural y significativa. En palabras de Jean Piaget: “El juego es el trabajo de la infancia”. Aunque los adolescentes han dejado atrás la niñez, el componente lúdico sigue siendo una herramienta poderosa para captar su interés y fomentar la comprensión.

En el contexto de las matemáticas, las estrategias lúdicas pueden incluir:

- Juegos de mesa y dinámicas grupales:** Actividades como el bingo matemático, el sudoku o juegos de rol relacionados con conceptos matemáticos.

- Competencias amistosas:** Resolver problemas en equipos fomenta el aprendizaje colaborativo y reduce la ansiedad asociada al error individual.

- Aplicaciones interactivas y tecnología:** Herramientas como Kahoot o GeoGebra hacen que el aprendizaje sea interactivo y visual.

Estas actividades no solo facilitan la comprensión de conceptos abstractos, sino que también generan emociones positivas que contrarrestan la ansiedad matemática, una de las barreras más comunes en esta disciplina.

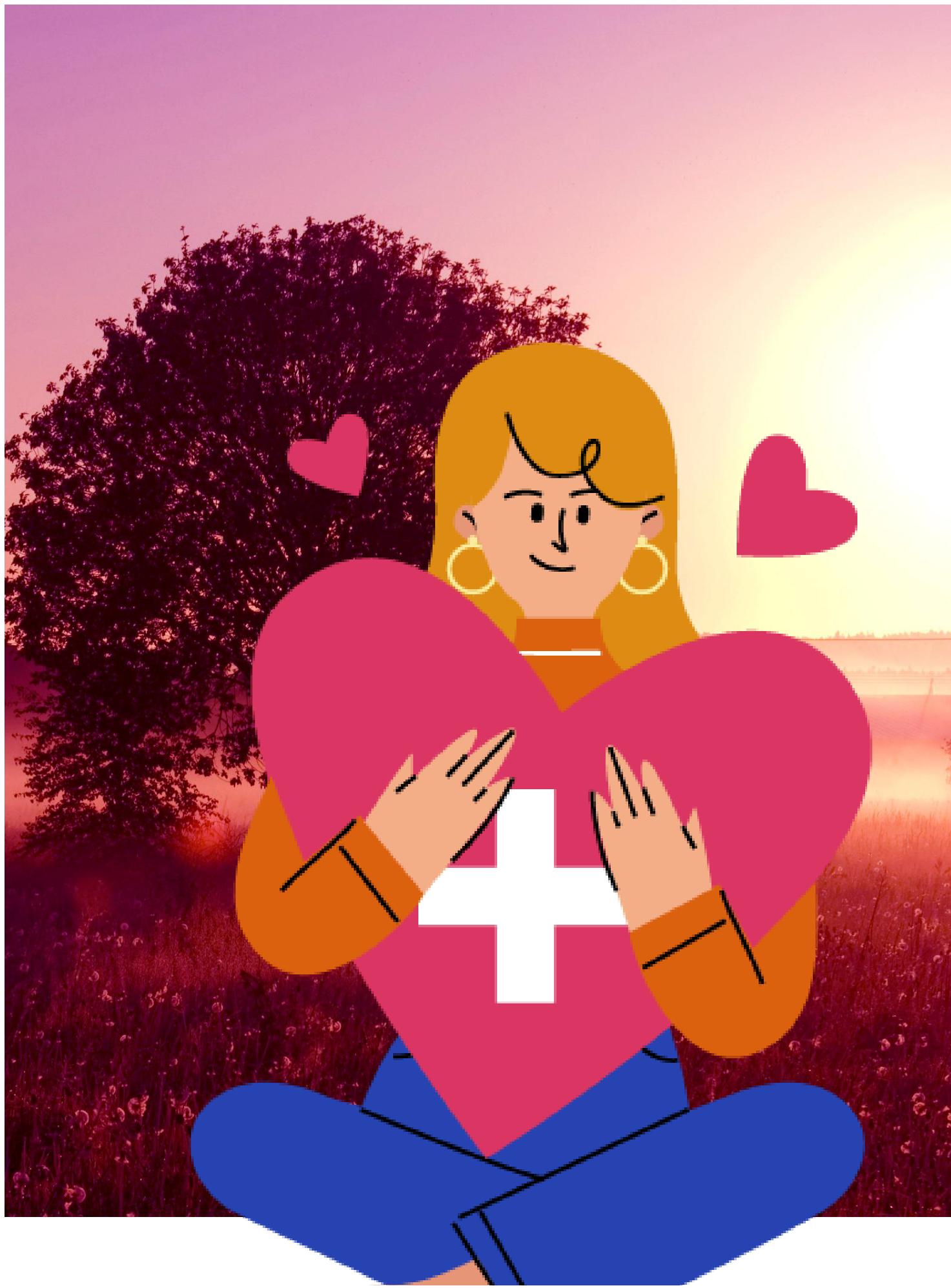
A manera de cierre de este artículo deseo expresar que el docente de matemáticas no solo enseña números, sino que también moldea la manera en que los estudiantes enfrentan desafíos. Fomentar estabilidad emocional y cognitiva desde el aula contribuye a formar individuos resilientes y seguros, preparados para la vida académica y personal.

No obstante, este enfoque debe estar cuidadosamente diseñado para mantener la ética profesional y el respeto por los límites entre docente y alumno.

Su gran labor del docente trasciende la transmisión de conocimientos, y cuando esta misión se enmarca en prácticas éticas y fundamentadas, el impacto positivo en los estudiantes es profundo y duradero. En el aula de matemáticas, cada problema resuelto puede convertirse en una herramienta para enfrentar los retos del futuro con equilibrio emocional y confianza cognitiva.

GeoGebra
ahoot!





EL PODER DE PERSEVERAR

Mi nombre es Guadalupe Alcántara, paciente de psicología, y quiero compartir con ustedes una breve reflexión sobre mi proceso de descubrimiento personal.

Hace algunos años, tras la pérdida de mi madre, me invitaron a iniciar terapia psicológica. Sin embargo, me mostraba muy renuente a aceptar esta ayuda. Todo cambió cuando conocí esta institución. Desde la primera conversación telefónica con Adriana, sin siquiera conocerla en persona, su calidez y profesionalismo me inspiraron a dar el paso y comenzar mi proceso.

No fue fácil. Hubo días en los que pensé en abandonar las sesiones, pero decidí mantenerme firme. Hoy puedo decir con orgullo que he liberado emociones y miedos que durante mucho tiempo me paralizaron. Ahora soy capaz de tomar decisiones con seguridad y tranquilidad, sin dejarme dominar por el temor.

Estoy viviendo una gran etapa en mi vida, y agradezco profundamente estar en este camino de reencuentro conmigo misma.



TESTIMONIO POR:

**María Guadalupe
Alcántara Chávez**

Edad: 52 años

CRECER EN LIBERTAD CREA FELICIDAD



Por **Mariana Gutiérrez**

Enseñarle a tu hijo a ser fiel consigo mismo, es la mejor forma de permitirle vivir en libertad. Por tanto; intentar meter en un mismo molde a los niños tratando de homogeneizarlos es un error que debe ser erradicado.

La libertad se trata de ser uno mismo, de mostrar al mundo quién soy de manera genuina, no utilizando la mejor máscara que complazca a los demás. Así que es momento de ofrecerles verdadera libertad a nuestros niños e incluso a nosotros, porque es cierto que debemos empezar por uno mismo.

Es tiempo de profundizar en el autoconocimiento, empezar a reconocer quiénes somos de verdad, qué es lo que nos gusta, cuál es nuestra esencia y empezar a actuar desde ahí para convertirnos no sólo en una pieza única en el mundo sino en la inspiración para otros y por sobre todo para nuestros propios hijos.

Empecemos a generar el cambio aceptando a los demás como son, aceptando que vivimos en un mundo lleno de oportunidades e ideas fantásticas que crean esa diversidad de la que todos podemos disfrutar.

Decir que debemos aprender a aceptar a los demás cómo son suena casi absurdo, pero es una triste realidad, es casi normal querer que los demás sean como nosotros queremos, empezando por nuestros hijos, exigiendo que sean como consideramos que es lo mejor, desde nuestros temores, creencias y prejuicios, pasando por alto lo que ellos quieren y lo que piensan.

Pero la realidad y la verdadera responsabilidad que tenemos como padres es “CONOCER A NUESTROS HIJOS”, porque nuestro compromiso con ellos es guiarlos, ser su apoyo en cada momento que lo requieran; dejar de seguir parados desde nuestros juicios y nuestras expectativas, y por supuesto dejar de querer controlarlos para que sean como cada





quién queremos, es un aspecto que debemos tener muy claro, y en vez de eso, empezar a valorar, apreciar, respetar e impulsar las diferencias y gustos de cada uno. La mejor forma de conocerlos es acercarnos desde la curiosidad para saber qué les gusta, qué piensan, cuales son sus ideales, sus puntos de vista, sus preferencias, sueños, sus anhelos, en qué están de acuerdo y en que no.

Ser fiel consigo mismo se trata de eso, de permitir y permitirnos aprovechar oportunidades y explotar nuestra creatividad usando nuestra inteligencia al máximo.

Estando en esa posición y con esa conciencia daremos lo mismo a nuestros hijos; no podemos dar lo que no tenemos, lo que no somos y lo que no conocemos.

Hoy en día no hay mayor excusa, es verdad que no nacimos sabiendo ser padres, de hecho; te tengo una noticia, nacimos sin saber absolutamente nada, aprendimos desde respirar hasta lo que hoy en día sabemos, pero también es cierto que en la actualidad vivimos en el mundo de la tecnología, y la información navega por todos lados, así que es momento de prepararse, de darle un giro a la educación y empezar a formarnos como padres para construir una vida mejor y un futuro increíble para nuestros niños, es momento de realizar un verdadero cambio, ese cambio que hemos pedido y esperado durante mucho tiempo y que HOY ES POSIBLE, hay mucha información que se ha revelado en el transcurso del tiempo y hoy ya no hay forma de ocultarla, la tecnología ha sido la puerta que permite la conexión con el mundo entero.

Así que ES LA MEJOR OPORTUNIDAD PARA CAMBIAR NUESTRA VIDA, es tiempo de pararnos en el punto donde podamos ver que puedo aprender del otro y qué puedo aportar de valor a su vida, dejando de intentar manipular, juzgar o pelear con otras personas o situaciones.

Gracias a la diversidad compartimos, convivimos, aprendemos unos de los otros y finalmente complementamos con la tonalidad que cada uno define y plasma con su experiencia de vida, porque lo diferente nos mueve, nos despierta, nos alimenta. ¡HACE LA VIDA INTERESANTE Y DIVERTIDA! Dejemos de lado los pensamientos de que el niño salió de tal o cual forma, inteligente o poco inteligente, esperando que sea un angelito que no rompe un plato y rompamos nosotros con los estándares.

Los niños están llenos de energía y creatividad, son un gran tesoro con una infinita inteligencia. Somos los adultos quienes los contaminamos, quienes seguimos manejando el mismo método equivocado de educación, llevándolos por el mismo camino automatizado y rígido, arrastrándolos a nuestro mundo vacío, lleno de necesidades y prejuicios, repitiendo las mismas historias una y otra vez sin permitir que fluya su inteligencia, creatividad y sus ganas de vivir. Nuestro único papel como

padres es ser su guía, así que ayudemos a que aprendan a canalizar todo lo que de ellos emana, y convirtámonos en padres efectivos.

Acepta que tus hijos no son tú y permítelos vivir y crear su propia experiencia de vida. Seamos conscientes de que tenemos muchas cosas por enseñarles, pero también que hay tanto que aprender de ellos.

Ellos son quienes nos pueden enseñar realmente la esencia del ser humano, dejemos de decir "Si fuéramos como los niños" y aprendamos de ellos, están aquí para recordarnos lo que verdaderamente somos y la forma mas increíble de vivir la vida. Aprendamos de ellos y con ellos, conectemos con su naturalidad, con su inocencia, su espontaneidad y subamos a su barco, a su nave espacial, entremos a su mundo mágico.



Crecer en Libertad o Vivir en Libertad es la capacidad de actuar bajo nuestra voluntad, con plena responsabilidad de nuestros actos; significa saberse definir de forma real, objetiva y auténtica. El propósito de la educación es guiarnos hacia nuestro propio auto-descubrimiento, para así conocer y aprovechar nuestras habilidades y gustos, potenciarlos y ofrecerlos al mundo.

Ciertamente en cada época y en cada generación, se ha dicho que los niños son el futuro del planeta, pero el trabajo principal está en limpiarnos nosotros mismos, en sanar, en realizar un verdadero cambio, porque recordemos que somos quienes los vamos a guiar, a enseñarles a vivir en armonía y desde el amor, somos los adultos quienes necesitamos comprometernos y responsabilizarnos de nosotros mismos para volver a conectar con nuestra esencia.



Si construimos hogares con armonía, respeto y libertad, podremos establecer las bases de una generación de niños sanos emocionalmente, quienes se convertirán en una generación de adultos felices y exitosos, que sabrán reconocer y explotar sus talentos para brindar lo mejor de si mismos al mundo.

Es el mejor momento para dejar un gran legado, un mundo lleno de personas libres, felices y llenas de amor que transmitirán esa información nueva y renovada a las futuras generaciones; el mejor momento para permitirnos Vivir en Libertad y dejar que nuestros niños crezcan y Vivan en Libertad.

FECHAS SIGNIFICATIVAS DE LOS ADULTOS MAYORES



Las fechas decembrinas y de año nuevo repercuten de manera significativa en las personas adultas mayores, especialmente en su estado emocional.

Durante esta temporada de celebraciones, afloran recuerdos de sucesos importantes vividos a lo largo del año, los cuales se entrelazan con el proceso de envejecimiento que enfrentan día a día.

A esto se suman factores como enfermedades crónicas, abandono social y familiar, y diversas formas de violencia que lamentablemente muchos padecen. Estos elementos pueden colocarlos en una situación de vulnerabilidad emocional. Uno de los desafíos más importantes que

enfrentan los adultos mayores durante esta época es la dificultad para expresar sus emociones con las personas más cercanas.

Esto se debe, en gran parte, a la falta de comunicación y a la creencia errónea de que, mientras ellos no hablen al respecto, todo está bien. Es crucial prestar atención a su comportamiento diario para identificar posibles signos de malestar, como la pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban o la ausencia de motivación. Resignificar las fechas conmemorativas de fin de año puede marcar una gran diferencia en el bienestar de las personas adultas mayores. La familia y el entorno cercano desempeñan un papel fundamental en la prevención del aislamiento y la soledad.

EN LA VIDA MAYORES



Por **Alan Omar
Ramírez Arteaga**

Lic. en Gerontología



Es importante recordar que uno de los principales objetivos de la Navidad, el festejo de año nuevo y los que vienen consecutivamente, es compartir tradiciones en familia, transmitir amor y solidaridad, y alimentar el espíritu. Estos gestos pueden ser el mejor regalo para nuestros mayores, ayudándolos a sentirse valorados y acompañados.

La soledad, el aislamiento y la depresión son factores determinantes que aceleran el deterioro físico y cognitivo en los adultos mayores. También pueden llevar a una reclusión en el hogar, afectar su autoestima, incrementar el riesgo de problemas cardiovasculares y agravar su estado emocional.

Por ello, acompañarlos, escuchar sus necesidades y brindarles cariño no debe ser solo una acción puntual, sino un compromiso constante durante todo el año, con especial atención en momentos tan significativos como la Navidad y el fin de año. Disfrutemos el presente y valoremos el estado de conciencia que nuestros adultos mayores tienen hoy. Brindemosles amor en todas sus formas, dediquemosles tiempo de calidad y fortalezcamos los lazos familiares.

Es fundamental tomar en cuenta sus necesidades y no esperar a que sea demasiado tarde para demostrarles lo importantes que son en nuestras vidas.

Que la magia de las festividades llene los hogares de paz, amor y felicidad, recordándonos que el mejor regalo que podemos ofrecer a nuestros adultos mayores es nuestra atención, tiempo y cariño sinceros.

EL DISEÑO DEL AMOR: DEL PRIMER TRAZO A LA OBRA COMPLETA

En el mundo del diseño gráfico, cada creación comienza con un primer trazo, una idea inicial que plasma el sueño del diseñador en una hoja en blanco.

Este trazo inicial, aunque valioso, rara vez es definitivo. A medida que avanzamos en el proceso creativo, nos enfrentamos a la necesidad de ajustar, borrar y redibujar, adaptándonos a nuevas ideas, descubrimientos o limitaciones que emergen con el tiempo. Todo este proceso se mantiene guiado por la visión del producto final deseado.

El amor y las relaciones humanas se asemejan a esta dinámica del diseño. Desde niños, muchas veces crecemos con la idea de un "príncipe azul" o una "princesa perfecta", un mundo idealizado y color de rosa en el que todo encaja a la perfección sin esfuerzo ni complicaciones.

Pero al adentrarnos en la realidad de las relaciones, descubrimos que el amor también implica redibujar y ajustar nuestras expectativas iniciales.

Cuando conocemos a una persona, comenzamos a tomar decisiones importantes:



Por **Adriana Macías Jiménez**

¿Es esta la persona adecuada para mí?
¿Soy yo la persona adecuada para ella?

Las experiencias vividas juntos pueden exigirnos borrar esos primeros trazos imaginarios y rediseñar una nueva visión del amor, basada no en la perfección idealizada, sino en la autenticidad y la compatibilidad real.

Es un proceso que requiere paciencia, comprensión y la disposición de adaptarnos, sabiendo que cada paso, incluso los errores, nos acerca a una versión más rica y verdadera de lo que realmente buscamos.

Sin embargo, hay algo que nunca debemos olvidar: el primer, único y verdadero amor es hacia nosotros mismos.

Como un buen diseñador, que siempre regresa a la esencia de su visión creativa, debemos recordar que nuestra felicidad y bienestar personal son fundamentales para crear relaciones saludables y duraderas.



Este 14 de febrero, celebremos el amor en todas sus formas. Reconozcamos que, así como en el diseño gráfico, el amor requiere creatividad, adaptación y una pasión constante por seguir creando una historia que refleje nuestra esencia.

¡Feliz Día del Amor y la Amistad!

Dedicado a mi diseñadora favorita.



CAPÍTULO 1

“EL SECRETO DEL ESCOMÓVIL”

Eunice observaba el vehículo con curiosidad. Su aspecto le recordaba a algo sacado de una película de ciencia ficción.

El nombre “Escomóvil” grabado en un costado despertaba aún más su intriga y qué decir del aura multicolor que lo cubría. Parecía un coche del futuro... o quizás del pasado, una paradoja sobre ruedas que desafiaba el tiempo. Imaginando posibilidades, Eunice se preguntaba si ese extraño artefacto podría ser una puerta a través del tiempo.

“*Y si pudiéramos viajar a diferentes momentos de nuestras vidas?*”, pensó.

Farid, contagiado por su entusiasmo, comenzó a fantasear con la idea de presenciar su nacimiento o descubrir cómo serían de adultos, como si aquel Escomóvil pudiera mostrarles cada sueño cumplido y cada paso dado hacia el futuro.

Las reflexiones de Eunice tomaron un giro más profundo. “*Qué tal si ese viaje revelara las razones de sus sentimientos o les ayudara a comprender los miedos que parecían acompañarlos desde siempre?*”

Farid, con su habitual buen humor, bromeó sobre cómo las matemáticas seguían siendo una constante en cualquier etapa de la vida, desatando la risa de ambos.

De repente, un zumbido suave llenó el aire, proveniente del vehículo, como si respondiera a sus pensamientos. Eunice lo escuchó primero y susurró intrigada. Farid asintió, convencido de que aquel extraño coche parecía estar invitándolos a descubrir sus secretos.

La tentación de subir y experimentar el misterio se volvió irresistible para Eunice.

“*Qué tal si nos lleva al futuro?*” La propuesta sonaba emocionante, aunque también inquietante. ¿Qué podrían descubrir sobre sí mismos, sus relaciones y sus sueños? Farid añadió que incluso aprender de los errores y miedos del futuro podría ser valioso.

Con la determinación marcada en su mirada, Eunice extendió su mano hacia Farid. La existencia del Escomóvil sería su secreto, un pacto solo entre ellos.

Farid tomó su mano con firmeza, sellando la promesa con la idea de usar lo que aprendieran para ayudar a los demás.



Inspirados y decididos, ambos dieron un paso hacia lo desconocido, listos para su primera aventura. El Escomóvil zumbaba suavemente, como si aprobara su decisión.

La aventura había comenzado, y con ella, la posibilidad de descubrir no solo el tiempo, sino también a sí mismos.



Avances del siguiente capítulo

En este emocionante capítulo, Eunice y Farid activan el cronómetro del tiempo para retroceder al día en que sus padres eligieron sus nombres. Con una mezcla de curiosidad y nervios, los jóvenes exploradores se embarcan en una travesía hacia el pasado familiar.

REFLEXIÓN FINAL

La importancia de establecer metas y darle continuidad: una reflexión sobre nuestro crecimiento personal.

A lo largo de nuestras vidas, nos encontramos trazando objetivos, metas y propósitos que dan sentido y dirección a nuestras acciones.

Estas aspiraciones no solo son reflejo de nuestros sueños y deseos, sino que también proyectan nuestras capacidades, valores y compromiso personal. Sin embargo, el verdadero reto no radica únicamente en establecer estas metas, sino en mantenernos constantes en su cumplimiento, enfrentando con determinación los obstáculos que puedan surgir en el camino.

La continuidad en nuestros propósitos es un testimonio de nuestra disciplina, autoconfianza y resiliencia, cualidades fundamentales para crecer como individuos y contribuir positivamente a nuestras comunidades.

Cuando abandonamos una meta o aplazamos indefinidamente nuestros propósitos, es esencial detenernos y reflexionar.

¿Qué nos ha impedido avanzar? ¿Es miedo al fracaso, falta de claridad o simplemente desorganización? Este ejercicio introspectivo no solo nos ayuda a identificar las barreras, sino que también nos da la oportunidad de aprender de ellas y replantear nuestras estrategias.



Por **Analley Chávez Serrano**

Aceptar que no siempre cumplimos con lo que nos proponemos es parte del proceso humano; no es señal de debilidad, sino una invitación al crecimiento y a la autocompasión.

Por ello, invitamos a cada lector de esta revista a asumir el compromiso de dar continuidad a sus metas, cultivando la paciencia y el esfuerzo constante.

Recordemos que cada pequeño paso cuenta, y el trayecto hacia nuestras metas no siempre será lineal, pero siempre será significativo si aprendemos de cada experiencia.

De igual manera, queremos agradecerte por ser parte de este proyecto editorial. Nuestra revista no solo busca inspirarte y acompañarte en tu desarrollo personal, sino también convertirse en una herramienta para construir una red de personas comprometidas con su bienestar.

Te invitamos a compartir este contenido con aquellos que puedan beneficiarse de estas reflexiones, ya sea un amigo, familiar o colega.

Juntos, podemos expandir esta comunidad y continuar difundiendo ideas que transformen vidas. ¡Sigamos creciendo y soñando juntos!



Bienvenida al equipo de ESCOFAM

María Concepción Maya Herrera
Especialista en Educación Especial



¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN ESPECIAL?



Son una variedad de servicios que ayudan a los niños con discapacidades a aprender.



Atendiendo esta necesidad, ESCOFAM cuenta con los siguientes servicios:

- Evaluación diagnóstica.
- Atención terapéutica especializada.
- Asesorías personalizadas para padres de familia.
- Asesorías a instituciones educativas para una inclusión educativa exitosa.
- Elaboración de planes y programas personalizados.
- Cursos y talleres de formación docente y directiva.



¿Tienes dudas?
No estás solo.
Estamos aquí para ayudarte.

 www.escofam.mx
 (52) 55 4539 6405
 cony.maya@escofam.mx



**¡QUEREMOS SABER
TU OPINIÓN!**

Escanea el código QR y
compártenos tu experiencia
con nuestra revista.



ESCOFAM

Centro de Atención Psicológica



(52) 55 4539 6405
(52) 55 3726 2413
(52) 55 5056 3872



esco.fam



Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM