



AYUDANDO-ME

Acompañar a otros en el camino me abre las puertas del conocimiento personal.

Permanecer con una actitud de servicio empático hacia los demás brinda muchas satisfacciones. Es importante no perderse en el proceso, es decir, el compromiso radica en equilibrar dar y recibir, echando mano de tu pasión, misión, y vocación para darle sentido a lo que haces por otros, lo que al mismo tiempo nutre tu vida. Recuerda lo siguiente:

- Mantén siempre un espíritu de lucha, empieza con lo sencillo.
- Regálate momentos para estar contigo mismo.
- Permanece cercano a las personas significativas de tu vida.
- Agradece cada vez que tengas oportunidad.
- Recuerda sonreír frente al espejo y a los que saludas.
- Encuentra los “para qué” en las experiencias diarias.
- Vive cada pérdida y resignifica la experiencia.
- Ayuda a los demás sin expectativas.

Veras que en la medida que practiques la ayuda desinteresada encontrarás muchas satisfacciones que ni siquiera esperabas, algunas como: bienestar generalizado, empatía, compasión, congruencia entre pensamientos, sentimientos y acciones.

Si estás interesado en ayudar, puedes empezar con cosas sencillas, no todo tiene que ser material, algunas acciones pueden ser: sonreír, escuchar con atención, respetar los diferentes puntos de vista, regalar parte de tu tiempo, entre otras cosas.





ANIVERSARIO DE LA REFORMA CONSTITUCIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS EN MÉXICO

Cada 10 de junio, desde 2011, se celebra el aniversario de La Reforma Constitucional de los Derechos Humanos, que tuvo como objetivo crear en México una nueva cultura de los derechos humanos y coloca a la persona como el fin de todas las acciones del gobierno.

Entre los principales cambios de la reforma se encuentran:

- **La incorporación de todos los derechos humanos de tratados internacionales como derechos constitucionales.**

Es decir, todos los derechos propuestos por parte de organizaciones internacionales (ONU, UNICEF, etc.) serán retomados e incluidos como derechos constitucionales.

- **Obligación de autoridades de guiarse por el principio pro persona.**

Este principio se refiere a que en caso de que las autoridades tengan que elegir qué norma aplicar para un determinado caso, deberá elegir la que más le favorezca a la persona, sin importar si se trata de la constitución, tratados internacionales o una ley.



- **Obligación de las autoridades de cumplir cuatro mandatos: promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos.**

Esto se refiere a que se adoptaran medidas encaminadas a lograr una cultura basada en derechos humanos a través de cambios en la conciencia pública, que los gobiernos se abstengan de llevar acciones que vulneren los derechos humanos de todas las personas, asegurarse de que ninguna persona sufra violaciones de sus derechos por parte de autoridades o particulares y adoptar medidas para el goce efectivo de los derechos.

En ese sentido, el estado se compromete a desarrollar todos los programas bajo el Enfoque Basado en Derechos Humanos (EBDH) que está orientado a la promoción y protección de los derechos humanos y su propósito se centra en analizar las desigualdades y corregir prácticas discriminatorias.

Estrella Guía es una institución que busca nutrir emocional e intelectualmente a madres, padres y cuidadores que atienden a personas con discapacidad.

Siguiendo con ese mismo propósito hemos transformado, adaptado y creado contenidos con Enfoque Basado en Derechos Humanos (EBDH) con la finalidad de velar por los derechos de los niños y niñas, enseñando a padres y madres, cuidadores y docentes la importancia de respetarlos y hacerlos valer.



Psic. Pamela Sarahí Bastidas Monjardín
ENTRENADOR AFYCC
SUPERVISOR

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / estrellaguia.mx

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.

¡Queremos escucharte! Ingresa a arbitrajeyvalor.com y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.