

60

AÑOS

Construyendo el futuro

juntos

SEAMOS LA DIFERENCIA



Cumplir con nuestro compromiso de partes sociales nos beneficia a todos. . .

¿Y tú, estás mejor que hace un año?

Seamos la *diferencia*

En nuestro país, es muy común señalar al de arriba o al de al lado como culpable de nuestros errores. Esa tendencia proclive a evadir la culpa o responsabilidad y adjudicársela a otro es muy común. Quizá sea parte de la cultura mexicana que se trae desde los genes que no nos permite avanzar y asumir los resultados de nuestras decisiones.

En cuántas veces se escuchan excusas como estas: no llegué temprano por el transporte, mis padres no me entienden, por eso, soy así; la corrupción está solo en el gobierno, el graffiti es un escape para la juventud, a los pobres nadie los ayuda...

Un rosario de argumentos, excusas y evasivas más podrían enumerarse; sin embargo, el fondo de esto, es la falta de responsabilidad para apropiarse de la situación, de salirse del confort de lo conocido y movilizarse para la búsqueda de soluciones.

Lo que le hace falta a nuestro país, es que cada quien asuma la responsabilidad que le corresponde: el padre de familia, formar a los hijos y no enjaretarle la responsabilidad absoluta a la escuela o al gobierno; la autoridad, el propiciar el bien común y no buscar la salida fácil del paternalismo y la inacción de la sociedad o de los grupos; los jóvenes a prepararse con un claro sentido de responsabilidad e innovación y no sólo a repetir conceptos y fórmulas preestablecidas.

Lo que México vive en la actualidad, es la ausencia de valores, el individualismo y el sentido de urgencia por el confort sin que cueste. Ausencia de valores, ya que en muchas de las veces, el padre sustituto de los jóvenes es ahora el internet, el celular, los medios de comunicación o la moda. La nueva moral es ligera, sin responsabilidades ni esfuerzo.

La cultura del individualismo no permite el trabajo en equipo, solo interesa vivir para sí, incluso, si se tiene que pasar por encima de los demás. El sentido de urgencia por "vivir bien", puede causar excesos como el endeudamiento, la falta de dignidad como persona o hasta la criminalidad.

Si en verdad queremos que cambie nuestro país, debemos cambiar en lo individual, acciones como: respetar las señales de tránsito, cumplir con nuestras obligaciones como ciudadanos, evitar la mordida, establecer límites a los hijos, pagar a tiempo los compromisos crediticios, prever un futuro mediante el ahorro, colaborar con los vecinos en alguna obra de la colonia o barrio, prepararse cada día más, buscar la solución en lugar de extender la mano, son algunas medidas que pueden ser la diferencia.

**MÉXICO ESPERA CON URGENCIA UNA RESPUESTA DE NOSOTROS.
SEAMOS LA DIFERENCIA.**





EN CONTACTO

Como socio de Caja Popular Mexicana, su opinión cuenta y es muy importante para nosotros:

Con CPM cumple su objetivo

En febrero del presente año, tuve la necesidad de tomar un curso de aplicación de uñas de acrílico para poder ampliar mis servicios en la peluquería que comparto con mi esposo; para esto acudí a Caja Popular Mexicana, solicité un préstamo ya que no contaba con la cantidad necesaria para la adquisición del material y los gastos para el curso. Afortunadamente lo obtuve y sólo así logré mi objetivo. Ahora con este servicio mis ingresos han aumentado. Gracias Caja Popular Mexicana.

EVA MARIBEL RAMÍREZ ARIAS
HUAJUAPAN DE LEÓN, OAX.

Recomienda mejorar sistema de crédito

Solo quiero comentar que mi crédito fue otorgado con rapidez, solo que tienen un problema en su sistema, este sistema está muy lento, por lo que hace que las personas que vamos a solicitar información esperamos una hora o más para que se nos atienda, ojalá lo solucionen pronto. Quedo en espera de su respuesta, gracias. Saludos.

JOSÉ MÉNDEZ
ZAMORA, MICH.

Sale de sus deudas

Hola, quiero compartir con todos, lo que me ayudó la caja popular; lo que pasa, es que quizá así, como a muchos, me fue mal, por el mal uso de tarjetas de crédito; la verdad, los intereses que cobran otros bancos son exagerados, por más que abonaba no bajaban los intereses, hasta que me recomendaron la caja popular por sus bajos cobros de interés. Me animé a pedir un crédito por el monto que debía en mis tarjetas, me lo dieron en poco tiempo y así pude liquidar las tarjetas y cancelarlas y me quedé solo con el crédito de la caja popular, al poco tiempo pude ver cómo después de abonar, bajaba mucho el capital, ya que casi no cobran interés.

MARÍA DE JESÚS HERNÁNDEZ AGUILAR
TAMPICO, TAMPS.

Patrimonio agradece sus comentarios y le invita a que continúe compartiendo su punto de vista acerca de Caja Popular Mexicana o de algún otro tema que sea de su interés. Por favor envíe sus colaboraciones a la siguiente dirección electrónica:

publicaciones@cpm.org.mx



Llame sin costo al 01 800 7100800

índice

directorio

- 1.- Portada
- 2.- Editorial
- 3.- Directorio
- 4.- 60 años construyendo el futuro juntos
- 5.- Se preparan organizaciones cooperativas para el 2012
- 6.- Preguntas frecuentes
- 7.- Recorta tus gastos y empieza a ahorrar
- 8.- Cumplir con nuestro compromiso de partes sociales nos beneficia a todos
- 10.- Cuidado con el embarazo a temprana edad. Ponte lista
- 11.- ¿Y tú, estas mejor que hace un año?
- 12.- Bipo, la nueva abejita de CPM
- 13.- Se consolida CPM en Zacatecas
- 14.- Cómo mantener viva la llama del amor
- 15.- Endometriosis, una enfermedad silenciosa para la mujer

Mario Cazares Torres
Presidente del Consejo de Administración

Armando Padilla Mireles
Presidente del Consejo de Vigilancia

Ramón Imperial Zúñiga
Director General

Consejo Editorial
Florencio Eguía Villaseñor
Alfonso García Moreno
Álvaro Ernesto Guevara
David Torres Ramírez
Juan Pablo de León Murillo
Pedro Torres Fernández
Ramón Imperial Zúñiga
Víctor Hugo Magallanes González

Víctor Hugo Magallanes González
Director de Relaciones Institucionales

Colaboran en esta edición:
Alvaro Ernesto Guevara
Daniela Flores López
David Torres Ramírez
Eva Marina Alva
Humberto Villareal Pantoja
Luz María León Peña
Lucía Ríos Álvarez
María Gabriela Zamora Hernández
María del Rayo Martínez Gallardo
Martín Cruz Careaga
Myriam López Mendoza
Ricardo Ramos Rodríguez
Roberto Eduardo Puga Palomares
Rocío Flores Durán
Víctor Hugo Magallanes González

Caja Popular Mexicana es una entidad que opera conforme a la figura jurídica de Sociedad Cooperativa de Ahorro y Préstamo de acuerdo a la Ley General de Sociedades Cooperativas (LGSC) y la Ley para Regular las Actividades de las Sociedades de Ahorro y Préstamo (LRASCAP).

Entidad autorizada por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV)

Consulte el Estatus legal de Caja Popular Mexicana / Comisión Nacional Bancaria y de Valores: www.cnbv.gob.mx Sección: Ahorro y Crédito Popular / Sociedades Cooperativas de Ahorro y Préstamo / Condusef www.condusef.gob.mx Sección Entidades de Ahorro y Crédito Popular / 01 800 999 80 80



Patrimonio
ORGANO INFORMATIVO Y FORMATIVO DE CAJA POPULAR MEXICANA

Patrimonio es una publicación bimestral de circulación gratuita. Editada y distribuida por Caja Popular Mexicana, S.C. de A.P. de R.L. de C.V. Editor responsable: Ramón Imperial Zúñiga. Patrimonio no se hace responsable de la opinión expresada por sus colaboradores y escritores. Los artículos publicados reflejan el punto de vista del autor y no necesariamente el de Caja Popular Mexicana. Toda correspondencia favor de dirigirla a: Ignacio Altamirano No. 407, col. San Juan de Dios, León, Gto. C.P. 37004. Tel. (477) 7 88 80 00 fax 7 88 80 30. Certificado de licitud de título No. 9942. Certificado de licitud de contenido No. 6959. El material original no será devuelto aunque éste no se publique. Diseño e impresión: Periódico Correo de Guanajuato. Tiraje por edición 80,000 ejemplares.





Año internacional de las Cooperativas

Se preparan cooperativas para los festejos del 2012



LEÓN, GTO. Líderes de las principales cooperativas del país se han unido y trabajan ya en los preparativos de la organización de los festejos del 2012 como el año internacional de las cooperativas, promulgado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

José Gabriel Gutiérrez Rendón, representante de las cooperativas mexicanas ante la Alianza Cooperativa Internacional (ACI) externó que mediante la nota verbal, enviada por la ONU, en mayo de 2010, se exhortó a los gobiernos y cooperativas a formar en cada país un comité organizador para los festejos del próximo año.

Los festejos están orientados a elevar el conocimiento de la sociedad hacia las cooperativas y sus beneficios, los cuales son muchos, entre ellos: el contribuir a la erradicación de la pobreza, la generación de empleos y la promoción de la democracia y cooperación.

En el mundo, más de mil millones de personas pertenecen a alguna cooperativa, llámense de: consumo, trabajo asociado (producción), financiera, pesca, salud, turismo o de seguros y por más de 160 años han demostrado su viabilidad.

SE UNEN LAS COOPERATIVAS MÁS REPRESENTATIVAS DE MÉXICO

Las cuatro organizaciones cooperativas por México, pertenecientes a la ACI: la Confederación Nacional Cooperativa de Actividades Diversas de la República Mexicana (Cruz Azul), Federación de Cajas Populares Alianza, Federación Nacional de Cooperativas Financieras UNISAP y Caja Popular Mexicana, en coordinación con la Confederación Nacional Cooperativa de Pesca, el Consejo



Líderes de cooperativas: (de izquierda a derecha) Ramón Imperial Zúñiga, Felipe Osnaya Osnaya, Tomás Carrizales Villegas, Gabriel Gutiérrez Rendón, Víctor Manuel González Romero, Miguel Moreno Sánchez, Salvador Torres Cisneros, Ma. Guadalupe Álvarez Zavala.

Superior del Cooperativismo (COSUCOOP), la Confederación de Cooperativas de Ahorro y Préstamo de México (CONCAMEX), la Confederación de Cooperativas de Transporte, la Confederación Nacional de Abasto (CONABASTO), la Confederación Nacional Cooperativa de Turismo y la Red de Investigadores del Cooperativismo (REDCOOP) han formado ya el comité de festejos por parte del sector y establecido

contacto con las autoridades de gobierno federal para definir el plan de trabajo a realizarse para el 2012.

Ramón Imperial Zúñiga señaló que en México existen cerca de 10,000 cooperativas, y que éstas sirven a cerca de 10 millones de personas, de manera directa e indirectamente a otros 15 millones de mexicanos; es decir, casi una cuarta parte de los mexicanos tiene relación con una cooperativa.

● EN EL MUNDO, MÁS DE MIL MILLONES DE PERSONAS PERTENECEN A ALGUNA COOPERATIVA.



¡Felicidades!

60

AÑOS

Construyendo el futuro *juntos*

No siempre se cumplen 60 años. Por ello, Caja Popular Mexicana está de plácemes y felicita a sus socios, dirigentes y colaboradores por este logro.

En el mes de octubre, se celebra el 60 aniversario de la fundación de las cajas populares de México. Al tener una línea histórica de este primer movimiento, Caja Popular Mexicana forma parte de este aniversario.

Lo que hoy somos, los servicios que hoy se proporcionan, la presencia que hoy se tiene, ha sido producto de mucho esfuerzo. En Caja Popular Mexicana, todo se ha construido a golpe de tezón, trabajo y dedicación.

Vaya pues, nuestra felicitación a todas las personas que a lo largo de estos 60 años han construido lo que hoy somos. A sus fundadores, ideólogos, líderes, dirigentes, funcionarios, colaboradores y socios, al movimiento cooperativo y empresas afines que nos han compartido sus experiencias, a todas las generaciones que han pasado, a todos los que han creído en este noble ideal, que han sacrificado su tiempo, dinero y familia; que le han dado el valor agregado.

Que estos primeros 60 años, sean un impulso para seguir mejorando, sirviendo y construyendo un mejor país por medio de la cooperación.



12 de octubre. 60 aniversario de Caja Popular Mexicana





Preguntas frecuentes

Saludos nuevamente querido socio, en esta sección como lo hemos venido haciendo tenemos a bien resolver algunas de las inquietudes que se han externado a través de la línea 0 1800 71 00 800y página Web:

www.cpm.org.mx

1. ¿En Caja Popular Mexicana cambió el monto de la parte social?

En acuerdo de la Asamblea General Extraordinaria de Socios, órgano supremo de la Sociedad, se aprobó la actualización de la parte social de \$500.00 a \$750.00 para los socios actuales y de nuevo ingreso a partir del 1 de junio del 2011, en donde la vigencia para incrementar la diferencia culmina el 31 de diciembre del 2011, por lo que invitamos a los socios a revisar el estatus de su parte social en cualquiera de las sucursales de Caja Popular Mexicana y completarla lo más pronto que esté a su alcance, si aún no lo ha hecho.

2. ¿Puedo incrementar la diferencia de mi parte social (\$250.00) en cualquier sucursal de Caja Popular Mexicana?

Así es, la aportación adicional para completar la parte social de \$750.00 se podrá realizar en cualquiera de las sucursales.

3. ¿Puedo transferir de mis ahorros disponibles el monto de los \$250.00 para completar mi parte social?

Se invita a que nuestros socios, de forma voluntaria, durante el periodo vigente, completen el monto total de la parte social; pero si es decisión del mismo, tomar la diferencia de sus ahorros disponibles, ya sea de Cuenta Mexicana o Servicuenta, podrá solicitar en el área de cajas la transferencia parcial o total para ir completando su parte social de \$750.00.

4. ¿Si estoy reportado en Buró de Crédito ya no puedo tramitar un préstamo en Caja Popular Mexicana?

Una vez que es socio de la cooperativa y cuenta con la antigüedad mínima requerida, tendrá acceso al servicio de préstamo en donde primeramente deberá levantar su solicitud en la sucursal a la cual pertenece; dicha solicitud estará sujeta a un proceso de investigación el cual incluye revisar la evaluación que

tiene el socio solicitante en Buró de Crédito, por lo que el no tener un historial sano puede ser motivo para que su solicitud de préstamo sea rechazada.*

5. ¿Para las ayudas escolares sólo participan socios cumplidos?

Efectivamente, Caja Popular Mexicana otorga ayudas escolares a menores ahorradores con desempeño académico sobresaliente y que dependan de un socio que reúna las condiciones de ser cumplido en el pago de sus préstamos, por eso la importancia de obtener esta calificación, ya que se adquiere de manera adicional este tipo de beneficios.**

6. ¿Cuál es el nuevo nombre de la abejita de Caja Popular Mexicana?

A partir del 1 de junio de este año, después de un proceso de selección entre un jurado calificador y el voto de algunos menores ahorradores, el nombre ganador para nuestra mascota fue BIPO.

7. Extravié mi credencial de socio ¿qué debo hacer?

La recomendación que hacemos a nuestros socios es presentarse lo más pronto posible en su sucursal de origen para notificar el extravió y proceder a realizar la reposición de su nueva credencial como socio de tal forma que pueda seguir haciendo movimientos en sus cuentas.

Es importante tomar en cuenta que para la reposición es necesario presentar una fotografía tamaño infantil, original y copia de alguna identificación oficial, así como original y copia de un comprobante de domicilio vigente.

*Sujeto a proceso de crédito.

**Sujeto a convocatoria de ayudas escolares.





Acelerador de pagos

www.condusef.gob.mx

01800 999 8080

53 400 999

Recorta tus gastos y empieza a ahorrar.

Primero necesitas apartar o separar un 10% de tu ingreso neto (de lo que efectivamente recibes), ¿no puedes? revisa tus gastos para identificar oportunidades y empezar a ahorrar. Sigue estas sugerencias:

1. Verifica los gastos que realizaste en el último mes.



2. Enlista todos tus gastos y decide a cuáles puedes destinar menos dinero. Esos recursos ahórralos para alcanzar el 10% de tu ingreso que requieres. Las siguientes preguntas pueden ayudarte en esta tarea:



- ¿A qué le dedico más dinero?
- ¿Necesito todo lo que compro?
- ¿Hay formas de satisfacer mis necesidades y deseos gastando menos?

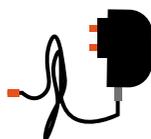
No se trata de que dejes de gastar, sólo hazlo con mayor moderación.



• Llevar almuerzo en lugar de comer en la calle puede significar un ahorro importante.



• Dejar de fumar te ahorrará... ¡sólo tú sabes cuánto!



• Elimina los vampiros de energía, es decir, el derroche de corriente: desconecta los aparatos que no utilices, apaga las luces al salir de una habitación.

Gastos	Importe
1.- Educación	\$ _____
2.- Esparcimiento	\$ _____
3.- Mantenimiento del hogar	\$ _____
4.- Transporte	\$ _____
5.- Alimentación	\$ _____
6.- Varios	\$ _____
Total	_____



Cumplir con el compromiso de los socios nos beneficia a todos

Hace unos días, mi hijo Alán, de 10 años, quiso formar una pequeña tiendita de dulces y con el “domingo” que se le dio fue acumulando un pequeño capital, junto con su socio Christian, otro de mis hijos, emprendiendo con alegría esta tarea. El negocio ha funcionado muy bien y me preguntaba Alán, que si todo el dinero que ganó era la ganancia, le expliqué que una parte de ese dinero, lo deberá reinvertir, ya que es su capital, el cual tendrá la base para comprar más dulces para que su tiendita continúe y crezca.

Con este ejemplo, que pueda ser muy sencillo, podemos dar pie a comprender en una pequeña escala, cómo funciona el capital contable de Caja Popular Mexicana. Es decir, existe un recurso de la caja que se genera producto de los excedentes o ganancias de cada año, de las reservas (fondos) así como de las partes sociales de los socios, que nos permite fortalecer y desarrollar a la institución.

¿Qué son las partes sociales?

De acuerdo a la definición del profesor Florencio Eguía Villaseñor la ley de cooperativas los denomina certificados de aportación, al aporte de cada socio para construir el capital social de la cooperativa y las cajas populares usaron las partes sociales para conformar el capital de base pero también para indicar la aportación personal al fondo común de propiedad conjunta.

Cumplimiento estatutario

Todos los socios, somos dueños de la caja y de acuerdo a nuestros estatutos, tenemos el compromiso de cubrir nuestras partes sociales.

ART. 20. OBLIGACIONES.

b) Aportar los incrementos a la parte social en los términos aprobados por la asamblea general extraordinaria de socios.

EN CONCLUSIÓN: la parte social forma parte del capital contable que permite el desarrollo de la cooperativa.

+ MÁS CAPITAL
(que incluye partes sociales)
= + solidez y desarrollo de la cooperativa

- CAPITAL
(-volumen de partes sociales)
= - solidez y servicios de la cooperativa
+ costos para la cooperativa y para los socios



Beneficio para los socios al aportar las partes sociales

De manera indirecta el socio obtiene beneficios al capitalizar a su cooperativa, ya que estará contribuyendo a fortalecerla para que le siga sirviendo.

Acuerdo para el incremento de las partes sociales

En el mes de abril de este año, la asamblea general extraordinaria de socios aprobó el incremento de la parte social de \$500.00 a 750.00 el cual, todos los socios deberán cubrir a más tardar para el 31 de diciembre.

Beneficios para la institución de contar un capital contable sólido

- Fortaleza financiera que permite responder a los compromisos de sus socios.
- Mayor blindaje ante riesgos económicos externos.
- Se cuenta con los recursos suficientes para seguir creciendo y desarrollando a la institución.

Fondo de protección

De acuerdo con la Ley para Regular las Actividades de las Sociedades Cooperativas de Ahorro y Préstamo, se establece un Fondo de Protección por parte de las cajas populares para contar con recursos suficientes, en caso de algún quebranto de estas entidades y así para responder a los ahorros confiados por los socios.

El Fondo de Protección se integra por aportaciones obligatorias de las cajas populares reguladas.

En la medida que, Caja Popular Mexicana, registre mayor capitalización, le corresponderá menor aportación a este fondo y viceversa, si tiene, menos capitalización le corresponderá aportar más. Esto significa mayor o menor gasto por parte de la caja para integrar dicho fondo que es por ley.



ESTADÍSTICAS DE CAJA POPULAR MEXICANA AL 31 DE AGOSTO DE 2011





de partes sociales, en todos...

UNA REFLEXIÓN

Por un momento, póngase a pensar ¿qué sucedería con usted, si no existiera Caja Popular Mexicana en su comunidad, ciudad o región? ¿Le ha ayudado a salir adelante en sus necesidades económicas? ¿ha formado su patrimonio?

Si su respuesta fue si, hoy es el momento de reafirmar su compromiso y confianza hacia Caja Popular Mexicana. Acuda hoy mismo a cumplir con el compromiso de cubrir su parte social.

¿Para qué sirven las partes sociales?

Sirve para muchas cosas, como por ejemplo: la compra de mobiliario, para reducir los costos a los servicios que se proporcionan, para respaldar financieramente a la caja, para seguir invirtiendo en tecnología que haga más fácil el servicio, para contar con amplias y confortables sucursales, entre otros muchos beneficios.

CAPITAL CONTABLE

Excedentes, reservas y partes sociales



Respaldo financiero



SERVICIOS:

Tecnología, sucursales, infraestructura



DE VIVA VOZ

“Yo aporté mi parte social al momento, ya que se me hizo poco el aumento. Creo que esto ayuda a la caja para que se haga más fuerte y tenga buenas reservas. Invito a los socios para que cumplan con este compromiso, que a todos nos beneficia”.



JUAN SOLÍS GONZÁLEZ
SOCIO DE CAJA POPULAR MEXICANA DESDE HACE 9 AÑOS

“El cumplir con la parte social es un beneficio para todos los socios, para que nos siga sirviendo la caja. Este dinero no lo malgasto y aquí lo tengo seguro. Gracias a la caja he mejorado mi casa”



JOSÉ LUNA
SOCIO DE CAJA POPULAR MEXICANA DESDE HACE 3 AÑOS

“Soy socia orgullosa de Caja Popular Mexicana. El cumplir con el compromiso de la parte social nos permite engrandecer el capital de la caja para que nos siga sirviendo. La caja me ha ayudado mucho, en el ahorro y en los créditos. Soy una socia cumplida porque la caja me ha respondido también. Invito a todos los socios a cumplir con la parte social para que siga creciendo nuestra cooperativa”



NOHEMÍ SOCORRO LUCIO OLVERA
SOCIA DE CAJA POPULAR MEXICANA DESDE HACE 15 AÑOS



60

AÑOS

Construyendo el futuro
juntos

12 DE OCTUBRE

Día del dirigente

¡MUCHAS FELICIDADES!



Cuidado con los embarazos a temprana edad

Cifras del Programa Nacional de Juventud 2008-2012 (PRONAJUVE) del Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) revelan que la edad promedio en la que los jóvenes inician su vida sexual es de 16 años y en las zonas rurales llega a los 14 años. Asimismo, según datos de la Encuesta Nacional de Juventud 2005, 63.5 por ciento de los jóvenes manifestó utilizar condón, 29 por ciento informó no haber usado ningún método y 56.0 por ciento reconoció no haberlo empleado en su primera relación sexual. Por otro lado, 15.2 por ciento de las jóvenes menores de 20 años ha tenido por lo menos un hijo.

Estas son sólo cifras, que quizá a ti como joven, no te digan nada. Sin embargo, los embarazos a temprana edad (antes de los 20 años) son más comunes de lo que te imaginas y te pueden cambiar por completo tu vida. De acuerdo con Verónica Soto Ávila, dirigente del Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C. (MEXFAM) el embarazo adolescente es un problema de salud pública, pues 3 de cada 10 mujeres se convierten en madres antes de cumplir 20 años.

Fuentes: www.terra.com.mx/noticias/es.wikipedia.org/Juventud; www.monografias.com/trabajos16/embarazo-en-adolescentes/



JUEGO DE LA RULETA

Los jóvenes que a temprana edad inician relaciones sexuales prácticamente se están jugando su futuro. **Piénsalo muy bien.**

¿Por qué los jóvenes a temprana edad tienen relaciones sexuales?

- Falta de orientación, información y educación sexual.
- Escaso control de los impulsos sexuales.
- Presión grupal para tener relaciones sexuales.
- Sentirse invulnerables "eso a mí no me va a pasar".
- Querer reafirmarse frente características de soledad, baja autoestima o inseguridad.
- Sobreerotización provocada por los medios masivos de comunicación.
- Aquellas que tienen relación con las características normales de la adolescencia.

ALGUNAS COSAS QUE NO DEBES DE OLVIDAR

- Los embarazos adolescentes involucran riesgos como hipertensión, anemia, desproporción cefalopélvica (el diámetro de la cabeza del bebé es más grande que el diámetro del orificio inferior de la pelvis) e infecciones de transmisión sexual.
- El embarazo y el posparto son momentos críticos, en particular para las mujeres, que pueden derivar en suicidio.
- Los conflictos familiares y el rechazo, por esta cuestión, pueden estar a la orden del día.
- La falta de una base económica de los jóvenes deriva en una dependencia de la familia.
- Las complicaciones del embarazo y el parto, son la tercera causa de mortalidad en jóvenes, después de los accidentes de tráfico y el suicidio.
- Imposibilidad para seguir estudiando, por ser madre o por miedo a las críticas.

La educación sexual y la comunicación con tus padres es fundamental.

Todo listo para para el Encuentro Nacional de Jóvenes Ahorradores



Querétaro, ahora será la sede del Encuentro Nacional de Jóvenes Ahorradores (ENJA) que aglutinará a los seleccionados provenientes de las sucursales y plazas (regiones) de Caja Popular Mexicana, evento que se desarrollará en la segunda semana de octubre, con actividades formativas como

conferencias y talleres de gran interés, además de eventos culturales, artísticos, deportivos y ecológicos.

En ocasión del 60 aniversario de Caja Popular Mexicana y el día del joven ahorrador, este último instaurando en el segundo viernes del mes de octubre, la cooperativa reafirma su compromiso de impulsar la formación y participación de las nuevas generaciones.



TÚ TAMBIÉN PUEDES PARTICIPAR, SÍGUENOS POR:



www.facebook.com/generacion@generacion.org



twitter : @cpmgeneracion

www.generacion.org



¿Y tú, estas mejor que hace un año?

Conviene, de pronto, hacer un alto en el camino y revisar cómo vamos en nuestra vida. Esto no necesariamente tiene que hacerse al principio del año, si no en cualquier ocasión que nos permita evaluar nuestro avance.

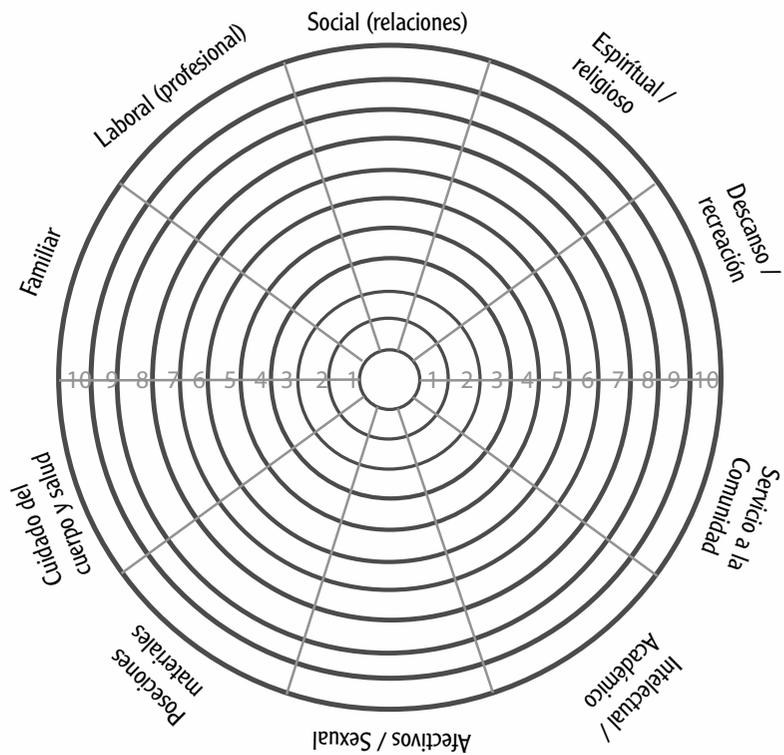
En la actualidad se vive de prisa, llenos de actividades, con poco contacto con la naturaleza y familiar y muchos distractores como pueden ser la televisión, el internet o videojuegos.

Hacer una revisión de nuestra vida nos permite identificar aquellos puntos que necesitamos cuidar o fortalecer, así también, el de identificar oportunidades o amenazas que vienen de fuera.

La evaluación de nuestra vida puede ayudarnos a adquirir y fortalecer las siguientes competencias:

- Identificar con claridad las áreas de mi vida aquellos tiempos que le dedico a cada uno de los rubros y establezco prioridades.
- Reconocer eventos y emociones de mi vida que me impulsan o entorpecen en el ámbito laboral, de negocio o de hogar y me propongo un plan para trabajarlos.
- Observar, sin juzgarme, para hacer conciencia de las cosas valiosas que me mueven a actuar, y de lo que escondo con apariencias.

Lo importante es tener un equilibrio en la vida. ¿Quieres hacer una evaluación de cómo estás? Se te recomienda copiar esta página y en la privacidad, hacer la siguiente evaluación. Trata de contestar la prueba lo más sincero posible. Puntea cada rubro y al final une con una línea los puntos.



IDENTIFICA EN QUÉ PUNTOS ESTÁS FUERTE Y AQUELLOS QUE NECESITAS MEJORAR

Recuerda, que para tener una vida sana y equilibrada, es conveniente dar atención a los diferentes roles que se tienen como persona.

Consejos para fortalecer tu desarrollo personal

- Establece un plan y compromiso personal para fortalecer las áreas de oportunidad.
- Trabaja la inteligencia emocional. Maneja tus emociones.
- Rompe con los pensamientos del pasado que te obstruyen avanzar.
- Manos a la obra. Supérate, estudia, capacítate.
- Fortalece los lazos afectivos.

Fuente bibliográfica: *El referente como persona*. Regina Iburgüengoitia

MA. DEL RAYO MARTÍNEZ GALLARDO/CELAYA

BIPO, la nueva abejita de CPM

Premian a los ganadores

CELAYA, GTO. En un emotivo evento de premiación se dio a conocer a Bipo, la nueva mascota de Caja Popular Mexicana que estará acompañando en adelante a los menores ahorradores en sus aventuras en la cooperativa.



El pasado 2 de julio, en las instalaciones del salón de fiestas infantiles Zippirily, de esta ciudad, se realizó el evento de premiación del concurso, contando con la presencia de los niños que ocuparon los tres primeros lugares, Ana Michelle Cruz Espinoza, Emilio Javier Ayala Ojeda, ambos de Celaya y Jesús Fernando González Vizcarra de Tepic, Nayarit, además de Mario Cazares Torres, presidente del Consejo de Administración, Marcos Aviña Bueno, director adjunto comercial y Fermín Olalde Balderas, subdirector regional centro, entre otras personalidades y menores participantes.

Tras una nutrida participación vía internet de más de 4,400 propuestas por parte de los

menores ahorradores, Bipo fue seleccionado con el nombre oficial de la abejita. De acuerdo a Ana Michelle, la autora del nombre, Bipo proviene de BI: sonido que emiten las abejas y PO de popular, en referencia a Caja Popular Mexicana, siendo la abeja popular entre los menores.

Un espectáculo de payasos, juegos, piñatas y obsequios fueron parte de la fiesta que se vivió en este importante evento.



Emotivo evento de premiación para darle el nombre a la abejita de Caja Popular Mexicana.



CMF promueve el deporte con niños y adultos mayores.

Fomenta CPM el deporte

MARÍA GABRIELA ZAMORA HERNÁNDEZ/TAMPICO

TAMPICO, TAMPS. Caja Popular Mexicana, no solo son servicios financieros, sino también, fomenta el deporte y la integración social y familiar. La cooperativa ha establecido vínculos con equipos locales de fútbol, los cuales participan en torneos de gran competitividad.

Caja Popular mexicana apoyó al equipo de fútbol Veteranos A.C. de esta ciudad, el cual tiene en sus filas a personas de la tercera edad. Este equipo cuenta con más de 30 años de existencia en la región. Así también, la cooperativa estuvo presente en la entrega del trofeo de Campeón de Liga y Campeón de Campeones del equipo de Caja Popular Mexicana. El evento se llevó a cabo en los campos de Infonavit "Diego Navarro" contando con la participación de la Profesora Magdalena Peraza Guerra, presidenta municipal de Tampico.

Entregan premios de la campaña divetimonedas

MARTIN CRUZ CAREAGA/LEÓN

LEÓN, GTO. El pasado 4 y 11 de junio, Caja Popular Mexicana entregó las primeras 7 televisiones a los menores ahorradores que participaron en la primera fase de la campaña "Divertimonedas" en sucursales ubicadas en la ciudad de León y Guanajuato capital.

Para tener la posibilidad de ganar alguna de las televisiones, los menores debían completar una planilla con las letras T y V, mismas que podían obtener al ahorrar y participar en busca de premios diversos en las "Divertimáquinas" de sus sucursales.

El evento de entrega para los participantes de las sucursales de León se llevó a cabo en la sala de juntas de sucursal El Retiro, al que asistieron alrededor de 20 menores acompañados de sus papás.

¡Muchas felicidades a los ganadores!



El ahorro constante deja buenos resultados



REDACCIÓN/LEÓN

Realiza CPM caravana de salud a nivel nacional

ROCIO FLORES DURÁN/LEÓN

LEÓN, GTO. Caja Popular Mexicana, preocupada por la salud y bienestar de sus cerca de 5 mil colaboradores realizó, por primera vez a nivel nacional, la Caravana de Salud 2011 que comenzó como una prueba piloto en las ciudades de Querétaro, Celaya y San Miguel de Allende; posteriormente desarrolló este evento en León, Guanajuato y continuará en el interior del país.

Lo anterior, ante la creciente problemática que se vive en México donde la obesidad y el sedentarismo toman cada vez más fuerza entre los mexicanos produciendo enfermedades degenerativas como diabetes mellitus, cáncer e infartos al miocardio, principalmente.

Con exámenes sencillos aplicados por personal del Instituto Mexicano del Seguro Social, Caja Popular Mexicana, a través de la Dirección de Recursos Humanos podrá conocer el estado de salud que guardan sus colaboradores pues también trabaja en un diagnóstico integral para determinar qué acciones continuará al interior de la cooperativa.

Por su parte, Berenice Pérez Lomelí, integrante de la Asociación Mexicana de Diabetes señala que esta caravana de la salud que lleva a cabo Caja Popular Mexicana es positiva, "se está viendo por la salud de las personas y sobre todo que los colaboradores se den cuenta de lo que está haciendo por ellos esta cooperativa".



También se aplicaron vacunas y exámenes de la vista.



Parte de la ceremonia de reinauguración de la sucursal Tres Cruces.

Se consolida CPM en Zacatecas

HUMBERTO VILLAREAL PANTOJA/FRESNILLO

ZACATECAS, ZAC. La ciudad de cantera y plata se vistió de manteles largos en el evento de inauguración de las nuevas instalaciones de la sucursal Tres Cruces de Caja Popular Mexicana que a partir del 13 de agosto de este año, dará servicio en Blvd. López Portillo 609, local 7, plaza Delta Moll.

En Zacatecas, Caja Popular Mexicana tiene una amplia tradición, ya que sus primeras sucursales en esta ciudad datan de 1995. Sin embargo, en el estado, existen sucursales desde hace más de 50 años.

Ya son 3 sucursales en la ciudad, las cuales están integrada a la red que integra más de 420 unidades de servicio en 22 estados del país. Para mayor ubicación de ésta y las demás sucursales de la cooperativa, puede ingresar a la página: www.cpm.org.mx/sucursales.

Al evento acudieron importantes personalidades de la cooperativa y de la autoridad municipal.

México es sede de la asamblea general de la Alianza Cooperativa Internacional

REDACCIÓN/LEÓN



LEÓN, GTO. Por vez primera; México, será sede de la asamblea general de la Alianza Cooperativa Internacional (ACI). Organismo que sirve y representa a más de mil millones socios que pertenecen a alguna cooperativa.

El movimiento cooperativo en el mundo es muy vasto, pues existen cooperativas de salud, seguros, trabajo asociado (producción), transporte, turismo, financieras, pesca, entre otras más y para poder organizarse mejor y tener mayor representación, las cooperativas se afilian a organismos de carácter nacional e internacional. La ACI es el organismo superior del cooperativismo y cada dos años tiene su asamblea.

La asamblea general de la ACI se celebrará en el mes de noviembre en Cancún, Quintana, Roo, para ello, se espera que asistan más de 2,000 líderes cooperativistas de 100 países. El evento se dividirá en reuniones sectoriales



especializadas y en la asamblea general. Nunca antes en la historia de la ACI, se había registrado esta cantidad de participantes. En el evento de inauguración se dará el lanzamiento de los trabajos del 2012 como el año internacional de las cooperativas declarado por la ONU.

Caja Popular Mexicana, es miembro activo de la ACI y participa en la organización de este histórico evento. Se espera una importante cobertura noticiosa.



RECUERDA ACTUALIZAR TU PARTE SOCIAL

ACUDE A CUALQUIERA DE LAS SUCURSALES DE CAJA POPULAR MEXICANA.



Cómo mantener viva la llama del amor en el matrimonio

PARA UN BUEN MATRIMONIO HAY QUE ENAMORARSE MUCHAS VECES, SIEMPRE DE LA MISMA PERSONA.
MIGNON MCLAUGHLIN

Blanco o negro, dulce o salado, en fin, así somos en las decisiones, el hombre y la mujer. Seres humanos con necesidades y formas de expresar muy diferentes, que con el tiempo y el ritmo de vida, se puede perder la sensibilidad por el ser humano y más aún, por la pareja. Entre el trabajo diario, la atención de los hijos o el estudio, se puede acabar agotado para darse un espacio como pareja y al final del día encontrarse frente al televisor y tal vez, comentar algo.

Esta situación, de todos los días, es muy común en el correr de la vida. Pero hay que detenemos, respirar aire puro y recordar nuestro tiempo cuando conocimos a nuestra pareja. Comencemos a sentir nuevamente la emoción, el amor, la alegría de tenerlo (a) a nuestro lado. Porque con el tiempo esa persona aparte de ser nuestro amor de toda la vida, es nuestro mejor amigo(a).

Comience por pequeños detalles, envíe un mensaje por el celular, una simple llamada para saber cómo esta. Realmente, no son detalles que nos quiten tiempo o dinero, al contrario nos da vida y enriquecerá mucho la relación de pareja. Recordemos la etapa de novios, donde uno como mujer se esmeraba para ver a su novio o viceversa. Dábamos todo lo mejor de uno, mejor imagen y comportamiento, lo mejor de nuestro tiempo y ánimo.

Entonces ¿por qué cambiamos? Es la relación con lo cotidiano, con tener algo seguro, con la rutina, en fin muchas causas por las que cambiamos. Pero realmente qué esperamos uno del otro, son cosas muy simples como estas: amistad, compartir responsabilidades, colaboración, descanso, simplificar la vida, sorpresas ocasionales e igualdad económica.

Aunque hay fallas muy comunes en cada rol, a continuación les comparto algunas de ellas para reflexionar en ello y contribuir para mejorar la relación de pareja.

FALTAS MÁS COMUNES DE ELLA

- Manía de regañar por todo
- Exceso en los gastos
- Demasiadas fiestas o reuniones
- No cuidan debidamente del hogar
- Afán por los chismes
- Exceso de egoísmo y desconfianza
- Muy mandonas
- Descuido y desaliño
- Manipulación con las emociones con los hijos

FALTAS MÁS COMUNES DE ÉL

- Falta de consideración y de detalles
- Descuido al vestir y en su persona
- Egoísmo
- Dominantes
- Tacañería
- Falta de interés en el hogar
- Falta de galantería
- Se quejan de todo, cuando andan de mal humor
- Exageración en la bebida y salida con amigos

LES COMPARTO UNOS CONSEJOS PARA MEJORAR NUESTRA RELACIÓN DE PAREJA, POR EL BIEN DE SU MATRIMONIO Y POR ENDE DE SUS HIJOS.

- Ser detallista, que se note el esmero por querer agradar al otro.
- Realizar llamadas con emoción, que se note el entusiasmo por escuchar al otro.
- Hacer uso de mensajes de texto de manera positiva, si se tiene que discutir o reclamar algo, no hacerlo por este medio. Los mensajes son para pensamientos o piropos.
- Valorar las acciones de nuestra pareja delante de él o con la familia, pero si hacerle ver lo bueno y no solo lo malo.
- Involucrar al esposo en las actividades del hogar, haciéndole ver de la importancia de su rol dentro de casa y no criticándolo.
- Salgan de la rutina, experimenten nuevas actividades.
- No esperar a que el otro tenga la iniciativa.

"El mayor desafío para el hombre, es interpretar correctamente y apoyar a la mujer cuando habla de sus sentimientos. El mayor desafío para las mujeres, es interpretar correctamente y apoyar al hombre cuando no habla". NELLY ROJAS



Endometriosis:

una enfermedad silenciosa para la mujer

¿Qué es la endometriosis?

Es una enfermedad que se presenta en aproximadamente el 15 por ciento de las mujeres en edad reproductiva; lo característico de ésta, es la presencia de endometrio, que es la capa más interna del útero que se encuentra localizado en un lugar donde no corresponde. Al ser estas células receptoras y activas a la estimulación de las hormonas (principalmente estrógeno) de la mujer y dependiendo de su localización y cantidad pueden tener diferentes síntomas e implicaciones clínicas.

Una de las dificultades más importantes para hacer el diagnóstico de certeza es que éste solo se puede hacer por medio de una cirugía llamada laparoscopia (visualizar la cavidad abdominal mediante un lente a través del ombligo) y tomar una muestra del tejido que está fuera de lugar, si en éste, se encuentran células de endometrio, podemos diagnosticar con certeza endometriosis. Sin embargo este es un procedimiento invasivo y costoso.

Síntomas

Los síntomas principales que presentan las mujeres con endometriosis durante su periodo menstrual son: dismenorrea (dolor durante el periodo menstrual con aumento en cada ciclo), inflamación abdominal, estreñimiento o diarrea, irritación o infecciones urinarias frecuentes, dolor durante las relaciones sexuales, cansancio inexplicable y sólo en un 50 por ciento de los casos: infertilidad.

Existen otros síntomas que se pueden dar aunque con menor frecuencia como lo son: infecciones vaginales frecuentes, reacciones alérgicas, irritación intestinal fuera del periodo o inflamación abdominal.

El enemigo adentro

La endometriosis que es el principal cáncer benigno que tiende a comportarse como una enfermedad maligna, esto se debe a que puede invadir otros órganos vecinos, dado a que cada mes recibe una estimulación hormonal que hace que libere sustancias de inflamación y si algún órgano o tejido se encuentra cerca de éste, puede afectarlo por la enfermedad. La realidad es que no sabemos en qué paciente puede suceder esto, algunas pueden tener una endometriosis leve y así mantenerse por mucho tiempo, otras más, pueden tener una endometriosis leve y pasar a una severa en corto tiempo. Es una enfermedad sistemática, progresiva y degenerativa que afecta a la mujer en su plano físico, psicológico, emocional, social, familiar y de pareja.

Tratamiento

Después de identificar a la paciente con endometriosis, lo siguiente es tratar de prevenir el avance de la enfermedad y la recurrencia de la misma, sobre todo, en las pacientes, que por su edad, tendrán un estímulo hormonal por mucho tiempo. Este principio se deberá atacar desde diferentes puntos de vista, inicialmente, con tratamiento médico, para lo cual deberá escogerse el más adecuado para la paciente, teniendo en cuenta la cantidad de endometriosis, la localización, la edad de la paciente, el deseo o no de embarazo cercano así como los efectos secundarios de los medicamentos.

Otro de los puntos a atacar se relaciona con el estilo de vida, tratando de aumentar la actividad física y mejorar

la nutrición con lo que se pretende mejorar el sistema inmune y un mejor control hormonal.

Los grupos de apoyo y la ayuda psicológica es parte del tratamiento integral que propone la Asociación Iberoamericana de Endometriosis para una Vida Plena, A.C. junto con el consejo médico de la misma. Este tipo de tratamiento se ha comprobado en pacientes que es la forma en que las mujeres tengan una mejor calidad de vida.

Asociación Iberoamericana de Endometriosis para una Vida Plena, AC
Contacto: Eva Marina Alva
e.mail: ealva@viveplena.com



“HAY QUE ENTENDER, QUE AUN CUANDO SE DIAGNOSTIQUE LA ENFERMEDAD EN UNA EDAD MUY TEMPRANA NO NECESARIAMENTE SE CONVERTIRÁ EN UNA ENFERMEDAD SEVERA Y QUE AL CONTRARIO EL DIAGNÓSTICO TEMPRANO Y EL TRATAMIENTO ADECUADO PUEDEN CAMBIAR EL CURSO DE LA ENFERMEDAD”.





WWW.FESTIVALDELGLOBO.COM.MX
10
LEÓN
GTO.
18~21
NOV.



LAS COOPERATIVAS
 DE AHORRO Y CRÉDITO
CONSTRUYEN
 UN MUNDO MEJOR.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS COOPERATIVAS DE AHORRO Y CRÉDITO

20 de OCTUBRE de 2011®

- Responsabilidad social
- Afiliación abierta y voluntaria
- No discriminación
- Cooperación entre cooperativas
- Servicios a los socios
- Educación continua
- Control democrático
- Distribución de utilidades entre los socios
- Desarrollo de estabilidad financiera

Como cooperativas financieras, las cooperativas de ahorro y crédito se unen a las Naciones Unidas en celebrar el año 2012 como el Año Internacional de Cooperativas.

