

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Marzo de 2016 Año XXII No. 257 Distribución Gratuita



¡Juntos podemos dar esperanza de vida!

Del 1 de marzo
al 30 de abril 2016

Válido en Jalisco y Colima



No a la violencia

A veces, pareciera que ésta se encuentra presente en todas partes, en las calles, en las escuelas y hasta en los hogares. Sin embargo, la violencia no es algo normal y aunque en ocasiones no nos afecte de manera directa, acaba por reducir nuestra calidad de vida. No obstante, todos podemos hacer algo para erradicarla y el primer paso para ello es tener la información.

Atentamente
Comité Editorial

La violencia

En la actualidad, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la violencia provoca la muerte de más de 1.5 millones de personas cada año, aunque muchas más sufren lesiones no mortales y secuelas crónicas, ya sean físicas o psicológicas, como resultado de los intentos de suicidio, las riñas callejeras, la delincuencia, el abuso en la pareja, el maltrato a niños y ancianos, así como los conflictos armados. La violencia es definida por esta organización, como “el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o una comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de provocar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.



En México, vivimos tiempos en los cuales la cotidianidad, la inseguridad y la impunidad ante este fenómeno, han disminuido nuestra capacidad de asombro y la credibilidad acerca de que es un problema que pueda prevenirse. Además, ahora hemos pasado del uso del término “prevención” al de “protección”. Así, la sociedad ha reaccionado ante la ausencia de un ambiente seguro, desarrollando mecanismos de “protección”, tales como portar armas de fuego, colocar sistemas de seguridad, cerrar calles, etc., en el supuesto de que dichas medidas se interpondrán entre la fuente generadora de inseguridad y los individuos susceptibles de resultar dañados. Sentirse “protegido” entonces, termina siendo lo mismo que estar “seguro”.

Clasificación

La Organización Mundial de la Salud, a petición de la Asamblea Mundial de la Salud, elaboró una clasificación de la violencia para caracterizar sus diferentes tipos, en tres categorías generales, según las características de los que la cometen:

La **violencia autoinfligida**, es aquella que una persona realiza contra sí misma. Incluye el suicidio y el intento de hacerlo, así como el automaltrato, como por ejemplo la automutilación con una navaja.

La **violencia interpersonal**, es cometida por otra persona o un número pequeño de individuos. Se divide a su vez en dos categorías:

- La **violencia familiar** y de pareja, que por lo general, aunque no siempre, suceden dentro del hogar.
- La **violencia comunitaria**, es la que se produce entre personas que no guardan ningún parentesco y que pueden conocerse o no. Sucede comúnmente fuera del hogar.

La **violencia colectiva**, es decir, la ejercida por el Estado a través de sus fuerzas armadas (guerra), grupos paramilitares organizados, tropas irregulares u organizaciones terroristas.

¿Se puede prevenir la violencia?

La Organización Mundial de la Salud propone diferentes estrategias para la prevención de la violencia, mismas que pueden englobarse en los siguientes siete puntos:

- Fomentar relaciones sanas, estables y estimulantes entre los niños y sus padres.

- Desarrollar en los niños y adolescentes, habilidades para desenvolverse en la sociedad, sin tener que recurrir al uso de la violencia.
- Reducir la disponibilidad y el consumo de alcohol.
- Restringir el acceso a las armas de fuego, las armas blancas y los plaguicidas (para el caso de los suicidios).
- Fomentar la igualdad en materia de género para prevenir la violencia contra la mujer.
- Cambiar las normas sociales y culturales que propician la violencia.
- Establecer programas de identificación, atención y apoyo a las víctimas.



Tal vez crea que el gobierno es el principal responsable de prevenir la violencia, pero a veces nos olvidamos del papel fundamental que tienen las familias como formadoras de personas que perpetuarán los actos violentos en el futuro o que preferirán otros medios para resolver sus problemas. Prevenir la violencia sí es posible y todos podemos hacer algo para conseguirlo.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Impresos específicos, Av. Patria No. 1501, Col. Villa Universitaria, Tel. 33 3610 1776. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

El impacto de la violencia

La preocupación por la violencia, sus causas y consecuencias, tanto para el bienestar de las personas, como para el desarrollo de la sociedad, ha aumentado considerablemente en los últimos años. No obstante, es importante reconocer que a pesar de este interés, no se ha visto disminuido dicho fenómeno social.



Por ello, la XLIX Asamblea Mundial de la Salud, celebrada en 1996, reconoció a la violencia en sus diferentes formas como un problema de salud pública importante y creciente.

Asimismo, pidió a los países miembros de la Organización Mundial de la Salud tomar medidas para su atención, no solo en el ámbito inmediato del tratamiento médico, es decir, de las lesiones físicas, sino también de los efectos en la salud emocional, sexual y reproductiva, así como en las manifestaciones crónicas de enfermedades asociadas con la misma.

Desde hace tiempo, se reconoce que el impacto de la violencia sobre la población es múltiple. Así, existe por ejemplo una clara asociación entre las situaciones de estrés postraumático o crónico (como las que viven miles de personas en los hogares con violencia intrafamiliar), con distintos trastornos cardiovasculares, digestivos y mentales, como depresión, ansiedad e insomnio, entre otros.

El costo social asociado a la violencia es enorme. En los distintos ámbitos de la actividad humana, ya sea en el trabajo, el hogar, la escuela, la vida social y pública, el impacto genera enormes costos.

Tan solo en el ámbito laboral, la OMS distingue costos directos, indirectos e intangibles de la violencia, que incluyen desde años de vida saludables perdidos por discapacidad o muerte, ausentismo laboral, accidentes de trabajo y diversas enfermedades, así como la indudable disminución de la creatividad y la productividad de las personas que viven en situaciones de violencia.

Por otra parte, considerando las consecuencias más graves de la violencia interpersonal y autoinfligida, es decir, las muertes por homicidio y suicidio, la situación comparativa de México en el contexto mundial nos ubica con una tasa general de mortalidad por homicidios de 8.8 defunciones por cada 100,000 habitantes, relativamente alta comparada con países desarrollados como Noruega, Francia y España.

En cuanto al suicidio, la tasa general es relativamente baja (5.3 defunciones por cada 100,000 habitantes), comparada con países como Japón (19.5) o Estados Unidos (13.9), aunque ha mostrado un crecimiento del 250% en los últimos treinta años. Tanto los homicidios como los suicidios, son más frecuentes entre los hombres y en el caso de los primeros en su mayoría son el resultado de la violencia interpersonal que ocurre en espacios públicos, con frecuencia vinculados a eventos como riñas callejeras, asaltos, robos y desafortunadamente en forma creciente a la operación del crimen organizado.

Estas formas de violencia son las más reconocidas a nivel social. Sin embargo, es necesario destacar que los actos violentos también ocurren en los espacios privados, especialmente en los hogares, afectando a un número importante de la población, principalmente a las mujeres y los niños, revelándose progresivamente también a grupos en desventaja, como son las personas de la tercera edad y discapacitados.

Estas formas de violencia resultan de la discriminación social de estos grupos y son en general mucho menos visibles y por lo tanto tradicionalmente han recibido menos atención por parte de la propia población y de las instituciones gubernamentales.

Asimismo, la violencia de pareja y de género es un fenómeno de gran relevancia en México, tanto por su impacto en la salud física y mental, como por la presencia de hechos extremos como el feminicidio, que han sido puestos en la agenda pública nacional a partir de los casos de mujeres asesinadas en Ciudad Juárez.

Sin embargo, es importante señalar que no se trata de un fenómeno exclusivo de esta ciudad, sino de una expresión de violencia de género que ocurre en muchas más partes del país y que tiene profundas raíces culturales.

De acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres, realizada entre octubre de 2002 y febrero de 2003, desarrollada por la Secretaría de Salud en colaboración con el Instituto Nacional de Salud Pública, se reportó una prevalencia general de violencia de pareja en los doce meses previos a la entrevista de 21.5%, siendo la psicológica la forma de más frecuente con 19.6%, seguida de la física con 9.8% y la sexual con 7%.

Está claro que el problema de la violencia de pareja contra las mujeres es un problema de salud pública relevante, tanto por su magnitud como por el impacto que tiene en la salud de ellas, quienes debido su condición de desventaja, con frecuencia no buscan ayuda, ni en el entorno familiar y social, ni mucho menos a nivel institucional.

Además de las lesiones físicas, las mujeres maltratadas reportaron con gran frecuencia síntomas de malestar emocional, como insomnio, ansiedad, tristeza y nerviosismo. De hecho, 47% de las afectadas dijeron que han sentido la necesidad de recibir ayuda profesional, aunque la gran mayoría de las veces no la solicitaron.



Para nadie es desconocido que la violencia siempre ha formado parte de la humanidad, pero eso no significa que tengamos que aceptarla como una parte inevitable de la condición humana. Todos podemos hacer algo para prevenirla, a nivel individual, familiar e institucional.

La violencia de género y la familia

Social y culturalmente, desde el mismo momento del nacimiento, a ambos sexos se les atribuye un conjunto bien diferenciado de rasgos, roles, actitudes y expectativas de futuro. Por ejemplo, existe la idea generalizada de que los varones deben ser fuertes y proveedores del hogar, mientras que las mujeres tienen que ser delicadas y que su función principal es la de ser madres.



A esta construcción cultural se le conoce como "género", el cual en la mayoría de las ocasiones limita las infinitas posibilidades de significación que tienen tanto hombres como mujeres (OMS).

Este conjunto de roles estereotipados que se les asigna a cada uno, no son simples sugerencias, sino más bien mandatos culturales, es decir, los niños y jóvenes reciben a lo largo de sus vidas diferentes mensajes acerca de cómo tienen que ser los chicos y las chicas, si no quieren recibir un castigo social en forma de insulto o rechazo.

Por ejemplo, todavía es muy común ver en las escuelas, cómo el estatus de popularidad entre los hombres suele con frecuencia estar asociado al uso de la fuerza, en tanto que continúan prevaleciendo los valores de delgadez para definir el ideal de la belleza femenina.

Así, niños y niñas van aprendiendo sobre "cómo tiene que ser un hombre o una mujer", a través principalmente de la observación y la imitación de los adultos cercanos con los que tienen una relación de afecto, así como por los medios de comunicación, los juguetes y los amigos.

Esta especie de moldeado de género que comienza cuando un bebé nace, no se queda solo allí, sino que la

misma sociedad en la que nos desenvolvemos es "machista", es decir, que comúnmente lo asociado a lo femenino es considerado menos valioso que lo masculino, así como también la comunidad lésbico-gay padece la violencia de género.

Este reparto de rasgos, roles y expectativas estereotipadas, limita la libertad de niños y niñas, pero además incrementa el riesgo de sufrir algún tipo de violencia a lo largo de sus vidas.

El papel de los padres

Es importante que los hijos vean y sientan una coherencia clara entre el discurso y el comportamiento de sus padres y madres. De ahí la necesidad de hacer un cambio profundo en las actitudes cotidianas de los adultos que cuidan de ellos y no solo memorizar fórmulas para educar en igualdad.

No pasar por alto los comentarios o bromas machistas

Estos suelen estar orientados a burlarse de los juegos o juguetes de las niñas, de sus colores favoritos o preferencias, así como de las medidas del cuerpo femenino, de sus relaciones sexuales, de la menstruación o a menospreciar las tareas del hogar, etc. Con frecuencia, a estos comentarios se les resta importancia, sin percatarse de que representan las mismas bases de la violencia de género.

Esta actitud de burla hacia la mujer tiene que ver con la falta de conexión entre la violencia física, aquella que todo el mundo está de acuerdo en que "está mal" y los chistes sexistas que se consideran más bien como un tipo de sentido del humor, cuando en realidad es también una forma de violencia hacia la mujer. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, un niño que escucha bromas o comentarios de este tipo en su familia, es más vulnerable a padecer o ejercer la violencia de género, que un pequeño que vive en un ambiente de respeto hacia lo femenino.

Aceptar y dar cabida a los conflictos como una forma de ser mejores personas

Cuando somos capaces de vivir los conflictos en pareja como una oportunidad para crecer, es fácil que los abordemos sin violencia y que ninguna de las partes mantenga una actitud abusiva.

Para ello es importante que ambos estén dispuestos a ceder y a ponerse en el lugar del otro.

De esta manera, es sencillo que los niños en casa aprendan a resolver los conflictos de la misma manera, sin necesidad de darles un sermón sobre la resolución de los problemas sin hacer uso de la violencia.

Reconocer a las mujeres

Es necesario ir más allá de todos los estereotipos de género que han vuelto "invisibles" a las mujeres, para reconocer sus aportaciones.



No es posible ignorar el hecho de que han sido precisamente las mujeres, quienes en la gran mayoría de los casos, han enseñado a los hombres cosas vitales y fundamentales para desenvolverse en el mundo, como caminar, hablar, comer, cuidarse y relacionarse con los demás.

La familia es un espacio educativo más, donde los hijos aprenden un conjunto importante de formas de relacionarse con los demás. Por ello, es importante que madres y padres entiendan que para prevenir la violencia de género no basta con estudiar los conceptos, sino que además es conveniente revisar si en casa existe una coherencia entre el discurso y el comportamiento, ya que los pequeños se empapan más de los gestos, comentarios, actitudes, decisiones y reacciones cotidianas, que las lecciones acerca de la igualdad entre hombres y mujeres.

Prevención de la violencia desde el hogar

Llevar una relación sana, estable y estimulante con los padres, es fundamental para el desarrollo de los niños. Los vínculos de esta naturaleza proporcionan afecto, empatía y confianza, lo que permite a los pequeños explorar con seguridad el mundo y desarrollar las aptitudes requeridas para establecer lazos de cariño y apoyo con los demás.



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las primeras relaciones en la vida de un niño influyen en su desarrollo cognoscitivo, emocional y social. Por ello, la falta o la interrupción de vínculos sanos en la infancia, pueden tener efectos graves y duraderos en los pequeños, asociándose con diversos problemas que aparecen en la vida adulta. Entre dichos efectos negativos se pueden señalar: Ansiedad, depresión, escasa capacidad de comunicación, baja autoestima, dificultades para relacionarse con los demás, falta de empatía, comportamiento antisocial, pobre rendimiento escolar y riesgo de convertirse en un agresor o una víctima de la violencia.

La violencia hacia los menores es un riesgo de las familias cuyos padres tienen pocos conocimientos sobre el desarrollo infantil y por consiguiente, expectativas poco realistas acerca de su comportamiento. Lo mismo ocurre en el caso de los progenitores que ofrecen menos estímulos y afecto a sus hijos, que son menos receptivos, con un enfoque de la paternidad más controlador y partidarios de recurrir al castigo físico para disciplinar.

Consejos para la construcción de relaciones sanas con los hijos

Ser padre o madre no es una tarea sencilla. No existen fórmulas mágicas que indiquen las pautas a seguir para educar a los hijos o cómo resolver los problemas que puedan surgir en el camino.

No obstante, la familia juega un papel fundamental en el desarrollo de valores de sus miembros. A continuación, le ofrecemos estos consejos que pueden serle de utilidad para dicho fin:

Los niños aprenden con el ejemplo

Cuando se comunica con sus hijos no solo lo hace a través del lenguaje oral, sino también por medio de sus actuaciones. De esta forma, en ocasiones sus actos indican a los pequeños lo contrario a lo que desea enseñarles. Por ello, la próxima vez que pretenda darle a su pequeño una lección sobre los valores, verifique si su actitud es coherente con lo que dice.

Dedíqueles tiempo

A veces, el ritmo de vida tan ajetreado y las preocupaciones, le restan ideas e imaginación para establecer con sus hijos esa relación tan estrecha que necesitan para su desarrollo. No obstante, recuerde que su educación no se compone únicamente de temas que usted considere como "más relevantes", sino que los padres deben tratar de estar disponibles a las preguntas que sus pequeños se formulan a diario, de este modo aprenderán a ser escuchados y a combinar sus experiencias con la de sus padres.

Atiéndalos cuando lo necesiten

La vida no es un cuento de hadas, ni siquiera para los niños. La cuestión es que a veces los padres no tienen interés por ayudarlos, por considerar que sus problemas no son trascendentes, pero sin importar la edad que tengan, es fundamental que se sientan apoyados, esto les dará mayor seguridad emocional.

Sea parte de sus vidas

Observe los gustos de sus hijos y busque la forma de apoyar sus intereses. Por ejemplo, si le gusta el fútbol, juegue con ellos, vean los partidos juntos y compartan opiniones al respecto. Ya verá que de este modo le será más fácil hablar acerca de otros temas que a usted le preocupen.

Que la comunicación fluya en ambos sentidos

Cuando los padres se comunican con sus hijos de forma positiva, contribuyen a desarrollar en ellos su forma de pensar, actuar y valorar.

Por eso es importante:

- Evitar hacer otra cosa mientras ellos hablen.
- Darles mensajes positivos, valorando su esfuerzo y dejando en segundo término las críticas constructivas.
- Nunca compararlos con otros niños, ni gritarles.
- Decirles específicamente qué es lo que le agrada de su comportamiento y lo que no.



Déjelos sentir

Es completamente normal que todos sintamos frustración, rabia o miedo en algún momento de nuestras vidas, el problema es que muchas veces los padres reprimen a sus hijos por su forma de sentir, lo cual no favorece en absoluto su aprendizaje en el manejo de las emociones.

Por lo tanto, la próxima vez que su pequeño se encuentre perturbado por un sentimiento, evite decirle que está exagerando, hacerle un reproche o darle indicaciones de cómo debería actuar. En estos casos lo mejor es escuchar, ayudarlos a reconocer sus emociones y ponerse en su lugar.

Independientemente si hubo maltrato infantil o no, una relación deficiente entre padres e hijos puede aumentar el riesgo de ser una persona violenta cuando los menores crecen, ya sea hacia las mujeres, a sus propios hijos o por medio del pandillerismo y la delincuencia.

Violencia contra las mujeres

La violencia contra la mujer es un gran problema de carácter social, que se ha presentado de forma habitual a lo largo de todo el país, pudiendo causar un impacto inmediato, así como a largo plazo.

La violencia contra la mujer no es un problema característico por condición social, por alguna situación biológica, de la personalidad, ni cuestiones de tipo individual, sino meramente por pertenecer al género femenino.

La violencia privada se refiere a aquella cometida por personas con quienes se mantiene una relación cotidiana de tipo íntimo, como la pareja, la expareja, los familiares, los compañeros o los amigos, ya sea en el hogar o fuera de él.

Las manifestaciones, en el caso de la pareja no solo son golpes, sino también pueden ser agresiones psicológicas, físicas y sexuales, así como el control, explotación y abuso económico. Estos ataques pueden presentarse de forma aislada o combinadas.

- **Violencia física.** Uso intencional de la fuerza para intimidar y controlar. Ésta puede ir desde un golpe, hasta causar la muerte de una persona.
- **Violencia sexual.** Sometimiento de la mujer a través de la utilización de su cuerpo, atentando contra su libertad sexual. Comprende el contacto abusivo, la presión contra su voluntad, el intento o la consumación de los actos.
- **Violencia económica.** Negación del acceso o control de los recursos financieros básicos, manipulación económica, limitación de su capacidad para trabajar, apropiarse o despojarla de sus bienes.

- **Violencia psicológica o emocional.** Formas de tratar a la mujer con el fin de controlarla, negarle sus derechos o menospreciar su dignidad.

Esta condición conlleva consecuencias negativas, entre ellas la inestabilidad emocional, obstaculizar el desarrollo personal y aumento de su vulnerabilidad, además de padecer cuadros de estrés, angustia, tristeza, depresión, autoestima disminuida y hasta posibles casos de suicidio.

Por su parte, la **violencia pública**, como su nombre lo indica, es la que se lleva a cabo en espacios públicos, como centros de estudio, trabajo, recreación, calles, plazas y medios de transporte, siendo el agresor cualquier persona, excluyendo a la pareja o persona allegada, que cometa agresiones como ofensas, abuso, extorsión, hostigamiento, acoso y agresiones de carácter sexual.



En los **centros educativos**, la violencia hacia la mujer ha generado innumerables casos, ya sea por parte de los alumnos o los mismos maestros y autoridades educativas. Los principales actos son burlas, humillación, discriminación, hostigamiento, acoso o abuso sexual, etc.

En este caso, se pueden presentar consecuencias negativas en la autoestima, el desarrollo académico,

profesional y personal de la víctima, pudiendo influir en el abandono escolar.

La violencia en el medio laboral es la forma más frecuente de estas acciones contra el género femenino, ya que representa un medio importante para relacionarse con otras personas. La agresión puede presentarse por parte de los compañeros de trabajo, desde los rangos más superiores, hasta jerarquías inferiores o personas a su cargo.

Estas acciones pueden desencadenar efectos negativos en la salud, tanto física como mental, en la productividad y el rendimiento de la empleada.

Otro tipo de violencia, es la que se perpetúa en el ámbito comunitario. Ésta puede darse en lugares comunes como una calle, plaza, cine y espacios públicos en general. En estos casos, se pueden identificar actos como intimidación, abuso sexual y agresiones físicas.

La violencia contra la mujer es un acto que atenta contra los derechos humanos, así como una ofensa a la integridad misma de la mujer. Dicho problema puede afectar completamente el bienestar de la víctima, su familia, su entorno, la comunidad donde vive y hasta de la nación entera.

Por esta razón, es que debemos prevenir y erradicar este mal que aqueja a la sociedad, aunque se trata de un trabajo en conjunto con el gobierno, la sociedad y las organizaciones civiles. Asimismo, cada mujer debe saber que la mejor herramienta que tiene a su alcance es el acceso a la información, tener el conocimiento de que no es una situación que se tenga que vivir y soportar, además de que existen instituciones, organizaciones y movimientos que han sido creados para brindar apoyo adecuado a las víctimas.



Coliflor con queso

(4 porciones)



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.
Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

- 100 g Queso fresco.
- 100 g Panela.
- 2 Tazas de coliflor.
- 1 Cebolla.
- 1 Diente de ajo.
- 4 Cucharaditas de aceite.
- Orégano al gusto.
- Perejil al gusto.

Procedimiento

1. Lave y desinfecte la coliflor.
2. Separar las flores y cocerlas en suficiente agua hasta que estén tiernas pero firmes. Escorra y reserve.
3. Pique la cebolla y póngala junto con el ajo picado en un sartén con aceite. Ya que estén transparentes, añada la coliflor picada y menee por algunos minutos incorporando el queso y la panela.
4. Coloque en un molde. Espolvoree el orégano y el perejil a su gusto.

Alimentación y emociones

En la actualidad, la alimentación se puede regir por diferentes emociones que una persona puede estar viviendo, ya sea desde tener estrés, cansancio, pasar por un estado de desánimo o depresión, así como una "recompensa" ante una determinada situación. Esta conducta puede influir en qué alimento se consume, la cantidad y el momento, que en ocasiones pueden no ser la mejor opción para nuestra salud.



El **estrés** es una situación que se presenta como reacción a diversas causas. Entre las más cotidianas se encuentra el trabajo, circunstancias ambientales como el tráfico, escenarios personales y familiares, así como también cuestiones internas, como una enfermedad o problemas psicológicos. Una de las consecuencias del estrés, deriva en una tensión en el organismo que puede condicionar a que aparezcan conductas alimentarias no adecuadas, como tener obsesión por la comida, usar los alimentos como premios, comer impulsivamente o continuar comiendo a pesar de sentirse lleno, entre otros comportamientos.

Otro problema, es la selección de la comida, dado que en estas situaciones existe una tendencia a escoger alimentos con alto contenido de grasa, azúcar, sal, harinas y calorías, además de consumirlos en altas cantidades. El **cansancio** es otra situación que puede provocar que la alimentación se modifique, ya que en ocasiones el estado de agotamiento puede ser un síntoma de una mala nutrición.

Esta circunstancia puede originar un círculo vicioso en el cual la persona, al sentirse fatigada, tenga el deseo o necesidad de alimentos, prefiriendo los poco saludables, como bebidas endulzadas, postres, alimentos ricos en grasa y harina. Sin embargo, el comer así solo la conducirá a la sensación de agotamiento. El estado de salud puede

agravarse aún más en casos de cansancio, por el deseo de reposar o dormir, aunado al de consumir alimentos en exceso, incrementando el sedentarismo y el riesgo a enfermedades como la obesidad o diabetes. Por tal motivo, una adecuada alimentación y realizar actividad física diaria, son los mejores métodos para evitar este problema.

Otra situación que se puede presentar es el **aburrimiento**, el cual trae consigo el sedentarismo, como en el caso de los niños que no realizan actividades físicas con regularidad y en lugar de ello dedican su tiempo libre a ver programas de televisión o al uso de dispositivos móviles.

Esto se traduce en el gusto por alimentos que satisfagan su apetito emocional, altos en azúcares, harinas y frituras, para controlar la ansiedad o el enfado que puedan presentar, perjudicando su salud.

Por otra parte, la **depresión** es un padecimiento que puede afectar de manera importante la alimentación y el estado nutricional, influyendo en el deseo de consumir grandes cantidades de alimentos con mucha energía o calorías, ya sea por atracones o por el consumo constante.

Esto con la finalidad de poner fin a la tristeza, llegando a un sobrepeso y por otro lado a la disminución del apetito, prefiriendo no consumir alimento alguno o solo una mínima cantidad, progresando a una pérdida nutricional, reflejada en un peso bajo, enfermedades y un desánimo mayor, ya que el organismo estará carente de lo que necesita para estar saludable.

Es conocido que una persona bien nutrida puede hacer frente de mejor manera a estados depresivos. Por tal razón, los profesionales recomiendan seguir una alimentación adecuada, con una variedad de alimentos que ofrezcan nutrimentos como vitaminas B12, C, E y ácido fólico, además de minerales (como hierro y zinc) y ácidos grasos esenciales como el omega 3, mismos que se pueden encontrar en una dieta variada.

Otra circunstancia que sucede con regularidad, es utilizar los alimentos como **premio**, esto porque puede crear en la persona, niños principalmente, la idea y el entendimiento que un alimento brinda alivio o consuelo ante alguna situación. Por siguiente, suponiendo que un pequeño tuvo un éxito y se le premia llevándolo a un restaurante de comida rápida, crecerá con la idea de que gracias a su esfuerzo pudo obtener una recompensa, que es una comida no saludable.

Por lo tanto, en el futuro, ante algún fracaso, una mala jornada laboral o decepciones de la vida, el adulto se acercará a esa mala alimentación para sentir el alivio que vivía en aquellos días. Por tal razón, se debe identificar y ofrecer el alimento como tal, para la función que realmente cumple, que es nutrir al organismo y no como premio o castigo.

Otros comportamientos por demás riesgosos, son la bulimia y la anorexia, situaciones que se pueden desencadenar por varias causas y en los que influyen diversas situaciones emocionales.

La **bulimia** es un trastorno en el cual el afectado presenta un temor a subir de peso, se da la búsqueda de disminuirlo o existe descontento por su físico, razón por la cual realiza atracones o ingestas excesivas de alimentos, con el posterior intento de compensar estos episodios con métodos no apropiados, como vómitos, uso de laxantes o ejercicio de manera impulsiva.



Por su parte, la **anorexia** se caracteriza por la privación de comer y la consecuente pérdida excesiva del peso. En esta situación sucede una distorsión de la realidad al percibirse a sí misma como una persona obesa y tratar de corregir este "sobrepeso" con prácticas no adecuadas.

Como se ha mencionado, las emociones pueden desencadenar innumerables actitudes por y hacia los alimentos, mismas que nos pueden llevar a enfermedades que afecten nuestra salud.

Es importante por lo tanto, tener información para tomar medidas que nos orienten a una mejor calidad de vida, integrando la actividad física y una adecuada alimentación.

Juntos contra el maltrato infantil

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a ser felices, por ello todos nos convertimos en vigilantes, para que ninguno sufra algún tipo de maltrato. Lamentablemente, existen distintas prácticas que ocasionan un daño físico, psicológico y moral en los menores de edad, como son:

Omisión de cuidados. Forma más común e inconsciente de ejercer maltrato, ya que se refiere a brindarle una atención deficiente o inadecuada, en su alimentación, salud o educación, incluso el permanecer solos sin el cuidado y la supervisión de un adulto.

Maltrato físico. Agresiones que dañan la integridad corporal y que son hechas con la intención de provocar dolor, lesión o ambos (empujones, bofetadas, golpes, cortes, quemaduras, ataduras, etc.).

Maltrato psicológico. Actos intencionales que producen malestar mental o emocional, como son: Agresiones verbales, aislamiento, amenazas, intimidación, humillación y ridiculización, entre otros.

Abuso sexual. Realización de agresiones sexuales, tocamientos forzados, amenazando o aprovechándose de que existe desconocimiento.

Evitar que la niñez y la adolescencia en Jalisco sea víctima de cualquier tipo de maltrato es tarea del Sistema DIF Jalisco, organismo que cumple con la legislación actual, al crear una procuraduría cuyas funciones principales son la protección y restitución integral de los derechos de niñas, niños y adolescentes, constituyéndose como un órgano con autonomía técnica y operativa de DIF Jalisco.

Atribuciones de la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes

Procurar la protección integral de niñas, niños y adolescentes, la cual deberá abarcar por lo menos:

- Atención médica y psicológica.
- Seguimiento a las actividades académicas, el entorno social y cultural.
- La inclusión, en su caso, de quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia de niñas, niños y adolescentes en las medidas de rehabilitación y asistencia.

Ordenar, fundada y motivadamente, bajo su más estricta responsabilidad, la **aplicación de medidas urgentes de protección especial** cuando exista riesgo inminente contra la vida, integridad o libertad de niñas, niños o adolescentes, dando aviso de inmediato al Ministerio Público y a la autoridad jurisdiccional competente.

Para la imposición de las medidas urgentes de protección, el Procurador de Protección podrá **solicitar el auxilio de las instituciones policiales** competentes.

Prestar **asesoría y representación en suplencia** a niñas, niños y adolescentes involucrados en procedimientos judiciales o administrativos, sin perjuicio de las atribuciones que le correspondan al Ministerio Público.

Colaborar con el Sistema Nacional DIF y los sistemas de las entidades en la elaboración de los lineamientos y procedimientos para **registrar, capacitar, evaluar y certificar a las familias** que resulten idóneas para un proceso denominado como acogimiento preadoptivo, para recibir a los menores de edad.

Desarrollar los lineamientos y procedimientos a los que se sujetarán para la restitución de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Supervisar el debido funcionamiento de los centros de asistencia social y en su caso, ejercer las acciones legales que correspondan por el incumplimiento de los requisitos que establece la Ley.



Promover la participación de los sectores público, social y privado en la planificación y ejecución de acciones a favor de la atención, defensa y protección de niñas, niños y adolescentes.

La Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes se encuentra instalada en **Ciudad Niñez**, Ciudad Niñez promueve la coordinación interinstitucional para garantizar el respeto, protección, promoción, ejercicio y restitución de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Dependencias que integran Ciudad Niñez

- Sistema DIF del Estado de Jalisco a través de la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes.
- Sistema Estatal de Protección del Estado de Jalisco.
- Fiscalía General del Estado a través de la Fiscalía Central (Agencias de Ministerio Público).
- Fiscalía de Derechos Humanos (área de atención a víctimas).
- Secretaría de Educación, servicios relativos al programa intersectorial para la prevención, atención y disminución de la violencia escolar, denominado Suma por la Paz.
- Seguro Popular (registro), Régimen Estatal de Protección Social en Salud de Jalisco.
- Registro Civil del Estado (solicitud y expedición).
- Instituto Jalisciense de Ciencias Forenses (elaboración de dictámenes o informes periciales especializados).
- Registro Civil Municipal (registro de niñas, niños y adolescentes).
- Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas.
- UNICEF (Delegación Jalisco).

Ciudad Niñez se encuentra ubicada en Av. Américas No. 599, esquina Eulogio Parra. Col. Ladrón de Guevara, Guadalajara. Tel. 01(33) 3030 8200.
Procuraduría de Protección:
procuraduriadeproteccion.dif@red.jalisco.gob.mx
Reporta el maltrato infantil al 01 800 AYÚDAME (2983263).



Lourdes Alicia Mireles Godoy.
Jefatura de Información DIF Jalisco.

La violencia desde el ciberespacio

En la actualidad, la vida cotidiana nos lleva al uso de las nuevas tecnologías y por lo tanto a lo denominado "navegar en la red", es decir, el poder de acceder al internet. Pero como parte de la naturaleza del ser humano y que lo ha venido acompañando a lo largo de su historia, la violencia no escapa a la nueva vida cotidiana.

Hoy, podemos encontrar la violencia en la red o el internet, a lo que denominaremos **ciberbullying**.

Se trata de un tema relevante que no podemos pasar por alto. No se trata de niños y adolescentes simplemente divirtiéndose o pasando un buen rato en la red.

Esta práctica, que está cada vez más presente en el mundo virtual, puede causar un gran daño a quienes la sufren, pero también a aquellos que la promueven.

Por otro lado, se encuentra el denominado **acoso virtual**, que puede empezar por una broma inocente y convertirse en causal de depresión, desesperación y hasta suicidio. Muchos jóvenes y niños utilizan celular, mail, Facebook y Twitter, entre otros medios, para hablar mal de algún otro chico o chica, hacerlo quedar mal o inventar alguna situación que no es verdad.

Esto puede agravarse, pues en la red los límites son difíciles de establecer y la información puede propagarse rápidamente, haciendo de ésta una situación incontrolable. Es por esto que como padres debemos estar muy atentos a lo que pasa con nuestros hijos, no solo en la escuela o el barrio, sino también en el mundo virtual.

Identificar si estos pueden ser víctimas del *ciberbullying* o si por el contrario están siendo agresores u observadores, nos permitirá actuar prontamente y ayudarlos de manera efectiva.

La vida virtual no es distinta de la cotidiana, los beneficios y perjuicios de la interacción cibernética tienen su consecuente afectación real en la vida de las personas. Es por ello que estas "nuevas" formas de manifestación de violencia en el internet, deben ser rechazadas y contrarrestadas, en un esfuerzo por erradicar la violencia contra las mujeres en todos sus ámbitos.

En el caso de las mujeres, el internet ha reproducido

patrones de violencia, acoso sexual, discriminación, control y violación a los derechos humanos. La campaña "Conectadas por una red libre de violencia", pretende apoyar en la toma de conciencia sobre la necesidad del uso respetuoso y no violento del internet, a la vez que se contribuye a la documentación de las nuevas expresiones de violencia existentes.



Los **delitos en internet contra niños y adolescentes**, han tenido un avance sin precedentes con la popularización de las redes sociales, en donde las niñas son las más vulnerables, sobre todo por la posibilidad de entrar en contacto con sujetos que buscan la trata con personas o la prostitución.

Aunque es difícil establecer el número de delitos en la red, debido a la baja tasa de denuncia. El internet ha cambiado la forma en que los niños y niñas construyen sus identidades, establecen nuevas relaciones y definen límites a su privacidad, dejándolos cada vez más expuestos.

Por otro lado, existen estos otros fenómenos denominados "**grooming**" (contacto inapropiado), el "**sexting**" (envío de material con contenido sexual a través de internet), la obtención de material pornográfico y la "sextorsión", son los delitos que más se han extendido contra los más jóvenes.

También las nuevas tecnologías han tenido un impacto significativo en la venta de niños, no solo para explotación, sino también para la adopción ilegal y la venta de órganos. En cuanto a los perpetradores, el

perfil más común es el de un hombre con empleo, un cierto nivel de formación (bachillerato, licenciatura e incluso posgrado) y un amplio rango de edad (mayores de treinta y cinco años).

Este tipo de delitos no conoce fronteras e instó a los países latinoamericanos a realizar acciones en su contra, a pesar de la baja tasa de denuncia.

Es necesario contemplar en el marco legislativo de todos los países, los nuevos delitos relacionados con las tecnologías, los cuales involucran usualmente a dos o más países, pues su ausencia "limita la investigación y persecución penal de los responsables".

También es importante recomendar a los padres, empezar las conversaciones de protección "*online*" desde temprano con sus hijos, supervisar su uso, utilizar desde el inicio las tecnologías con ellos e instalar controles parentales en la computadora, sobre todo en los menores de once años.

Además, explicar a los niños que se debe evitar compartir información (datos personales, historias de vida o información propia de la familia o del pequeño) y que una vez que se publica algo en internet se pierde el control de cómo puede ser utilizado, así como los riesgos y consecuencias de buscar amigos en la red y aceptar solicitudes de amistad de desconocidos.

Por otro lado, es importante comentar que el uso de la red o de las nuevas tecnologías brinda una amplia serie de posibilidades de desarrollo y con el cuidado necesario es una magnífica herramienta.



Dr. Efraín López-Molina

¡Juntos podemos dar esperanza de vida!

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar esperanza de vida a niños con cáncer de Mi Gran Esperanza, A.C.



Del 1 de marzo al 30 de abril 2016

Válido en Jalisco y Colima

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalupe S.A. de C.V.



Mi Gran Esperanza Cuidome

MI Gran Esperanza A.C. Tel. 3614 5050 y 3614 9293



Cápsula informativa **Yakult**

Consumo de probióticos y cáncer

Para prevenir el cáncer o luchar contra él, es importante seguir una dieta equilibrada y en especial, alimentar la flora bacteriana del intestino con probióticos como el *Lactobacillus casei* Shirota, así como verduras, frutas y fibra en general. A su vez, se ha demostrado que existe una relación entre la enfermedad y las dietas ricas en grasa, sal y alcohol, así como escasa en fibra, frutas y vegetales.

Una alimentación inadecuada puede provocar la inflamación del intestino y por lo tanto convertirse en un factor de riesgo para desarrollar un cáncer.

La Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, han definido a los probióticos como "microorganismos vivos que cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren beneficios a la salud humana".

Se ha demostrado que existe una relación directa entre enfermedad inflamatoria intestinal (colitis) y el riesgo de cáncer de colon. Estudios recientes han señalado que el *Lactobacillus casei* Shirota reduce el riesgo de presentar esta enfermedad, debido a sus efectos sobre el sistema inmune.

Por eso, hay que reforzar las bacterias del intestino, mediante los alimentos que consumimos, aportando probióticos a la dieta que nos ayuden a fortalecer las defensas.

Yakult Por una sociedad más sana

Centro de Atención a Clientes Yakult

Marzo

Enfermedades crónico-degenerativas y su tratamiento médico integral (parte III)

Miércoles 16 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

No a la violencia

Viernes 18 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Abril

Reconstruir y fortalecer lazos afectivos

Martes 5 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Las maravillas de tener la edad que tienes

Jueves 7 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Primeros auxilios

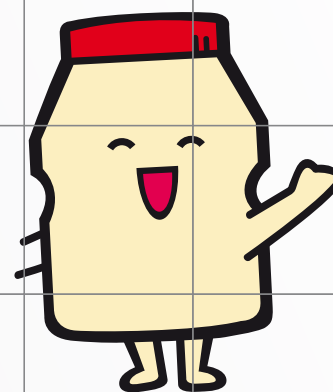
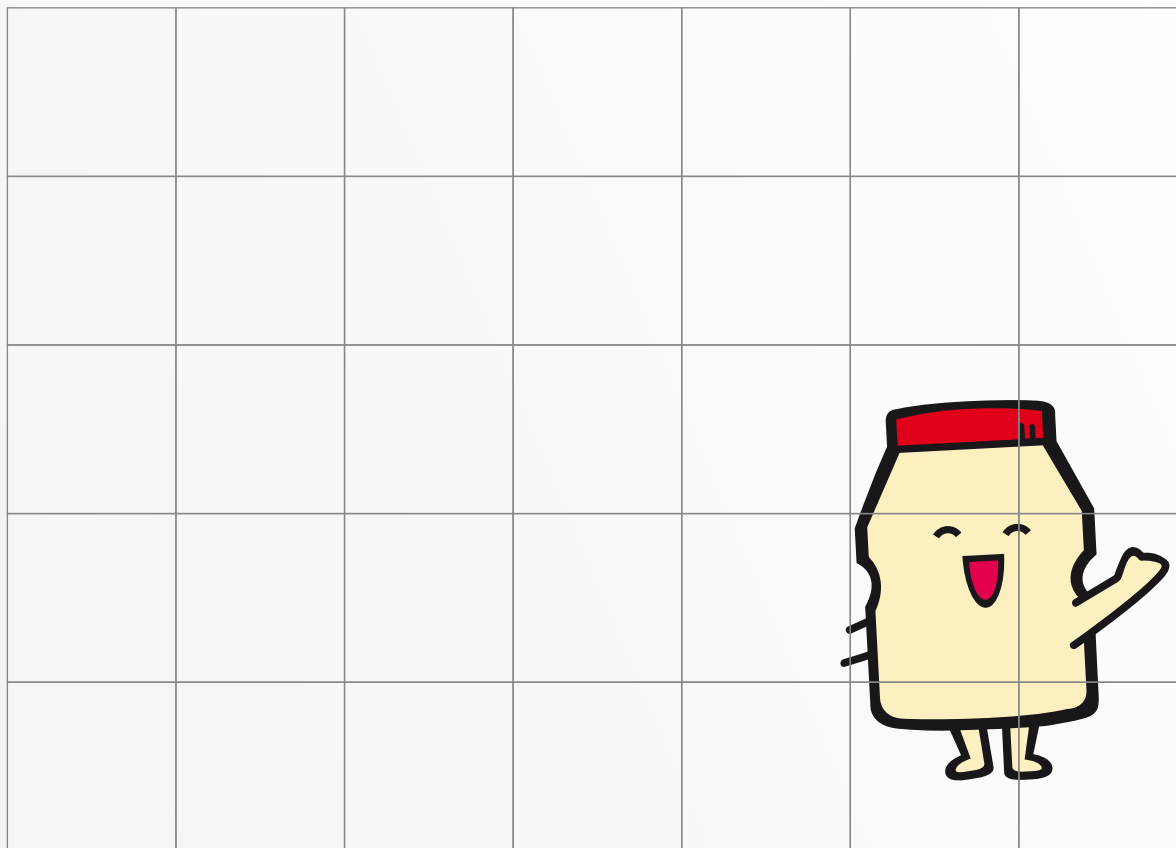
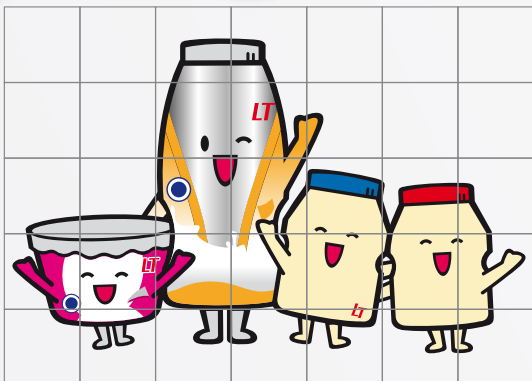
Viernes 8 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera



DIBUJA a TUS AMIGOS

Yakuamigo, te invitamos a dibujar y colorear a tus amigos de Yakult.
Lo único que debes hacer es reproducir a escala el dibujo del lado izquierdo en la cuadrícula del lado derecho.





Suehiro

Restaurant - Bar Japonés



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880

DILE ADIÓS A LOS LENTES

Corrección de la vista sin dolor y en
20 minutos con LÁSER EXCIMER



SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE MARZO AL
PRESENTAR ESTE CUPÓN
(PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com