



## EL REGRESO ESCOLAR

Ha pasado el tiempo desde que inició la pandemia y cambió rotundamente la vida de todas las personas, incluyendo a niñas y niños que estaban cursando sus primeros años en la vida escolar; integrándose con sus compañeras y compañeros, compartiendo sus pertenencias, conociendo la importancia de asistir a la escuela, llegar puntual, hacer sus trabajos, ayudar a mantener limpio el salón de clases, anotar tareas y el respeto hacia los demás.

Sin dejar de lado la manera en que impactó el aprendizaje en cada uno de las y los alumnos que regresaron al salón de clases, ya que no aprenden al mismo ritmo, detrás de una pantalla, es difícil que adquieran los aprendizajes esperados.

Al paso del tiempo, y aunque ya están asistiendo a la escuela, todavía pueden expresar inseguridad al regresar, e incluso hasta llegan a manifestar miedo. Esto es completamente normal, debido a que observan que, probablemente, sus compañeras y compañeros terminan más rápido las actividades que el docente asigna.

Es recomendable que las madres y padres de familia eviten hacer comentarios como “no es posible que no entiendas”, “todavía no sabes leer”, “tus compañeros si lo hacen”, “deberías de dejar de jugar y ponerte estudiar”, esto puede herir a las niñas y los niños, generar más inseguridad y miedo de ir a la escuela. Se recomienda implementar rutinas donde día a día se vaya agregando una actividad que detectes que necesiten reforzar, además de las tareas que dejaron en clase.

**Motivar a las y los niños** como decirles “tú puedes”, “si no sabes algo pregunta las veces que sean necesarias”, “si no logras entender algo, podemos verlo en la tarde”, de tal manera que sientan seguridad y apoyo de tu parte. Se puede motivar con compras pequeñas, permite que ellos elijan un color de lápiz bonito, un sacapuntas, un bote de agua, de modo que al día siguiente ellos mismos quieran ir a la escuela para usar aquello que tuvieron oportunidad de elegir.

Un estímulo adicional, que además es bueno para su desarrollo y aprendizaje, son las actividades extraescolares, una herramienta bastante atractiva para ellas y ellos, dales la oportunidad de que elijan algo que les guste hacer, como jugar fútbol, basquetbol, voleibol, softball, natación, ballet, jazz, gimnasia, etc. Esto les ayuda a distraerse, relajarse, crear seguridad (sintiéndose parte de algo) y poder tener un espacio donde no solo tienen actividades escolares.





## DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

Desde el 2001 se ha considerado el 21 de septiembre como día internacional de la paz, inició con la propuesta de alto al fuego y no violencia por 24 horas, y con la práctica se estableció como día oficial para la promoción y preservación de la paz. Sin embargo, para aspirar a alcanzar la paz, propiamente dicha, no basta con hacer referencia a la disminución de uso de armas de fuego, sino que engloba procesos sociales más complejos, es decir, un estado de bienestar y paz no es sinónimo de no guerra o de no violencia. Es sinónimo de libertad, empatía, solidaridad y seguridad. Es la capacidad que la sociedad le brinda a cada persona a ser libremente, ser respetada y dignificada sin importar raza, género, ideología, orientación sexual ni edad.

De manera individual, el autoconocimiento es clave para estar en paz con uno mismo. A medida que el individuo se va conociendo y descubriendo podrá adoptar hábitos que le brinden paz y llevar a cabo procesos como el perdón, la autocompasión y comprensión que le permitan sanar y soltar aquello que no aporta nada valioso; recordando que sólo aquella persona en paz consigo misma podrá brindar y estar en paz con el resto.

### ¿Qué podemos hacer desde la familia para generar ambientes de paz?

Educar bajo la premisa de no violencia, promoviendo el respeto y el diálogo ante los conflictos y situaciones familiares. Como cuidador, debes ser el ejemplo para las y los niños, en las riñas entre hermanos(as) puedes intervenir como mediador siempre priorizando el diálogo y la comunicación asertiva. Aprende a perdonar y enseña a otorgar el perdón; en ocasiones, se cree que como adultos está mal visto disculparse con las y los hijos cuando se comete una falla, sin embargo, esto solo es sinónimo de madurez y una forma de mostrarles que, al igual que ellos eres humano, que es válido cometer errores cuando se está dispuesto a reconocerlos y aprender de ellos. Usa las palabras mágicas y enséñales a usarlas; las palabras mágicas son aquellas que permiten la comunicación con cordialidad y empatía hacia los demás "por favor, gracias, disculpa" son algunos ejemplos.

Día con día todas y todos podemos aportar un granito de arena para lograr los objetivos de paz comenzando en casa y con quienes nos rodean para poder vivir en sociedad sintiéndonos libres, seguros y respetados.





# DÍA DE LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO

El día 16 de septiembre es un día muy importante para todos los mexicanos, ese día se conmemora la independencia de México en 1810.

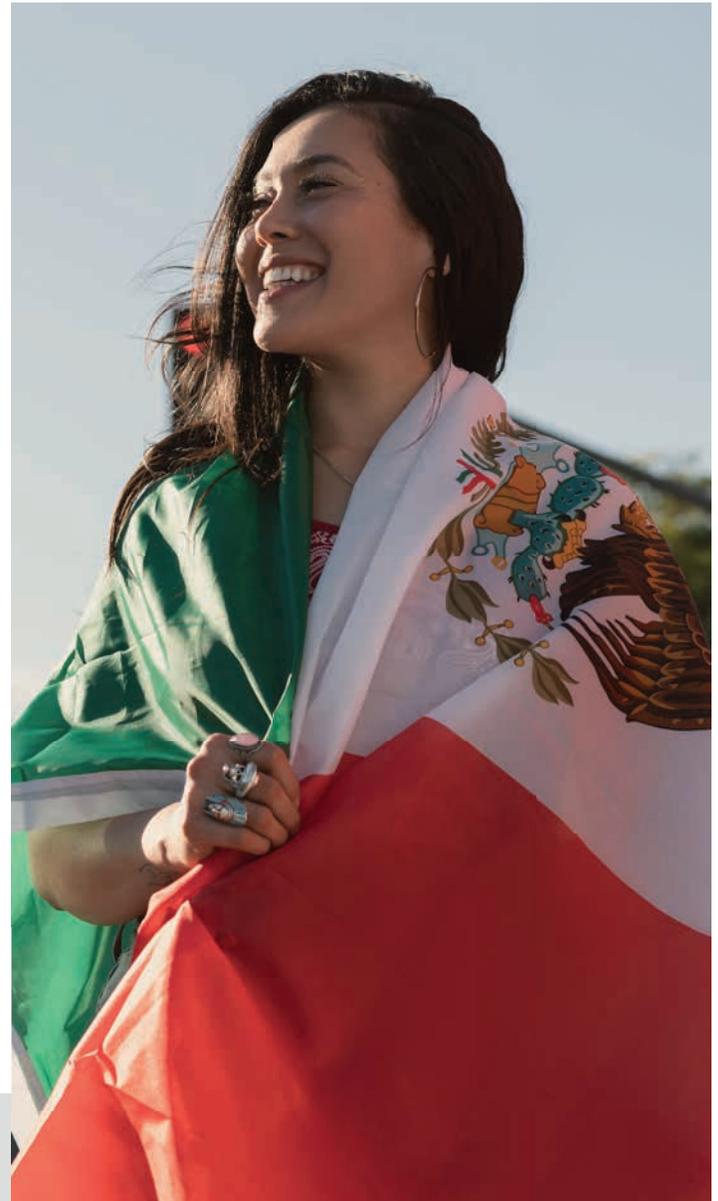
El Día de la Independencia de México es una conmemoración que comienza el 15 de septiembre, antes de la medianoche, cuando el presidente de la república toca la campana en la plaza mayor en la capital del país, misma acción a la que se suman los gobernadores y alcaldes del resto de estados y municipios de México.

El mes de septiembre, es reconocido como el mes patrio, durante este mes es común ver los colores de la bandera de México, verde, blanco y rojo, en adornos de la vía pública, casas, edificios y oficinas, e incluso algunos autos durante este mes portan la bandera tricolor como adorno.

El Día de la Independencia de México conmemora el día en 1810 en el que según datos históricos Miguel Hidalgo y Costilla, en ese momento un sacerdote y líder luchador por la Independencia de México, dió el Grito de la Independencia, o Grito de Dolores, en el Pueblo de Dolores, en el actual estado norcentral de Hidalgo. Este acontecimiento histórico desencadenó una serie de sucesos que cambiaron la historia de México, convirtiéndolo en una nación independiente.

Cómo mexicanos, ¿De qué manera podemos conmemorar el Día de la Independencia?

En México, muchas familias y amigos se reúnen la noche del 15 de septiembre para empezar a festejar a medianoche, al igual que la última noche del año. Esa noche muchas familias acostumbran degustar platillos típicos mexicanos como el pozole, las enchiladas, los chiles en nogada, entre otros, además de bebidas tradicionales. Esa noche muchas casas se adornan con los colores de la bandera mexicana, y muchas personas deciden vestirse con atuendos típicos y tocar música típica. La noche del 15 de septiembre en la plaza central del país, palacios de gobiernos de cada estado y



alcaldías hay espectáculo de fuegos artificiales e interpretaciones musicales durante el festejo, y aproximadamente a las 11 de la noche, los mandatarios de cada entidad acompañados de su familia salen al balcón a hacer honores a la bandera, recrear el grito y tocar la campana. En la época actual no solo se recrea el grito original de Hidalgo, sino que también se celebran a los personajes ilustres del México independiente que contribuyeron a la nación.

El grito termina con un **¡Viva México!**





## GORDITAS O SOPES DE PAPA CON VEGETALES

### Ingredientes:

- 12 piezas de "gorditas o sopas" de maíz.
- 2 papas en cubos.
- 1 taza de ejotes tiernos en trozos pequeños.
- 1 tomate saladette en cubos.
- ¼ de chile serrano en cubos.
- ¼ de cebolla blanca en cubos.
- 4 cucharadas de manteca de cerdo.
- 1 cucharada de aceite de aguacate o maíz.
- 3 tazas de agua.
- 1 ¼ taza de frijoles refritos.
- Sal de mar al gusto.

### Ingredientes para típica salsa roja:

- 5 jitomates saladette cocidos.
- 2 chiles serranos cocidos.
- ¼ de cebolla blanca en cubos pequeños.
- 1 cucharada de cilantro fresco finamente picado.
- ¼ de taza de agua.
- Sal de mar al gusto.

### Preparación para la salsa:

- Una vez cocidos los jitomates y el chile, verterlos en la licuadora con el agua y sal, licuar y vaciar en un recipiente de cristal y agregar la cebolla y el cilantro crudos, revolver para integrar.

### Preparación del platillo:

- En una sartén a fuego medio colocar la manteca al fuego. Freír las "gorditas o sopas" hasta que cambien a color "dorado", retirar y escurrir.
- Introducir a una cacerola honda el agua, hervir, agregar sal e introducir los ejotes, cocinar por cinco minutos, escurrir y reservar.
- Aparte, en una sartén colocar el aceite y verter las papas. Tapar y cocinar por cinco minutos a fuego medio. Luego agregar el jitomate, cebolla, chile y sal. Dejar cocinando tapadas por ocho minutos más y retirar del fuego.
- Servir, colocando la "gordita o sope" en el plato, sobre ésta, una cucharadita de frijol guisado, y papa encima.
- Acompañar con ejotes como guarnición, y salsa típica roja.



# DÍA DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD

El 12 de septiembre se celebra el “Día Nacional de las Mujeres con Discapacidad” aprobado en 2020 por el Senado de la República. Con esta declaración se honra a Gabriela Brimmer Dlugaz quien fue una persona con parálisis cerebral, activista por los derechos de las personas con discapacidad que dejó un gran legado con la fundación de la Asociación para los Derechos de las Personas Motoras y algunos premios en su honor. Esta celebración tiene como objetivo visibilizar las demandas de las mujeres con discapacidad para mejorar su calidad de vida y contribuir a la construcción de un mejor entorno social.

Las mujeres con discapacidad experimentan doble discriminación, por discapacidad y por género, por lo tanto, se enfrentan a dificultades muy graves tanto en el ámbito público como en el privado, se enfrentan a obstáculos en el acceso a la igualdad de condiciones, a la educación de calidad, a los servicios de salud, a la cultura, a la protección social, a la formación profesional y al empleo, incluso a derechos básicos como formar una familia o participar de la vida social.

Se habla mucho de los avances logrados en cuanto a los derechos humanos en favor de las mujeres incluidas las que tienen una discapacidad y aunque es un triunfo de la lucha por sus derechos, no es suficiente. Es necesario que las instituciones públicas y privadas garanticen el cumplimiento de estos derechos y se eliminen prácticas discriminatorias en la sociedad en general.

El primer paso para la eliminación de la violencia y la discriminación hacia las mujeres con discapacidad es dejar de verlas desde un modelo médico (con una enfermedad y dependientes de los demás) y verlas como mujeres capaces que aún con todos los obstáculos sociales han sobrevivido y ahora luchan por visibilizarse en la sociedad.



TALLER **CRIANZA POSITIVA** EN FAMILIA

CONSULTA LA CUOTA DE RECUPERACIÓN

VÍA ZOOM:  
Sábado  
01 de octubre



DIPLOMADO en **HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA EL AUTOCUIDADO**

CONSULTA LA CUOTA DE RECUPERACIÓN

VÍA ZOOM:  
Sábado  
24 de septiembre



TALLER **CIRCUITO INTEGRAL**

CONSULTA LA CUOTA DE RECUPERACIÓN

VÍA APP:  
Sábado  
24 de septiembre

VÍA ZOOM:  
Sábado  
01 de octubre

