

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVI / No. 308 / Distribución Gratuita

## Cultura de paz



A lo largo de la historia de la humanidad, el uso de la fuerza y la guerra han sido una constante para la resolución de problemas. Sin embargo, es un hecho que la violencia solo genera más violencia. En contraparte, la cultura de paz es un modo de vida que promueve el diálogo y la negociación para la solución de conflictos. Lo invitamos a conocer más acerca de este tema en las siguientes páginas de su revista **Familia Yakult**.

Atentamente / Comité Editorial

# ¿Qué es la cultura de paz?

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la cultura de paz se definió en 1998, como una *“serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos, tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación entre las personas, los grupos y las naciones”*.



Con frecuencia suponemos que la paz es lo contrario a la guerra, pero en realidad es un concepto mucho más amplio.

De acuerdo al “Manual de Promotores de Cultura de Paz y Derechos Humanos”, editado por el Colegio de Guanajuato para el Desarrollo, A.C, “la paz es un estado de bienestar, de ausencia de violencia, ya sea física, cultural, moral, mental o verbal. Es saber solucionar conflictos de manera adecuada, utilizando herramientas para solucionarlos, sin dañar a ninguna de las partes involucradas y produciendo satisfacción en ambos lados del conflicto”.

Para fomentar la cultura de paz entre las naciones y las personas, la ONU adoptó en 1999, la **“Declaración sobre una Cultura de**

**Paz”**, la cual define en ocho puntos, las acciones que debemos realizar para cumplir con dicho propósito. A continuación, mencionamos cada uno de ellos y la manera en que participan los gobiernos e individuos del mundo.

## 1. Educación

- Promoviendo la educación para todos.
- Fomentando la enseñanza de valores y actitudes que favorezcan la cultura de paz, el diálogo y la resolución pacífica de conflictos.

## 2. Derechos Humanos

- Protegiendo los derechos humanos.
- Conociendo la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

## 3. Desarrollo económico y social

- Colaborando personas y países para acabar con la pobreza y las desigualdades económicas y sociales.
- Fomentando la justicia social.

## 4. Igualdad entre hombres y mujeres

- Promoviendo la igualdad.
- Eliminando todas las formas de discriminación contra la mujer.

## 5. Democracia

- Ésta debe representar a todos los ciudadanos.
- Favoreciendo que todas las personas puedan expresar sus opiniones y participar activamente en la política.
- Promoviendo que la ciudadanía se una para defender sus aspiraciones.

## 6. Comprensión, tolerancia y solidaridad

- Apoyando medidas que promuevan dichos valores.
- Escuchando a los demás para conocerlos mejor.
- Conviviendo amistosamente, sin importar las creencias, color de piel, sexo y capacidades.
- Aprendiendo a compartir.

## 7. Libertad de información y comunicación

- Procurando que las personas y los medios de comunicación tengan libertad para expresarse.
- Teniendo acceso a información veraz.

## 8. Paz y seguridad

- Resolviendo los conflictos sin recurrir a la violencia.
- Promoviendo la eliminación de las armas.
- Solucionando los problemas surgidos después de los conflictos, por ejemplo, las migraciones.
- Promoviendo una mayor participación de la mujer en la resolución de conflictos.



**Promover una cultura de paz no es una tarea únicamente para los gobiernos, ya que está presente en acciones que tenemos a diario, como por ejemplo, respetando a quienes piensan diferente. Por otra parte, la paz interior también es importante, ya que las personas que se encuentran bien consigo mismas, seguramente también lo estarán con el resto de la gente.**

## Comité Editorial

**Junio de 2020.** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. 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, Tepatlilán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista\_familia@yakult.mx



The mark of responsible forestry

# Los derechos humanos

De acuerdo a la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos de las Naciones Unidas, **“los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición”**.

En este contexto, en abril de 1945, delegados de cincuenta países se reunieron en la ciudad de San Francisco, Estados Unidos, con el objetivo de crear un organismo internacional que velará por la paz y evitará más guerras en el futuro.

Fue así como nació la Organización de las Naciones Unidas.

Tres años después, la Comisión de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, bajo el liderazgo de Eleanor Roosevelt (viuda del presidente Franklin Roosevelt), se dispuso a redactar un documento que se convirtió más tarde en la **Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada el 10 de diciembre de 1948**.

Este documento se vio reforzado y complementado con el Pacto Internacional de Derechos Civiles y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales Políticos (ambos adoptados en 1966).

Estos tres instrumentos conforman la llamada Carta Internacional de los Derechos Humanos.

## Clasificación

Los derechos humanos pueden clasificarse con base a varios criterios: Por su naturaleza, origen, contenido y por la materia a la que se refieren.

Por ejemplo, en función al momento histórico en el que surgieron, suelen clasificarse en tres generaciones:

»»» Derechos civiles y políticos.

»»» Derechos económicos, sociales y culturales.

»»» Derechos relacionados a grupos de personas o colectividades que comparten intereses comunes.

Asimismo, también es aceptado agrupar a los derechos humanos según su naturaleza, en: Civiles, económicos, sociales, culturales y ambientales.

Sin embargo, esto no significa que algunos tengan mayor importancia que otros, pues todos ellos promueven al final de cuentas el respeto a la dignidad humana y los gobiernos tienen la obligación de tratarlos de forma integral, dándoles a todos el mismo valor.



**A nivel mundial, existen diferentes organismos encargados de vigilar el respeto de los derechos humanos. Por ejemplo, la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos de las Naciones Unidas o Amnistía Internacional, mientras que en nuestro país dicha labor recae en las manos de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos. No obstante, así como todos poseemos derechos, también tenemos el deber de hacerlos valer y respetar los de los demás. Así como cumplir con nuestras responsabilidades como ciudadanos.**

## Los derechos humanos son:

- »»» **Universales.** Pertenecen a todos los seres humanos por el mero hecho de serlo.
- »»» **Inalienables.** Nadie puede ser despojado de ellos.
- »»» **Irrenunciables.** No se puede renunciar a ellos, ni siquiera por voluntad propia.
- »»» **Imprescriptibles.** Son para toda la vida, ya que no tienen fecha de caducidad por ningún motivo.
- »»» **Indivisibles.** Ningún derecho puede disfrutarse a costa de otro derecho.

## Declaración Universal de los Derechos Humanos

La Segunda Guerra Mundial, librada de 1939 a 1945, cobró la vida de millones de personas; además, millones también se quedaron sin hogar y cientos de ciudades fueron arrasadas en Europa y Asia.

# Prevención de la violencia

Hoy en día, pese a que la mayoría sabemos que la violencia es algo reprochable, la vemos como algo que está en la “misma naturaleza del hombre”, ya que las guerras, el uso de la fuerza y el asesinato, son cosas que siempre han estado presentes a lo largo de la historia de la humanidad.

**Para darnos una idea de la magnitud de este problema, le mostramos los siguientes datos de la OMS:**

- Cada año, 1.4 millones de personas pierden la vida alrededor del mundo debido a la violencia. Además, por cada una que muere hay muchas más con lesiones y diversos problemas de salud física, sexual, reproductiva y mental.
- De estas muertes, 56% son por suicidio, 33% por lesiones y 11% como consecuencia de conflictos bélicos u otras formas de violencia colectiva.
- 90% de las muertes por violencia, ocurren en países con mayores niveles de desigualdad económica.
- Los efectos de la violencia no se limitan únicamente a lesiones físicas o muertes, sino también en discapacidades, enfermedades mentales como la depresión, alcoholismo, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, entre otros.

- **Fomentar la igualdad en materia de género para prevenir la violencia contra la mujer.** El cuestionamiento de los estereotipos de género en las escuelas puede contribuir a reducir este tipo de violencia.

- **Cambiar las normas sociales y culturales que propician la violencia.** Esto parece ser particularmente útil para prevenir el maltrato en la pareja.

- **Establecer programas de identificación, atención y apoyo a las víctimas.** Es fundamental para romper el círculo vicioso de la violencia de una generación a otra.

## Prevenir es posible

La Organización Mundial de la Salud maneja una serie de intervenciones para prevenir la violencia autoinfligida e interpersonal, basadas en evidencia científica que demuestra su eficacia.

### Estas medidas son las siguientes:

- **Desarrollar relaciones sanas, estables y estimulantes entre los niños y sus padres o cuidadores.** Esto contribuye a prevenir el maltrato infantil y disminuye la agresividad en los niños.
- **Desarrollar habilidades para la vida en los niños y adolescentes.** Éstas ayudarán a afrontar de mejor forma las dificultades de la vida diaria, reduciendo la violencia juvenil.
- **Reducir la disponibilidad y el consumo nocivo de alcohol.** Mediante intervenciones breves y tratamientos a largo plazo para los bebedores problemáticos.
- **Restringir el acceso a las armas de fuego, las armas blancas y los plaguicidas.** Limitar el uso de estos puede ayudar a evitar los casos de homicidio y suicidio.

Vemos actos de violencia en los noticieros, en las calles, en las escuelas, en el trabajo y hasta en los hogares, a pesar de que este último sitio debería ser el más seguro. Se trata de un fenómeno social que hace daño a la sociedad, afectando la salud física, mental y social de sus miembros.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia se define como:

“El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.”



**La violencia es un tema que nos afecta a todos, ya sea de manera personal o como sociedad y el primer paso para prevenirla es dejar de verla como algo “normal”. El siguiente paso, es realizar intervenciones desde la familia, enseñando a los niños y jóvenes los recursos para afrontar de forma adecuada las dificultades de la vida.**

# La tolerancia

La tolerancia es un valor que nos permite aceptar y comprender a las personas que son diferentes a nosotros, ya sea en apariencia física, cultura, tradiciones o forma de pensar.

Desde entonces y aprovechando el aniversario del nacimiento de Mahatma Gandhi, cada dos años, la UNESCO entrega el “Premio Madanjeet Singh para la Promoción de la Tolerancia y la No Violencia”, con el propósito de reconocer el trabajo de una persona u organización para promover la tolerancia en su sociedad.

Asimismo, cada 16 de noviembre se celebra el “Día Internacional de la Tolerancia”.

## El papel de la educación

Para la UNESCO, la educación en los derechos humanos y los valores, representa el medio más eficaz para fomentar la tolerancia, por ello se ha pronunciado por las siguientes medidas:

- Utilizar un lenguaje carente de calificativos raciales, étnicos o de sexo. Por ejemplo, las palabras “judío”, “indio” o “vieja” (para referirse a la mujer).

- La igualdad para acceder a los beneficios sociales, actividades públicas y oportunidades educativas y económicas, sin importar el sexo, raza, etnia, religión, edad o clase social.

- El respeto mutuo a la dignidad humana.

- Oportunidades iguales para todos en la participación de los procesos democráticos.

- Garantizar la preservación de la integridad cultural y las lenguas indígenas, además de fomentar su uso, así como el respeto de los derechos de las personas pertenecientes a las minorías y pueblos indígenas.

## La enseñanza desde la familia

Como todos los buenos valores en la vida, la familia representa la mejor “escuela” para aprender sobre la tolerancia, pero recuerde que sin el ejemplo de los padres de poco sirven las palabras.

**A continuación, le ofrecemos algunos consejos que le serán de utilidad en esta labor:**

### No fomentar los estereotipos

Desde que son pequeños, los padres deben inculcar a sus hijos que no hay nada malo en ser diferente, evitando los estereotipos y las discriminaciones por género, raza o condición social.

### Combatir prejuicios

Los niños no deben tener barreras que les condicione alcanzar sus metas y sueños. Por ejemplo, las hijas no tienen por qué ayudar más en la casa que los hijos, por lo que las tareas del hogar deben ser distribuidas a todos los miembros de la familia por igual.

### Respetar a los demás

Los comportamientos irrespetuosos se deben controlar desde que los niños son pequeños. Si se fomentan, crearán que esa es la forma correcta de comunicarse.



**La injusticia, la violencia, la discriminación y la marginalización son con frecuencia efectos comunes de la intolerancia. Sin embargo, la diversidad no debería ser motivo de conflictos, sino de una riqueza valorada por todos.**



En la constante búsqueda de la paz mundial, los Estados miembros de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), firmaron en 1995 la Declaración de Principios sobre la Tolerancia, con el objetivo de fomentar este valor para que las naciones progresen económica y socialmente.

En dicha declaración se recogen las siguientes palabras: “La tolerancia consiste en el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos. La fomentan el conocimiento, la actitud de apertura, la comunicación y la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión. La tolerancia consiste en la armonía en la diferencia. No solo es un deber moral, sino además una exigencia política y jurídica. La tolerancia, la virtud que hace posible la paz, contribuye a sustituir la cultura de guerra por la cultura de paz”.

# Relaciones pacíficas

De acuerdo con la UNESCO, “la paz” es la falta de conflicto y la ausencia de violencia entre grupos sociales heterogéneos. Para esta organización la construcción de una cultura de paz y desarrollo sostenible es uno de los objetivos principales a construir con miras al año 2030.



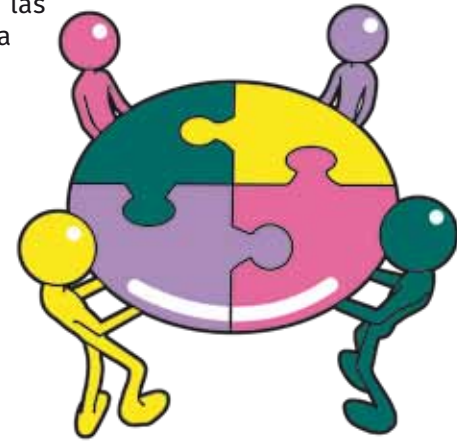
Uno de esos objetivos, el número 16 se centra en la promoción de sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, la provisión de acceso a la justicia para todos y la construcción de instituciones responsables y eficaces a todos los niveles.

## Metas del objetivo 16

- Reducir considerablemente todas las formas de violencia y las tasas de mortalidad conexas en todo el mundo.
- Poner fin al maltrato, la explotación, la trata, la tortura y todas las formas de violencia contra los niños.
- Promover el estado de derecho en los planos nacional e internacional y garantizar la igualdad de acceso a la justicia para todos.
- Para 2030, reducir de manera significativa las corrientes financieras y de armas ilícitas, fortalecer la recuperación y devolución de bienes robados y luchar contra todas las formas de delincuencia organizada.
- Reducir sustancialmente la corrupción y el soborno en todas sus formas.

- Crear instituciones eficaces, responsables y transparentes a todos los niveles.
- Garantizar la adopción de decisiones inclusivas, participativas y representativas que respondan a las necesidades a todos los niveles.
- Ampliar y fortalecer la participación de los países en desarrollo en las instituciones de gobernanza mundial.
- Para 2030, proporcionar acceso a una identidad jurídica para todos, en particular mediante el registro de nacimientos.
- Garantizar el acceso público a la información y proteger las libertades fundamentales, de conformidad con las leyes nacionales y los acuerdos internacionales.
- Fortalecer las instituciones nacionales pertinentes, incluso mediante la cooperación internacional, con miras a crear capacidad a todos los niveles, en particular en los países en desarrollo, para prevenir la violencia y combatir el terrorismo y la delincuencia.
- Promover y aplicar leyes y políticas no discriminatorias en favor del desarrollo sostenible.

Con base en “Ciudades y Gobiernos Locales Unidos” (CGLU), en su video “Aprendiendo sobre el ODS 16” comenta que los gobiernos locales (por su cercanía con las personas), pueden reconocer y responder a estos desafíos, al involucrar a la ciudadanía en los procesos de toma de decisiones alcanzando consenso en sus comunidades, involucrar a grupos sociales tradicionalmente excluidos y proveer servicios de forma equitativa, ser transparentes y rendir cuentas a la población local. Proveer a la ciudadanía el acceso a la información. Refiere que crear comunidades más seguras, justas e incluyentes empieza en casa y depende de los gobiernos locales.



**Ahora sabemos que hay esfuerzos internacionales por fomentar las relaciones pacíficas, vale la pena preguntarse qué estamos dispuestos a hacer cada uno de nosotros desde nuestro hogar o desde nuestro trabajo, o en nuestra colonia.**

# Prevención de conflictos

La definición de conflicto es “Estado emotivo doloroso producido por una tensión entre dos opuestos y contradictorios”, así lo determina Mauro Rodríguez Estrada en su libro “Manejo de conflictos”.



Sin embargo, hay que considerar que los conflictos son parte de la vida, de las relaciones humanas y hasta de uno mismo. Pero la realidad es que no todos los conflictos son negativos y en ocasiones pueden tener aspectos positivos. Así lo señala la guía “Resolución pacífica de conflictos”, del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteizko Udala, donde menciona que un conflicto:

- Evita los estancamientos, estimula el interés y la curiosidad, es la raíz del cambio personal y social, y ayuda a establecer las identidades tanto personales como grupales.
- Ayuda a aprender nuevos y mejores modos de responder a los problemas, a construir relaciones mejores y más duraderas, a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás.

Comenta también que esto depende de que tengamos las herramientas y conocimientos necesarios para prevenir y afrontar de forma constructiva los conflictos.

Para poder prevenir un conflicto es necesario saber de dónde surge. El autor Mauro Rodríguez Estrada nos da algunos ejemplos:

- Percepción de la situación.
- Tener información incompleta.
- Tener fallas en la comunicación entre las personas implicadas.
- Que exista desproporción entre necesidades y satisfactorios.
- Diferencia de caracteres.
- Presiones (de los jefes por ejemplo).
- Pretensiones de igualar a los demás.

Por otro lado, menciona que un problema mayor de un conflicto es llegar a la agresividad, teniendo en consideración la siguiente fórmula:

Conflicto- tensión- frustración- agresividad

Todo conflicto genera una tensión, si no es bien manejada puede generar frustración y si no existe tolerancia a esa frustración se puede generar la agresividad. Tomando en cuenta esto, es de consideración ya que la agresividad puede generar agresividad, ya sea que se exprese o que se quede reprimida causando conflictos internos con la persona.

## ¿Cómo podemos prevenir un conflicto?

La realidad es que no se pueden prevenir porque son parte integral de la vida, de las relaciones humanas, sin embargo, se pueden manejar de forma adecuada para evitar que estallen.

Algunos aspectos que pueden ayudar tomados del libro “Manejo de conflictos” son:

- Aprender a dialogar y comunicarnos, con empatía.
- La idea de ganar-ganar, donde exista beneficio para ambas partes.
- Ser asertivos.
- Formular preguntas de la situación.
- Manejarse con respeto.
- Pensar en alternativas
- Evitar lenguaje recriminatorio.
- Ceder en lo posible.
- Recurrir a votación o mediación por alguna persona o miembro de respeto.



**Si bien es cierto que los conflictos son situaciones que surgen en cualquier lugar y momento, es necesario para todas las personas crear conductas, características y aprendizajes que mejoren el trato con los demás. Muy importante analizar el egoísmo, la inseguridad, la frustración y la conducta de explotación, ellas interfieren en un adecuado manejo de conflicto.**

# Desarrollo sostenible

¿Te has preguntado si tu paso por el planeta ha dejado huella? Definitivamente, la respuesta es sí. Sin embargo, valdría la pena repensar si esa huella es positiva.

En las últimas décadas hemos sido testigos del cambio climático y las consecuencias a los ecosistemas, focos de alarma en la salud y calidad de vida de una gran parte de la población mundial, entre otros conflictos de distinta índole.

La Organización para las Naciones Unidas trabajando por el bien de toda la humanidad nos ha retado a cada país a unirnos a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (DS), la cual incluye 17 Objetivos, en los cuales se plantea realizar cambios en la dinámica de vida, política, hábitos, convivencia entre otros aspectos con el objetivo de mejorar la calidad de vida sin dejar nada ni nadie atrás.

Desde hace más de 30 años, se ha planteado la idea de conservar los recursos de los que disponemos, sin embargo en esas tres décadas se ha ido de las manos la administración y medida de la actividad humana, por lo cual en la actualidad se ha multiplicado la preocupación de detener la explotación.

Existen tres sistemas que deben mantener un equilibrio para lograr conservar condiciones aptas para la vida: ambiental, social y económico, mientras exista una mayor importancia a alguno de éstos tres ejes, como lo es en la actualidad el sistema económico, tanto la sociedad, como el ambiente será afectado de alguna manera.

Dentro de los objetivos de DS se plantean temas sobre equidad, educación, medio ambiente y sociedad, por lo cual no podemos dejar de mencionar que los individuos tenemos una responsabilidad enorme en cuanto a hábitos se refiere, hábitos de vida y de consumo, basados en la conciencia y la solidaridad; la alimentación es una necesidad básica, es un derecho fundamental, forma parte de las actividades económicas, y al mismo

tiempo es uno de los factores a los que debemos prestar especial atención, debido a que millones de personas no tienen acceso a ese derecho, además de que los costos ambientales de la producción desmedida son bastante altos, tal vez no hemos dimensionado que cada una de las decisiones que hacemos diariamente ejerce un efecto dominó que afecta a otras personas, otros espacios y otras especies, no hemos sido capaces de otorgar el valor

que tiene el alimento en nuestra mesa, del esfuerzo que supone la producción de alimentos, al contrario, compramos desmedidamente sin planeación y desperdiciamos como parte de una decisión natural.

La idea, además de trabajar a nivel Internacional, es que nosotros como individuos reflexionemos si las decisiones que tomamos a diario están considerando la siguiente definición de desarrollo sostenible: "Desarrollo que satisfaga las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades", del Informe de la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo de 1987.

**En definitiva, tenemos mucho trabajo por hacer, pero no podemos esperar a que los gobiernos tomen acción, cada uno podemos cambiar por el bien común.**



Universidad de Guadalajara

**LN Jessica Gabriela Arias López.**  
**Profesor y tutor de la**  
**Licenciatura en Nutrición.**  
**Centro Universitario de Ciencias de la Salud.**  
**Universidad de Guadalajara.**

# Educación en derechos humanos

La educación en derechos humanos puede definirse como el conjunto de actividades de educación, formación y difusión de información orientadas a crear una cultura universal de derechos humanos.

Así lo destaca el Plan Mundial para la Educación en Derechos Humanos en su tercera etapa (2017) por las Naciones Unidas y UNESCO. De igual forma señala que además de proporcionar conocimientos y mecanismos para protegerlos, también desarrolla competencias y aptitudes necesarias para promover, defender y aplicar los derechos humanos en la vida cotidiana.

Comenta que la educación en derechos humanos debe fomentar los valores fundamentales de los derechos humanos, como el respeto, la igualdad y la justicia, y afirmar la interdependencia, indivisibilidad y universalidad de los derechos humanos.

Como finalidad se tiene dotar al individuo de capacidades necesarias para conocer, ejercer sus derechos humanos y buscar soluciones.

Por otro lado, contribuye a desarrollar las capacidades de quienes tienen la responsabilidad de respetar, proteger y hacer efectivos los derechos humanos.



La Dra. Susana Núñez Palacios en su publicación “Educación y derechos humanos: diversas posibilidades”, señala que educar en derechos humanos implica mucho más que el acto intelectual de transmisión de conceptos, comenta que la educación en general no garantiza el involucramiento con los derechos humanos, incluso en los más altos grados universitarios, no implica conciencia sobre el respeto a los derechos de las personas. Explica que se deben promover y transmitir conocimientos, actitudes y acciones de y para los derechos humanos.

## ¿Para qué sirve la educación en derechos humanos?

El sitio web de Amnistía Internacional España comenta tres puntos fundamentales.

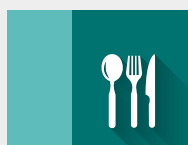
- La educación en derechos humanos empodera a las personas para reclamar sus derechos.
- Garantiza que conozcan sus responsabilidades quienes ocupan posiciones de poder.

■ Ayuda a consolidar el movimiento de los derechos humanos, estableciendo entre las personas conexiones basadas en sus valores y capacitándolas para que participen en la promoción de los derechos humanos en sus comunidades, sociedades y en todo el mundo.

Por su parte el mismo organismo en México (Amnistía Internacional), posee en su sitio web un apartado en educación, donde promueve estudios en línea y formatos a descargar, con la intención de obtener información, como es el caso del “Manual de facilitación, guía para el uso de metodologías participativas en la educación de derechos humanos”, entre otra información.

Así mismo, el portal de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos – México, “Educa CNDH”, oferta su sección de educación, ahí también ofrece una serie de actividades educativas presenciales y en línea.

**La educación es un derecho de todas las personas, conocer y promover los derechos también, es importante que desde el hogar, pasando por las diferentes etapas de escolaridad, empleo y en la vida misma se tenga una conciencia del respeto y cuidado de la dignidad de todo ser humano con el que convivimos.**



## RECETAS



## Bisteces entomatados (1 porción)

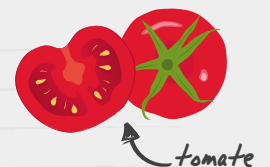
### Ingredientes

- 250 g Bistec de res.
- 1 Cebolla.
- 1 Tomate.
- 1 Cucharadita de aceite.
- 1 Pizca de sal.
- 1 Pizca de chile chipotle.
- Pimienta al gusto.
- Orégano al gusto.

### Procedimiento

- Lavar la cebolla y el tomate verde.
- Calentar una cucharadita de aceite en un sartén.
- Añadir la cebolla y el tomate verde previamente fileteados.
- Cocinar y esperar a que comiencen a soltar sus jugos.
- Colocar la carne de res.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Añadir un poco de chile chipotle y un toque de orégano.
- Servir caliente

Consulta ésta y otras recetas más en [www.yakult.com.mx](http://www.yakult.com.mx)



## Testimonio de salud

### Sr. Salvador Quintero

Desde que comencé a consumir **Yakult** en ayunas, he sentido que mi sistema digestivo funciona de manera óptima y en los días de mayor estrés, me tomé un **Yakult** extra a mediodía para evitar las molestias estomacales.

Yo lo recomiendo. En mi familia todos los consumimos y hemos notado el beneficio en nuestra salud.

Nosotros nos sentimos protegidos consumiendo los productos **Yakult**.



## Vida Sana Romance 99.5 FM



En junio, abordaremos el tema de "Actividad física" en nuestro programa de radio "Vida Sana", el cual se transmite por la estación Romance 99.5.

■ Tema

Habilidades socio-afectivas

■ Fecha

11 de junio / 9:00 a.m.

# Leamos para crecer

Es un placer para nosotros dar a conocer el monto recaudado en nuestra Campaña Social "**Leamos para crecer**", la cual se llevó a cabo durante los meses de marzo y abril de 2020. Gracias a su preferencia logramos reunir la cantidad de:

**\$224,528.90**

Estos recursos serán destinados para la compra de libros infantiles que se donarán a la Red Estatal de Bibliotecas Públicas, gracias a la alianza que **Distribuidora Yakult Guadalajara** tiene con la Secretaría de Cultura del Estado de Jalisco.

- Bibliotecas ----- 12
- Libros ----- 1,320
- Libros por biblioteca --- 110
- Títulos 2020 ----- 55



**Yakult**  
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.





# ¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Todos los días estamos expuestos a diversos factores que pueden debilitar nuestras defensas, afortunadamente contamos con un sistema llamado Inmunológico el cual se encarga de identificar, atacar y eliminar cualquier sustancia, bacteria o virus que aumente el riesgo de padecer alguna enfermedad.

## ¿Pero cómo se compone este sistema?

Es una red organizada de células, tejidos y órganos que comúnmente llamamos sistema de defensas.

Cada uno de ellos tiene papel importante para protegernos.

Más de la mitad del sistema inmunológico está en los intestinos, donde habitan bacterias (microbiota intestinal), las bacterias buenas como el *Lactobacillus casei* Shirota contribuyen a estimular, activar y fortalecer este sistema de defensas.



### Células Dendríticas

Identifica, atrapa y presenta a las sustancias extrañas.



### Células T

Dan indicación a otras células. También eliminan a las células afectadas por bacterias malas o virus.



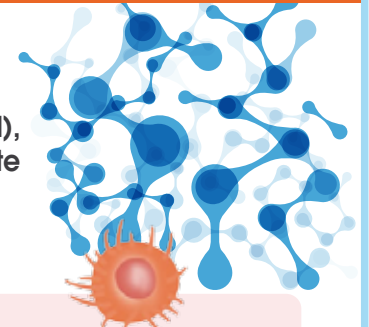
### Células B

Recibiendo indicación de Células T, elaboran antígenos y eliminan a los agentes patógenos.



### Macrófagos

Comen las bacterias malas o virus para eliminarlos.



### Natural Killer (NK)

Atacan y eliminan a las células malignas o virus.

## ¿Por qué se debilita el funcionamiento del sistema inmunológico?



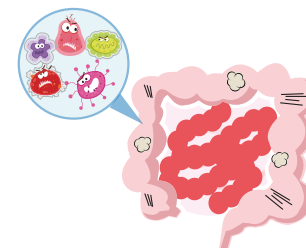
Mala alimentación



Estrés



Edad



Microbiota intestinal dañada



Cansancio



RESERVACIONES  
3826 0094 | 3825 1880

SUEHIRO.COM.MX

## Consejos de **PREVENCIÓN** para evitar el contagio de enfermedades causadas por virus



### EVITA EL CONTACTO

A mayor distancia menores probabilidades de contagiarse, en lugares concurridos el riesgo de contagio es más alto.



### NO SALUDES

El contagio se da de persona a persona, utiliza otro tipo de saludo sin ser descortés.



### LAVA TUS MANOS

Cada que puedas, al salir o llegar a tu casa u oficina, antes de tocar a sus familiares u objetos de uso común.



### ESTORNUDA DE MODO SEGURO

Tose o estornuda cubriendo nariz y boca con la parte interna del codo.



### CONSUME PROBIÓTICOS

El *Lactobacillus casei* Shirota previene enfermedades intestinales e infecciosas al fortalecer tu sistema inmune.