



Patrimonio

Órgano informativo y formativo de Caja Popular Mexicana.

Inaugura Caja Popular Mexicana Sucursal 400 en el país



Volumen 22. Número 46. Enero de 2010

- **Planeación y organización:
Creando el mapa de tu éxito**
- **Ingenio
Soluciones prácticas en el hogar, sin gastar más**
- **Nuestros hijos
¿Educando o desarrollando? Parte I**

Índice

Planeación y organización:

- 4** Creando el mapa de tu éxito



Contenido

- 6** Ingenio
• Soluciones prácticas en el hogar, sin gastar más
- 7** El ABC de Caja Popular Mexicana: Proceso de Asamblea General de Socios



Hechos

- 8** Proclaman 2012 año internacional de las cooperativas
- 9** Inaugura Caja Popular Mexicana sucursal 400 en el país.



Aporte

- 10** Los males de la década
Diabetes y obesidad
- 12** Nuestros hijos
• ¿Educar o desarrollando? Parte I
- 14** Asamblea Anual Ordinaria 2010:
Participación, nuestro derecho y compromiso
- 15** Si tienes entre 14 y 17 años...
... Sé parte de la generación en acción de
Caja Popular Mexicana



En contacto

Como socio de Caja Popular Mexicana, su opinión cuenta

"Tengo préstamos sin aval"

"A mí me han tratado muy bien como socia y he recibido préstamos ya sin aval pues me he ganado la confianza de la Caja gracias a que siempre pago puntual. Yo he recomendado la caja a otras personas, pero sólo aquellas que sé que quedarán bien porque entiendo que la cooperativa es de todos y todos somos responsables".

Bartola Estrada Castillo, socia de Caja Popular Mexicana por más de 20 años
Zacatecas, Zacatecas

"Me gusta la Caja"

"En Caja Popular Mexicana yo he ahorrado y solicitado algunos préstamos pequeños con los que terminé de pagar mi carro. Me gusta la Caja porque son muy atentos, amables y al respecto sólo tengo una sugerencia para agilizar el servicio en las sucursales y es que tengan personal extra, una o dos personas, para que den apoyo en horarios en que las filas de socios son largas ya que el servicio se hace un poco lento".

Bernardo Montero Victoria, socio de Caja Popular Mexicana desde hace 14 años
Cuautla, Morelos

"Espero y tú, te des la oportunidad"

"Felicitó a su revista por temas tan interesantes que nos ayudan a hacer un análisis financiero, que comúnmente los mexicanos no hacemos.

Soy socia de CPM desde hace 15 años, siempre soñé en tener mi casa propia y lo logré gracias a CPM, con los préstamos que he solicitado pude pagar el enganche, tengo mi negocio propio que me ayuda muchísimo, por eso yo invito a todas las mujeres a que lo intenten porque uno a veces se limita y ya cuando hacemos las cosas, uno mismo ni se lo cree.

He estado en varias Cajas y me quedé UNICAMENTE con Caja Popular Mexicana ya que el interés es muy bajo, de verdad las mujeres podemos tener éxito, espero y tú –que nos lees- te des la oportunidad".

Luz María Villanueva Muñiz, socia de Caja Popular Mexicana desde hace 15 años
León, Guanajuato.

¡Este espacio es para ti!

Nos interesa tu opinión, agradecemos tus comentarios sobre la revista Patrimonio, envíanos tus sugerencias a maría_jasso@cpm.org.mx

Directorio

Víctor Fierro Rubio
Presidente del Consejo de Administración

Joel Froylán Salas Navarro
Presidente del Consejo de Vigilancia

Ramón Imperial Zúñiga
Director General

Consejo Editorial
Florencio Eguía Villaseñor
Ramón Imperial Zúñiga
Alfonso García Moreno
David Torres Ramírez
Víctor Hugo Magallanes González
Ignacio Rico Rey

Víctor Hugo Magallanes González
Gerente de Comunicación Social

María Teresa Jasso Barajas
Coordinador editorial

Colaboran en esta edición:
Alejandro Hernández Alcocer
Alejandro Venegas Maciel
Álvaro Ernesto Guevara

Daniela Flores López
Florencio Eguía Villaseñor
Israel Baños Ruiz
Eduardo Caballero Domínguez
Mario Manuel Rosas Ramírez
María Teresa Jasso Barajas
Mario Cazares Torres
Miguel de Jesús Sotelo Casanova
Roberto Eduardo Puga Palomares
Saul García Moreno
Rocío Flores Durán
Viridiana Yáñez Sánchez



Cooperativa afiliada a Federación Mexicana de Entidades de Ahorro y Crédito.
Ambas autorizadas por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores.

¡Sumando sueños!

Hechos realidad



Sra. Olga Durán Torres, socia de CPM desde hace más de una década.

Editorial

Los números, números son, y aunque parecieran realmente increíbles (y a veces tan fríos) hay algo mucho más importante en el fondo. Podemos hablar de las más de cuatrocientas sucursales con las que cuenta la Caja Popular Mexicana. Podríamos mencionar la presencia que tenemos en veintidós estados de la República Mexicana, también enumerar la multiplicación de los socios que nos da un total de más de un millón y medio, y todo esto en los casi sesenta años de la Caja Popular.

Pero, más allá de lo que pudieran significar estas cantidades, lo que nos llena de orgullo y nos despierta esta gran sensibilidad, sin lugar a dudas es cada una de las historias que hay detrás de los socios. Porque si bien es cierto que hemos ido creciendo día tras días, sumando y sumando socios, también es cierto que lo que nos ha unido es: el proyecto de vida, los intereses, y sobre todo la necesidad de ser mejores, más grandes y con una mejor calidad de vida en nuestras familias y nuestros proyectos.

Sólo por mencionar algunas historias, recuerdo hace cerca de diez años, cuando la señora Olga Durán de la ciudad de

León, Guanajuato, estaba con los preparativos de su boda y aunque ya tenía casi todo listo, le faltaban los detalles finales, “la cerecita del pastel” –decía ella- para aquel día inolvidable en su vida. “Nada más me falta lo de la música y la luna de miel” –nos confesó- Se acercó a Caja Popular Mexicana y juntos pudimos hacer realidad su sueño.

Podríamos mencionar a cada uno de los socios, contar sus historias y por todas las que han pasado. Y aunque hacerlo en este espacio es simplemente imposible, hay tantos proyectos hechos realidad: “Viajes de vacaciones, remodelaciones en sus hogares, el lanzamiento de sus empresas, la compra de muebles e inmuebles, cuestiones de salud, y lo mejor: el hábito del ahorro”.

Y este crecimiento lo vemos día con día, gracias a ustedes, a cada una de sus historias. En Caja Popular Mexicana reconocemos el mérito de cada socio por encontrar una mejor calidad de vida y hacernos parte de sus éxitos.

¡Enhorabuena!



Luis Eduardo y Regina Guadalupe, hijos de la Sra. Olga Durán

PLANEACIÓN y ORGANIZACIÓN

creando el mapa de tu éxito



Por: Álvaro Ernesto Guevara

Muchas personas que inician un negocio, la mayoría de las veces lo hacen más por ilusión que por un conocimiento claro de lo que deben hacer. Desafortunadamente para muchos de estos empresarios la ilusión les dura muy poco, inclusive menos de un año, y acaban con los ahorros de mucho tiempo.

Hay que recordar que los tiempos han cambiado y lo que funcionó antes, a su padre, su abuelo que inició el negocio familiar, es muy probable que ya no funcione hoy. Antes de emprender cualquier negocio, por muy pequeño que éste sea, se debe hacer de una manera planeada y eliminar la creencia que sólo las grandes empresas pueden organizarse y realizar investigaciones de mercado que les ayuden a lograr el éxito. Usted también lo debe hacer.

Los tiempos actuales no están para improvisar; la asesoría y capacitación son ingredientes clave para emprender un negocio planificado y sobre expectativas de desarrollo claras. Para tal efecto, se debe elaborar un adecuado "PLAN DEL NEGOCIO", herramienta básica para iniciar una empresa.

Actualmente muchas empresas atraviesan graves problemas y se les dificulta encontrar un rumbo para salir adelante.

La pequeña y mediana empresa en México debe salir del rezago en el que actualmente se encuentra y el primer paso lo deben dar los dueños de los negocios, buscando nuevas formas de hacer las cosas, financiamientos convenientes, apoyos del estado y poder así competir en un mercado globalizado cada día más competitivo.

Un negocio mal planeado desde su inicio, es un negocio en el que su dueño se convierte en esclavo del mismo.

Nuestro país no sólo requiere de gente emprendedora sino de gente capaz de ejercer un liderazgo planeado en sus negocios, buscando siempre mejores formas de hacer las cosas; para lograr mantener empresas exitosas.

PLAN DE NEGOCIO

Un modelo de "PLAN DEL NEGOCIO" puede consistir en los siguientes elementos mínimos:

- I. Aspectos generales.
- II. Aspectos legales y fiscales.
- III. Aspectos del mercado.
- IV. Aspectos administrativos.
- V. Aspectos de personal.
- VI. Aspectos financieros.
- VII. Pólizas de seguro.

ERRORES MÁS FRECUENTES

CREAR UNA EMPRESA SÓLO POR EL HECHO DE QUEDARSE SIN EMPLEO.

Hoy en día y debido a gran cantidad de despidos, se cometen muchos errores y se lanzan al mundo de los negocios, sin ningún otro argumento que el haberse quedado sin empleo. Arriesgando, muchas veces, hasta el patrimonio logrado durante años.

FALTA DE EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTO.

Decidir el negocio que se desea, sin tener un conocimiento claro del mismo, es un error, el cual tendría que pagarse a un precio muy elevado, tanto en tiempo y esfuerzo dedicado, como en dinero invertido. Cualquier actividad económica requiere del conocimiento de un sinnúmero de detalles. Cada negocio tiene sus propias reglas y formas de funcionamiento.

EL SÍNDROME DEL SÚPER EMPRESARIO.

Este síndrome consiste en que el nuevo empresario pierde el sentido de la realidad y cree ser un auténtico súper hombre; piensa que el hecho de tener su propio negocio es el inicio de una nueva faceta de éxito en su vida, perdiendo la dimensión y oportunidad del negocio. Desafortunadamente para el nuevo empresario, la enfermedad y el capital duran poco tiempo. Emprender un negocio no es jugar al empresario exitoso, es un reto que se debe lograr sobre la marcha.

ESCOGER MAL A LOS SOCIOS Y COMPAÑEROS DE TRABAJO.

Imaginemos que deseamos ir a tomar unas gratas vacaciones a la playa y ya tenemos todo planeado perfectamente; pero resulta que tendremos que viajar y hospedarnos todo el tiempo con una persona desagradable y 'aguafiestas'. Dicho viaje será un verdadero martirio. Igual sucede, pero las consecuencias son verdaderamente más desastrosas cuando no se escogen bien a los socios, ya que una vez que se han generado lazos jurídicos y personales, resulta particularmente turbulento y traumático intentar corregir la situación.

INICIAR LA EMPRESA SIN EL CAPITAL SUFICIENTE.

Muchos negocios buenos no pueden sobrevivir durante su primera etapa de vida al no contar con dinero suficiente para pagar sueldos, renta, teléfono, luz y proveedores. Es muy doloroso cuando el proyecto es bueno, pero fracasa por un error de apreciación del empresario, cuya ilusión y falta de previsión le hicieron creer que el dinero con el que contaba sería suficiente hasta que la empresa generara sus propios recursos.

MALA UBICACIÓN.

La ubicación es parte fundamental en el éxito del negocio. Una mala ubicación puede determinar en muchos casos el fracaso. Se ha visto una gran cantidad de negocios en los que se hacen grandes inversiones en remodelación y acondicionamiento y por una mala ubicación se ven obligados a cerrar, perdiendo todo el dinero invertido.

FALTA DE ASESORÍA.

Muchos pequeños empresarios piensan que sólo las grandes empresas requieren de los servicios de un consultor o que es muy costoso; lo cual es un error. La consultoría es un servicio de asesoramiento de mucha utilidad para tomar decisiones más acertadas. Es una inversión inteligente, por los grandes beneficios que se obtienen de ella a corto, mediano y largo plazo y suele obtenerse incluso de manera gratuita.

El autor es ejecutivo de Fomento Económico Cooperativo de Caja Popular Mexicana

¿SABIA USTED...

- Que más del 90% de las empresas en México son pequeñas y medianas?
- Que la mayoría de esas empresas son de carácter familiar?
- Y que generan 4 veces más empleos que las grandes empresas?



Ingenio

- ✓ Nuevos usos para viejos objetos
- ✓ Trucos en el automóvil
- ✓ Organización y limpieza en el baño
- ✓ Hogar en `marcha`, impecable, ordenado y bajo tu control

Soluciones prácticas en el hogar



• Sin gastar más

Por: Eduardo Caballero Domínguez

Con ingenio puedes resolver tú mismo (a) los más diversos problemas en el hogar y en la vida, convirtiendo los objetos de uso común en útiles herramientas de organización de tu casa como el cuidado de tus muebles, tu ropa y calzado, el arreglo de desperfectos en el hogar y hasta consejos de viaje para cuando estamos lejos de casa.

En este espacio te compartiremos aquellos trucos que, expertas amas de casa y profesionistas de escuela u oficio, nos han hecho llegar a la redacción de Patrimonio para que tú, al igual que ellos, lleve su vida cotidiana `en marcha y sobre ruedas`, como un especialista en la materia, y lo mejor ¡sin gastar más!

Aprovecha

No imaginas la cantidad de litros de agua que se desperdicia cuando abres la regadera y esperas a que salga caliente. Un truco muy fácil para aprovechar en lugar de tirar, es si colocas

una cubeta bajo la regadera y esa agua limpia podrás usarla después para otra actividad de limpieza.

¡No lo tires!

Ese bicarbonato viejo que pusiste en el refrigerador para que no guardara olores y que hay que cambiar (hay que hacerlo cada tres meses), todavía sirve: viértelo en el fregadero para ayudar a limpiar la tubería.

En el auto

En vez de limpiar el cristal con el típico trapito, utiliza un borrador de pizarrón, la diferencia te sorprenderá y para tiempos lluviosos, antes de conducir bajo la lluvia, frota las gomas de los limpiaparabrisas con un poco de bicarbonato, para que corte la grasa y puedas ver con más claridad.

Siempre útil

Si eres de las personas que conserva CD'S o DVD'S rayados, puedes recuperarlos y dejarlos como nuevos si les frota un poco de pasta de dientes.

De emergencia

No hay necesidad de rapar a tu hijo si se le pega un chicle en el pelo, simplemente embadurna muy bien el mechón con mantequilla y ve sacando el chicle con un peine de dientes cerrados.

Esperamos que este espacio se convierta en tu mejor aliado al momento de buscar qué hacer para solucionar un problema o mejorar el uso de un objeto cotidiano. Si tienes consejos prácticos para compartir, escríbenos a maria_jasso@cpm.org.mx

Crecimiento de Caja Popular Mexicana

DICIEMBRE 2009



* Cifras en millones de pesos

EI



de Caja Popular Mexicana

Por: Daniela Flores López

1. ¿Qué es la asamblea de socios en Caja Popular Mexicana?

La Asamblea General de Socios es uno de los eventos anuales más significativos y democráticos que se desarrollan en la cooperativa y tiene como objetivo convocar a todos sus socios para que participen en la toma de las decisiones más importantes, que definen el rumbo de la institución.

Los estatutos de Caja Popular Mexicana señalan que la Asamblea General de Socios es el órgano supremo de la Sociedad y sus acuerdos obligan a todos los socios presentes, ausentes o disidentes, siempre que se tomen conforme los estatutos.

2. ¿Cuándo inician las asambleas en Caja Popular Mexicana?

El periodo de asambleas se desarrolla a nivel nacional en un proceso de tres etapas: la primera de ellas corresponde a la asamblea de sucursal, en los meses de enero a febrero; en la segunda etapa –de febrero a marzo– se desarrolla la asamblea de plaza (regional) y, en el mes de abril, se celebra la última etapa que corresponde a la Asamblea General de Socios (nacional).

3. ¿Por qué es importante que participe en mi asamblea?

Las asambleas se integran por los socios, por ello su asistencia es sumamente importante. Usted, como socio, forma parte de la institución y tiene el derecho y la obligación de, además de recibir los servicios financieros, participar en las asambleas donde le informarán del estado que guarda la cooperativa y donde podrá elegir a sus dirigentes locales que le representarán y podrá, también, ejercer su derecho a voz y voto.

4. ¿Dónde puedo consultar la fecha en que se llevará a cabo la asamblea de mi sucursal?

Por medio de carteles, volantes y difusión por parte del personal, se informa la fecha, hora y lugar donde se llevará a cabo la asamblea de sucursal, o bien, puede comunicarse al 01 800 71 00 800 (lada sin costo) o consultar el sitio de internet: www.cpm.org.mx para recibir dicha información.

5. ¿Qué es el Comité Promotor de Sucursal (COPROSU)?

Es un grupo integrado por socios voluntarios, los cuales han sido elegidos por la asamblea de su sucursal para que los represente, en donde a su vez tiene como función contribuir y colaborar activamente en los programas de promoción y difusión de su sucursal.

6. ¿Cómo puedo ser parte del Comité Promotor de Sucursal (COPROSU)?

Previo al proceso de asambleas, en cada una de las sucursales de Caja Popular Mexicana, se coloca una convocatoria en donde se hace la invitación para cubrir las vacantes del Comité Promotor de Sucursal. El socio interesado debe acudir a su sucursal de origen, dirigirse con el gerente de la misma para manifestar que desea participar en el proceso de selección para la integración del COPROSU, quien a su vez le dará a conocer la documentación requeri-

■ En este espacio, querido lector, encontrará las respuestas a las preguntas o dudas más frecuentes que se tienen como socios de Caja Popular Mexicana. Mándenos sus preguntas al correo maria_jasso@cpm.org.mx o llámenos al 01 800 7100 800 (línea sin costo).

da del socio y las fechas para acreditar el curso de "Inducción al Comité Promotor de Sucursal".

Los candidatos interesados en cubrir vacantes del COPROSU son presentados por un integrante del comité administrativo ante la asamblea de sucursal, donde se llevará a cabo la elección de representantes a dicho comité.

7. ¿Cómo puedo ser delegado a la Asamblea de mi plaza (región)?

En su material de asamblea, en el apartado de "Orden del día, inciso i)", se considera la "Elección de delegados a la asamblea de plaza". En el desahogo de este punto se pueden aplicar dos procedimientos:

1.- Un socio de la asamblea es propuesto como delegado por otro u otros asistentes de la misma, si el socio acepta, el secretario lo registra como delegado a la asamblea de plaza.

2.- El socio interesado se autopostula como delegado, de no existir inconveniente por parte de los presentes, el secretario lo registra para participar en la asamblea de plaza.

Este proceso se repite hasta que se cumpla con el número de delegados que le correspondan a la asamblea de sucursal.



Hechos

Reparte CPM Juguetes en Tampico

Por: Saúl García Moreno

Tampico, Tamaulipas.- Cerca de mil juguetes fueron repartidos entre niños y niñas de la casa hogar Leche y Miel y pequeños del internado del hospital Carlos Canseco, actividad en la que participaron colaboradores de plaza Tampico, así como Estefanía Flores López, representante del Comité juvenil.

Además de esta actividad, alrededor de 50 personas recibieron los servicios de CPM en su comunidad con información general de la cooperativa sumándose a los más de 1 millón 570 mil asociados que ya forman parte de Caja Popular Mexicana.



Niñas y niños de la casa hogar Leche y miel recibieron juguetes de manos de colaboradores de CPM.

Proclaman 2012 Año Internacional de las Cooperativas



Reconoce ONU lucha contra la pobreza, desarrollo sostenible y creación de empleos: OIT

La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas, ONU, apoyada por 55 países (entre ellos varios latinoamericanos) proclamó el 2012 como el "Año Internacional de las Cooperativas".

Al respecto, en un comunicado, la Organización Internacional del Trabajo, OIT, señaló que las cooperativas tienen un papel fundamental en la promoción del desarrollo socioeconómico de cientos de millones de personas en todo el mundo, especialmente en tiempos de crisis.

"La proclamación es un reconocimiento a la labor de este tipo de organizaciones en la lucha contra la pobreza, el desarrollo sostenible, y la creación de empleos, ya que actualmente las cooperativas dan trabajo a más de 100 millones de personas".

Imparten curso en zapoteco

Por: Isrrael Baños Ruiz

Candelaria Loxicha, Pochutla, Oaxaca.- Socios de la sucursal La Nueva Reforma ubicada en esta localidad así como socios en comunidades cercanas, participaron en el curso de formación cooperativa impartido en dialecto zapoteco.

A la par, socios-dirigentes de Caja Popular Mexicana se reunieron en San José del Pacífico, para, con dinámicas de integración, lograr el liderazgo asertivo puesto al servicio de los propios socios de la cooperativa.



Integrantes del Comité Promotor de diversas sucursales participaron en el taller de liderazgo de CPM.



Secretarías del COPROSU de Pochutla y La Soledad con Magnolia Gonzales Guzman, al centro, gerente de la sucursal Pochutla.

ES TIEMPO DE COSECHAR...

VEN POR TU REGALO

Infórmate en tu sucursal Vigencia del 01 al 15 de Febrero




Inaugura Caja Popular Mexicana sucursal 400 en el país

■ Gracias a la confianza de más de 1 millón 570 mil asociados, Caja Popular Mexicana cumple 58 años y suma a su red de puntos de servicio la sucursal número 400.

Por: Redacción

Morelia, Michoacán, México.- De acuerdo a su plan de expansión, reforzando su compromiso social y financiero, Caja Popular Mexicana inaugura la sucursal 400 y se consolida como la cooperativa más grande de México en beneficio de más de 1 millón 570 mil socios, 187 mil menores ahorradores a nivel nacional.

Ubicada en la Avenida Madero No.1050 del centro de la ciudad, abrió sus puertas la sucursal Madero, punto de servicio 400, que se une a la red nacional de sucursales que Caja Popular Mexicana ofrece en 22 estados del país.

Con servicios competitivos de ahorro, crédito e inversión, Caja Popular Mexicana cumple más de medio siglo al servicio de los mexicanos y evoluciona en la inclusión de nuevas herramientas de trabajo, con el claro objetivo de

ofrecer mejores servicios y mejorar la calidad de vida de sus asociados con préstamos a bajas tasas de interés y a plazos muy accesibles para la población.

De Caja Popular Mexicana habla su trayectoria, la legalidad en sus operaciones, sus amplias y modernas instalaciones y su tecnología aplicada al servicio de los socios, pero sobre todo, de la razón de ser de esta cooperativa, hablan sus asociados, el bienestar de sus familias y el bien de la comunidad en la que se desarrollan.

Caja Popular Mexicana ha brindado servicios financieros de calidad, accesibles, que se reflejan en la seguridad y confianza que le ha depositado la población mexicana, actualmente, más de 3 millones de personas se benefician directa e indirectamente del esquema, mismo

que le ha dado acceso a miles de familias al sistema financiero nacional, a través de productos, servicios y herramientas para la mejor administración de sus recursos.

Es así como Caja Popular Mexicana se fortalece y ofrece, a través de herramientas de supervisión, la regulación y la protección del capital de sus asociados, además de la mejora en sus procesos internos que dan paso a una mejora en la atención y el servicio que día a día se ofrecen, a través de la red de 400 puntos de servicio.

Para conocer la ubicación y horario de servicio de su sucursal más cercana, visite www.cpm.org.mx o llame al 01 800 71 00 800 (lada sin costo).



Dirigentes y funcionarios de Caja Popular Mexicana acompañados de funcionarios estatales y municipales, cortaron el listón inaugural de la sucursal 400.

Los males de la década

Diabetes

Por: Rocío Flores Durán

La obesidad es una enfermedad multifactorial, en donde el ambiente que rodea a los niños les afecta. Se debe a un consumo excesivo de alimentos altos en grasa y azúcares, así como a la falta de actividad física lo que lleva a un desequilibrio en la ingestión y gasto de energía, aunado a esto, un niño obeso sufre porque no puede correr o saltar como los demás, baja su autoestima porque otros niños –normalmente tiranos- le rechazan, discriminan y se burlan.

Alina García, nutrióloga y coordinadora del Instituto Lala, afirma que la obesidad puede definirse como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, que puede desarrollar dificultades para respirar, ahogo y enfermedades como diabetes, arterosclerosis (acumulación de grasa en las arterias), presión y colesterol elevados, problemas osteoarticulares (dificultad para moverse) y digestivos.

Una alimentación sana es primordial para que tus hijos puedan crecer sin problemas de sobrepeso, sin embargo, también es importante canalizar su ansiedad a través de algún deporte, dedicarles tiempo y reforzarles su autoestima para ayudarles a salir adelante.

Los papás, los modelos

Los padres de familia son los modelos a seguir para el niño. Por lo general, cuando ellos son obesos, el riesgo de que el niño padezca lo mismo alcanza hasta un 80% de posibilidades.

Cuando es sólo el padre o sólo la madre, el riesgo para el pequeño se reduce al 40%; y si ninguno de los padres padece este problema, el peligro se ubica en torno al 8%. La obesidad de los papás incluso limita las relaciones con sus hijos; un padre con sobrepeso, por su



condición, disfruta poco las actividades junto a su hijo.

Consejos contra la obesidad para padres e hijos:

1. Jamás ‘saltarse’ el desayuno, ni ninguna comida del día. Establezcan horarios para comer.
2. Consuman alimentos saludables que incluyan frutas y verduras. Incluyan diariamente una taza y media de alguna de estas verduras que contienen fibra: zanahorias, chícharos, ejotes, maíz, espinacas, brócoli, coliflor y calabaza. La fruta contiene más fibra que el jugo de fruta y menos cantidad de glucosa. Deberán cuidar las porciones que consuman.
3. Realicen dos pequeñas comidas. Una a media mañana y otra a media tarde. Por ejemplo, una fruta, un yogurt o un queso tipo petit suisse, oaxaca o panela.
4. Practiquen alguna actividad física de su agrado, mínimo una hora todos los días.

México, primer lugar como país de diabéticos

A diciembre de 2009, México se ha colocado en el primer lugar como país de diabéticos pues la diabetes es la primera causa de muerte y es ¡importante actuar ya!

Sabías que a menudo la diabetes se oculta a simple vista. Muchas personas que la tienen –pero que no lo saben- ya están siendo tratadas por factores de riesgo de enfermedades cardíacas, tales como presión arterial alta o nivel elevado de colesterol, y sin embargo no se han sometido a un análisis de sangre para evaluar sus niveles de azúcar.

Algunos investigadores afirman que los médicos no se cercioran de que los pacientes con factores de riesgo padezcan diabetes (al no practicar los exámenes necesarios), lo que



hace que se desaproveche la oportunidad de detectar la enfermedad desde el principio.

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad seria, pero depende de ti controlar tanto el nivel elevado de azúcar en la sangre como las complicaciones que la diabetes pueda provocar. Si estás en riesgo de desarrollar la enfermedad o tienes dudas de padecerla ya, entonces debes someterte a los exámenes necesarios. Tomar algunas medidas como comer adecuadamente, bajar de peso e ingerir medicamentos o insulina, -si hay necesidad-, hará que te sientas mejor física y

tes y obesidad



Programa de Salud en el Adulto y el Anciano, funcionario de la Secretaría de Salud (SSA).

Afirmó que en México hay una prevalencia de ocho millones de personas mayores de 20 años con ese mal y una tercera parte desconoce que lo padece.

Calcula tus factores de riesgo

Lo primero que debes averiguar es si algún elemento en tus antecedentes aumenta la posibilidad de desarrollar diabetes. Los factores más importantes que debes evaluar son los siguientes:

1. **Historial familiar.** Si algún miembro de la familia inmediata (padre, hermano o abuelo) ha padecido diabetes, tú tiene una mayor probabilidad de desarrollarla. El riesgo depende del tipo de diabetes y del parentesco que guardes con el enfermo (el riesgo es mayor entre gemelos idénticos).
2. **Grupo étnico.** La diabetes más común (tipo 2) tiene mayor incidencia en personas de ascendencia hispana, afroamericana, indoamericana y asiática. La otra (tipo 1) es más común en las personas de raza blanca, especialmente en aquellas cuyas raíces se remontan a regiones del norte de Europa.
3. **Peso.** El exceso de peso aumenta significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Es uno de los factores de riesgo más importante y puede ser controlado.
4. **Edad.** El tipo 1 generalmente se presenta en niños o adolescentes (rara vez se diagnostica después de los 30 años). El tipo 2 suele desarrollarse después de los 40 años, aunque se está presentando cada vez más en personas de menor edad.
5. **Vigila los síntomas.** Aunque las señales de la diabetes suelen ser sutiles al principio, no es posible detectarlas. Cuanto más progrese la diabetes, más probable será que los síntomas se

vuelvan más evidentes y molestos. Los síntomas de la diabetes son:

- Sed excesiva
- Aumento del apetito
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Fatiga
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes
- Hormigueo en manos y pies
- Disfunción sexual

6. **Realízate una prueba.** El análisis para la diabetes es sencillo: basta con pinchar un dedo para sacar una gota de sangre (algunas pruebas requieren que el paciente esté en ayunas). Siempre es mejor visitar al médico para una evaluación completa si deseas definir tu diagnóstico. Los análisis de sangre en las campañas de salud o en centros comerciales proporcionan resultados menos precisos que los del médico. Si en tus resultados todo está bien, pero tus antecedentes indican que estás en riesgo, programa una visita al doctor al menos cada año para asegurarte de que nada haya cambiado.

Cuida tu salud y la de los tuyos y queda pendiente de la próxima edición de Patrimonio, donde hablaremos de la diabetes en los niños y compartiremos contigo una rica receta de cocina para combatir esta enfermedad.



mentalmente por mucho tiempo.

Recordemos que la tasa de personas con diabetes en el mundo ha crecido hasta alcanzar proporciones epidémicas. Por ejemplo, en los últimos diez años, el porcentaje de diabéticos en Estados Unidos aumentó un 40%, mientras que a diciembre de 2009 en México existen más de 20 millones de mexicanos que padecen esta terrible enfermedad.

“En México la población en ese rango de edad es de 57 millones y 14 por ciento, es decir, cerca de ocho millones mayores de 20 años ya padecen diabetes”, de los que un tercio muere por enfermedades cardiovasculares, expuso Agustín Lara Esqueda, director del

¿Educando o desarrollando?



Por: Alejandro Hernández Alcocer

Parte I



En la actualidad se piensa que la paternidad responsable tiene que ver con el cuánto puedo yo como padre enseñar a mis hijos, desde el saludar llegando a casa de los familiares, el decir por favor y gracias, y toda clase de modales con un valor social. Además de enseñar conceptos tales como el amor, la libertad, lo que son las relaciones interpersonales, lo que es ser papá, mamá entre muchos conceptos más que desde pequeños vamos aprendiendo, sumándole a esto todo el conocimiento que viene con el ir a la escuela, conceptos y más conceptos.

Dentro de este modelo de paternidad, que tiene que ver más con la conceptualización que con el apoyo en el desarrollo del infante, encontramos dos grandes dificultades que harán de esta educación un conflicto severo para los padres y los niños en edades posteriores. Ya que los padres son tal vez las personas más importantes en nuestra vida pues han influido de manera decisiva en cómo nos sentimos hoy, tanto, que hay momentos en los que repetimos conductas, frases de ellos de forma automática sin recordar los sentimientos que producían en nosotros. Los padres hacen que los hijos se vean a sí mismos como personas inteligentes o torpes, dignas de aprecio o despreciables. Necesitan los hijos, por lo tanto, de la atención y aprobación de los padres.

El problema de educar sin desarrollar

Dentro del hecho de educar a los hijos nos encontramos con dos principales y grandes problemas que impiden, muchas veces, el éxito de lo que pretendemos enseñar a nuestros pequeños.

PRIMER PROBLEMA:

“¿Cómo le explico a mi hijo?, ¿Qué palabras utilizo para que me pueda entender?”

De este tipo de interrogantes se enfrentan los padres cuando pretenden explicar algún concepto o punto a sus hijos, el cómo darse a entender frente a una persona que no tiene los mismos conocimientos que yo, ni la misma edad, ni mucho menos la madurez. Es cuando el padre, como en una cuerda floja, inicia a dar explicaciones rebuscadas y muy elaboradas de lo que el niño quiere saber o conocer.

SEGUNDA DIFICULTAD:

“Cómo interpreta el niño la información que está recibiendo”

Sin duda alguna el niño saca sus conjeturas de lo que hasta el momento sabe y conoce, como padres no pueden llegar a creer que el niño está entendiendo lo mismo que usted de la misma situación o aun más, de la misma palabra que escucha o menciona. Él descifra e interpreta a como su capacidad le permite y su experiencia de vida le brinda la oportunidad de entender.

Por lo que el tratar de conceptualizar a un niño se convierte en un “juego de volados”, ¡sí!, como arrojar una moneda al aire esperando que él pueda entenderlo como lo intenta explicar su padre.

Con esto, no me refiero que esté mal el contestar las preguntas a sus hijos, o que es erróneo el enseñar conceptos a sus hijos, lo que menciono como equivoco es el hecho de centrar toda la paternidad en sólo esta pequeña parte del desarrollo de un niño. El considerar que lo más importante para un niño es adquirir nuevos conceptos o información, aun antes de desarrollar sus capacidades y habilidades que involucran tanto cuestiones físicas como su propio aparato psíquico o mental.



Desarrollando a mi hijo

Como padres, tienen en sus manos ayudar a que su hijo se desarrolle y pueda entonces, adquirir su propia conceptualización del mundo y de lo que le rodea. Tenemos que considerar que la cuestión del desarrollo es natural y que por lo tanto tenemos que dejar de ver a nuestro(s) hijo(s) como ente que no sabe o que no es capaz, sólo es cuestión de que él desarrolle sus capacidades intelectuales para que él mismo pueda resolver su vida, por lo que ustedes, como padres, antes de ser educadores, se conviertan en apoyo, esto para que el infante pueda tener un desarrollo óptimo.

Por ejemplo, hablemos del aspecto físico de un niño, para lo cual me permito hacerle una pregunta ¿Qué le faltará al niño para llegar a ser como papá o a la niña para ser como mamá, físicamente hablando?... nos podemos encontrar con respuestas como una buena alimentación, cuidados, salud, protección, tiempo, entre muchas respuesta más, lo que es posible concluir, que lo que necesita ese cuerpo infantil para ser un cuerpo maduro son tres cosas:

1. Tiempo

Necesita que pasen los años, que su cuerpo, de forma natural, se desarrolle, madure y crezca para dejar de ser un cuerpo infantil y convertirse en toda una persona madura físicamente hablando, por más que los padres quieran que sus hijos no crezcan o que al contrario, crezcan demasiado rápido, no se puede hacer nada pues esto es cuestión de tiempo. Con esto quiero decir que el niño tiene que pasar por cada una de las etapas del desarrollo físico: infante, niñez, pubertad, adolescencia, juventud, adultez y la ancianidad.

2. Nutrirlo

Me refiero a darle alimento, carbohidratos, proteínas, vi-

taminas entre muchas cosas más que necesita el cuerpo para poder desarrollarse de forma natural y óptima. Necesita comer, que se le proporcione la comida necesaria para, como dirían las madres, “crecer grande y fuerte”.

3. Instruirlo (Entrenarlo)

Hablo de desarrollar todas sus habilidades motrices, el gatear, caminar, correr, tomar objetos, entre muchas más que con el ejercicio físico se van desarrollando, pero para esto necesita de otras personas, hablese papás, maestros, amigos, hermanos entre otros.

Todo esto de forma natural se va dando, esto quiere decir que el infante físicamente

tiene las mismas capacidades que sus padres para llegar a ser como ellos, pero sólo necesita desarrollarse.

Si equiparamos lo físico con lo psíquico, esto es la mente con el cuerpo; podríamos hablar de que la mente de un niño, para llegar a ser como la de sus padres, necesita de las mismas tres cosas que necesita físicamente para alcanzar a papá o mamá: tiempo, nutrición e instrucción, pero de ello hablaremos en la siguiente edición de Patrimonio, esté pendiente, me dará mucho gusto acompañarlo a usted en esta importante etapa de SER PAPÁS.



ASAMBLEA ANUAL ORDINARIA 2010

Participación, nuestro derecho y compromiso

La asamblea es una reunión de socios cuyo objetivo es analizar y discutir los temas de la cooperativa. Esta actividad se realiza cada año a fin de rendir cuentas a los socios, del estado que guarda la institución, elegir a los dirigentes y tomar decisiones en materia de los excedentes, según corresponda.

Para Caja Popular Mexicana la asamblea general de socios es el órgano supremo de la Sociedad, sus acuerdos obligan a todos los socios presentes, ausentes o disidentes, siempre que se tomen de acuerdo a los Estatutos, al reglamento y a las disposiciones legales.

Para usted, como socio de Caja Popular Mexicana es una obligación participar de este pro-

ceso, pero sobre todo, es un derecho ya que sólo usted podrá hacer uso de voz y voto ante las decisiones que se toman en las asambleas y que marcan el futuro de la cooperativa, su cooperativa.

Además de participar activamente en su asamblea, usted puede también ser dirigente de Caja Popular Mexicana pues también forma parte de sus derechos como socio y así, todo socio que quiere ser dirigente de la cooperativa inicia en la sucursal. El Comité Promotor de Sucursal es el órgano local que se integra por cinco miembros (socios) elegidos por la asamblea de sucursal.

Consejos para asistir a su asamblea:

- 1.- Solicite información en su sucursal de la fecha, lugar y hora.
- 2.- Lea los informes de asamblea que le entreguen.
- 3.- Si tiene alguna pregunta hágala, el COPROSU le responderá.
- 4.- Esté atento a la información para que su voto y participación sean razonados.



Porque a Caja la enriquecen sus socios, ejerza su derecho y compromiso al participar en su asamblea, es su oportunidad.

ECOS de



Sé parte de la generación en acción de Caja Popular Mexicana



Por: Viridiana Yáñez Sánchez.

Caja Popular Mexicana sostiene un especial esfuerzo por educar y formar a sus menores ahorradores proporcionando los conocimientos y experiencias que los conviertan en dueños de sus propios destinos.

La formación en los jóvenes consiste en ayudarlos a entrar a su propia humanidad, a redescubrir sus poderes intelectuales y desarrollar sus talentos personales para proponer ideas innovadoras que transformen sus vidas y la de aquellos que los rodean.



Si tienes entre 14 y 17 años puedes integrarte a las actividades de formación. Pregunta en tu sucursal

Caja Popular Mexicana busca incidir para que la formación en los jóvenes sea también el crecimiento de dos facultades: su inteligencia para que conozca el bien del mundo y de la vida; la voluntad para que lo que quiera para sí mismo, lo quiera para los demás, a fin de que mejore su destino.

Joven ahorrador si tienes entre 14 a 17 años, acércate a tu sucursal y pregunta por las actividades de formación cooperativa. Vive la experiencia de ser un joven cooperativista y contribuye al desarrollo de tu comunidad. ¡Te esperamos!

La autora es ejecutivo de Formación Cooperativa en Caja Popular Mexicana.

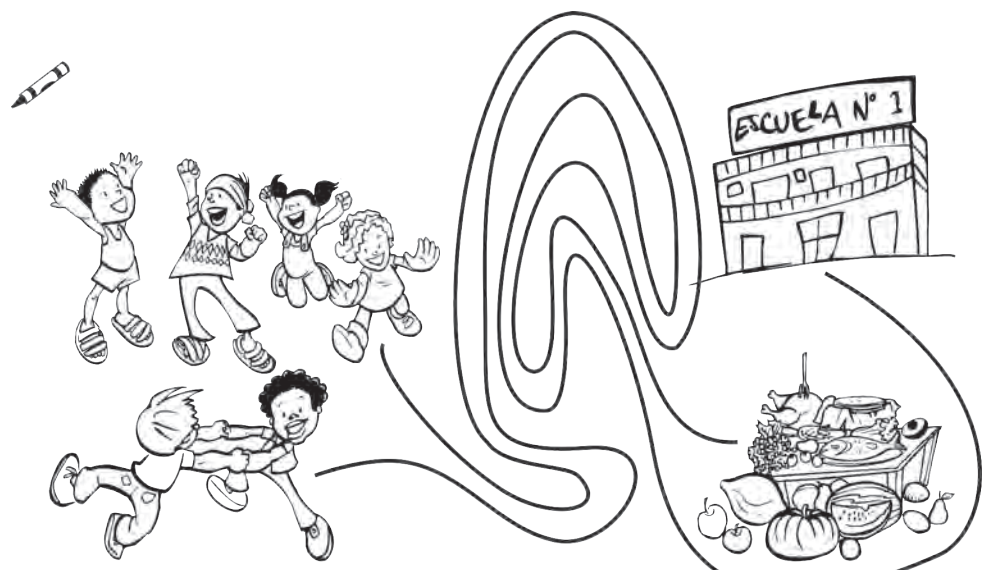
El valor de la Igualdad

Pinta con un color diferente las líneas que llevan a los niños a disfrutar de sus derechos.

Practica el valor de la IGUALDAD cuando...

- *Juega sin aprovecharme de alguien.
- *Acepta las diferencias de raza, sexo, credo y posición económica.
- *Habla de los demás con respeto.
- *Trata con respeto a los adultos y niños.

El valor de la igualdad nos enseña que no importan las diferencias físicas, económicas o sociales, todos los niños tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones.



**Ya somos más...
Llegamos a**

**400 Sucursales
a tu servicio**



**CAJA POPULAR
MEXICANA**

