



**VIVE  
AL DÍA  
NÚMERO 8**

# ÍNDICE



En el dinámico mundo de hoy, donde la información fluye más rápido que nunca, es esencial contar con una fuente confiable que no solo informe, sino que también ofrezca una perspectiva enriquecedora.

En nuestra revista, nos comprometemos a brindar un análisis profundo de los temas más relevantes sobre el desarrollo humano.

Con cada edición, reafirmamos nuestro compromiso con la excelencia editorial y la integridad periodística.

***¡Feliz lectura!***

**Hugo Arellano**  
Director General  
Master Coach & Speaker

- Los Abuelos
- Biografía Zeidy Salaiza
- Obesidad
- Biografía Zapopan Rodríguez
- Las Palabras
- Infografía Día de los Abuelos
- Segundo Congreso Virtual Viviendo el Triunfo



***Director General Hugo Arellano***  
***Director Editorial Bárbara Roo***  
***Web Master Tul Kan Chac***



# LOS ABUELOS, LO MÁS HERMOSO DE LA VIDA.

Los abuelos son pilares fundamentales de la sociedad, representan la sabiduría, la experiencia y el amor incondicional, su presencia en nuestras vidas nos enriquece y nos aporta una gran cantidad de valores positivos. Son transmisores de cultura, tradiciones y valores, y contribuyen de manera significativa al bienestar de las familias y las comunidades.

Los abuelos son figuras importantes en la vida de muchas personas, representan un vínculo con el pasado, una fuente de sabiduría y experiencia, y un pilar fundamental de la familia.

Brindan amor, cariño y apoyo incondicional a sus nietos, creando un ambiente seguro y estable en el que estos pueden crecer y desarrollarse.

Son portadores de tradiciones, valores y costumbres familiares, que transmiten a sus nietos a través de historias, anécdotas y enseñanzas, representan un enlace con la historia familiar, permitiendo a los nietos conocer sus raíces y comprender su lugar en el mundo, pueden brindar apoyo práctico a las familias, como cuidar a los nietos cuando los padres trabajan o necesitan ayuda, o colaborar en tareas del hogar.

Han vivido muchas experiencias a lo largo de su vida, lo que les permite ofrecer consejos y orientación valiosa a sus nietos, suelen tener más paciencia y comprensión que los padres, lo que puede ser un gran beneficio para los nietos, especialmente durante la infancia y la adolescencia, aman a sus nietos sin condiciones, lo que les brinda un sentido de seguridad y pertenencia.

La relación con los abuelos puede contribuir al desarrollo emocional de los niños, haciéndolos más seguros, felices y resilientes, juegan un papel importante en el bienestar social de las familias, reduciendo el estrés de los padres y mejorando la calidad de vida de todos los miembros de la familia.



Suelen tener más tiempo libre que los padres, lo que les permite dedicar más tiempo a sus nietos y crear lazos más fuertes, son guardianes de la cultura familiar, y al transmitir sus tradiciones y valores a sus nietos, ayudan a preservar el patrimonio cultural de las generaciones futuras.

Es necesario promover la interacción entre las diferentes generaciones, para que los abuelos puedan compartir sus conocimientos y experiencias.

Esto fortalecerá los lazos familiares y creará una sociedad más cohesionada.

Un abuelo es un tesoro inestimable para nuestra vida. Debemos cuidarlos, valorarlos y aprender de su sabiduría. Juntos, podemos construir un futuro mejor para todos.

Quién tuvo la fortuna de conocer a sus abuelos es la persona más rica del mundo. Tantas anécdotas, pláticas, vivencias, consejos, regaños, experiencia, con su plática nos imaginábamos viviendo sus aventuras.

Nuestros padres enojados porque nos dejaban hacer travesuras, comer dulces, helados y picante. Siempre reclamándonos por qué a ellos sí los castigaban y los nietos peleando por quién es el preferido. Los abuelos aman darles cosas a sus nietos para que los recuerden cuando ya no estén con ellos.

Si eres abuelo, abraza a tus nietos como si no hubiera un mañana, la vida cambia en un instante, no desaproveches la oportunidad de brindar todo tu amor y ser correspondido.

Es por esto que, es primordial que existan programas sociales que apoyen a los abuelos, tales como, atención médica, asistencia social y oportunidades de capacitación. Esto les permitirá tener una mejor calidad de vida y seguir contribuyendo a las generaciones de manera activa.

**POR: Sinuhé de Jesús Robles Román**

ACOTECCMEX<sup>®</sup>





# ZEIDY KARLENE SALAIZA RODRÍGUEZ

Nacida en el Estado de Colima, sin embargo, sus primeros 17 años de vida transcurrieron en el Estado de Jalisco. Desde su infancia hasta adolescencia estuvo marcada por los constantes cambios de ciudad con su familia. Su padre un funcionario bancario y su madre en casa con el cuidado total de sus 3 hijos.

Cuando era muy pequeña mostró inquietud por todo lo relacionado con el aspecto social e interpersonal. A los 17 años decide un cambio radical al quererse mudar de Jalisco para trasladarse a estudiar su carrera profesional en Cd. Victoria Tamaulipas.

Su gusto por la comunicación la hizo matricularse en la carrera de Comunicación y Relaciones Públicas en la Universidad Autónoma de Tamaulipas.

La vida la llevó a tomar una invitación en la impartición de clases en la Facultad de la cual egresó, dando materias de comunicación, relaciones públicas y cine. A la par estuvo a cargo del departamento de capacitación del área de Valores y participación estudiantil de la Universidad.

Cursó la maestría en Comunicación con énfasis en corporativa ofrecida en dicha universidad. En el 2006 tiene la oportunidad de certificarse como Coach Internacional con PNL con el Dr. Edmundo Velasco e inicia la impartición de cursos enfocados a la educación a las unidades académicas en los diferentes campus del estado. Estuvo laborando en varias instituciones de gobierno como el DIF estatal, INE, SEDESOL específicamente en las áreas de comunicación.

Desde el 2014 esta como independiente en la impartición de cursos, talleres, ponencias en diferentes instituciones privadas y públicas como el Poder Judicial, municipio de Cd. Victoria, Instituto de Mediación, empresa DODECAEDRO entre otras. En acompañamiento terapéutico tiene 18 años usando herramientas como la programación neurolingüística, biodescodificación y programación neurocuántica en la cual de ésta última es facilitadora desde el 2017.

Finalizó una certificación como conferencista internacional y Life Coach en el 2024 con el Coach Hugo Arellano y la certificación como biodescodificadora con Daniel Melo.





# OBESIDAD

## ALARMAS SOBRE EL PESO EN MÉXICO

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2022) pintan un panorama preocupante:

- 7 de cada 10 adultos en México padecen sobrepeso u obesidad.
- Entre los adolescentes, la cifra alcanza al 41%.
- En los niños, el 35% ya presenta problemas de peso.

Las consecuencias de estas cifras son graves. La obesidad, es el principal factor de riesgo para enfermedades como: diabetes tipo 2, hipertensión, hígado graso y enfermedades cardiovasculares (las principales causas de muerte en México), aumentando la incidencia de otros padecimientos como el cáncer y enfermedad de Alzheimer.

### DEFINICIÓN

La OMS se refiere a esta patología como la acumulación aumentada anormal de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Actualmente se define como una Enfermedad Crónica Basada en la Adiposidad (por su siglas en inglés ABCD: Adiposity Based Chronic Disease), entendiéndose por adiposidad al acúmulo excesivo de tejido adiposo en el cuerpo desencadenando una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que llega a presentar resistencia a la insulina, es decir, una acción anormal de esta hormona que condiciona una alteración en el metabolismo de la glucosa, lo que condiciona un aumento crónico de sus niveles en sangre y favorece factores de riesgo para diversas enfermedades: hepáticas, pancreáticas, renales, cardiovasculares, metabólicas, hormonales, cancerígenas, entre otras que comprometen la salud.

Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC) dispuesto por la OMS. La cual se obtiene a través de la ecuación  $\text{Peso} / \text{Talla}^2$ .

De acuerdo al resultado obtenido se reconoce:

- Peso bajo: < 18.5
- Peso Normal: 18.5 – 24.9
- Sobrepeso: 25 – 29.9
- Obesidad I: 30 – 34.9
- Obesidad II: 35 – 39.9
- Obesidad III (mórbida): +40

Es importante reconocer al IMC como un método de Tamizaje, no como un método diagnóstico estandarizado, ya que su resultado no da un diagnóstico definitivo, pero sí da un diagnóstico presuntivo que nos ayuda a detectar a las personas con peso elevado para que puedan ser valoradas, evaluadas y diagnósticas por un profesional.

## **DIAGNÓSTICO**

El diagnóstico se basa:

- **EXAMEN FÍSICO:** incluye medidas antropométricas y de composición corporal a través de básculas de bioimpedancia que describen al peso y sus cantidades de masa grasa, masa muscular, agua corporal y peso óseo.
- **HISTORIAL MÉDICO:** antecedentes familiares y personales de patologías por las que cursa o ha cursado el paciente, así como de patologías agregadas que condicionan su estado de salud actual.
- **HISTORIAL ALIMENTICIO:** detección de alergias alimentarias, valoración de la cantidad y calidad de productos que consume, evaluación de los alimentos que predominan en su dieta y que pudieran estar determinando condición actual.
- **EVALUCIÓN BIOQUÍMICA Y DE GABINETE:** En caso de requerir valoración metabólica se evalúan los resultados obtenidos de estudios de laboratorio, ultrasonido (hígado, tiroides, ovario, etc), y en casos muy particulares estudio tomográfico o de resonancia magnética.

## **TRATAMIENTO INTEGRAL**

El manejo integral y holístico incluye estrategias actualizadas para la pérdida de peso exitosa, sostenida y sustentable. Estos planes de acción deben ser personalizados, adaptados al estado de salud actual del paciente bajo supervisión de un profesional experto. Se describen en 4 bases claves para su abordaje:

1. **Plan de Alimentación.** Debe ser personalizado a condición actual que incluya alimentos con alta calidad nutricional y mejores beneficios oferte, excluyendo productos obesogénicos dentro de un déficit calórico.
2. **Ejercicio Físico.** Estudios recientes determinan que los ejercicios de fuerza y resistencia ha demostrado mejores resultados para la reducción de grasa localizada y aumento de masa muscular, recomendable en la prevención de sarcopenia. No obstante, el ejercicio aeróbico continúa mostrando grandes beneficios a la salud cardiovascular.
3. **Suplementación.** El aporte extra de los suplementos a la dieta garantiza los niveles adecuados de micronutrientes necesarios para activar rutas metabólicas, constituye una de las mejores estrategias para proteger órganos vitales, prevenir y tratar complicaciones metabólicas derivadas de la obesidad.
4. **Hábitos Saludables.** El impacto del estilo de vida en la salud cobra importancia desde la infancia, su acción positiva ha sido demostrada en diferentes estudios que respaldan a los hábitos saludables como la mejor medida para prevenir la obesidad y otras enfermedades.

Combatir la principal causa de enfermedades crónicas y del aumento de la mortalidad, aumenta la calidad y esperanza de vida de la población. Una inversión en el presente para un futuro más sano.

**POR: Dra. Dolores Velasco Hernández**  
**Nutricionista Funcional y Médico Bariatra**



# ZAPOPAN RODRÍGUEZ SUQUET



Lic. en Educación Zapopan Rodríguez Suquet. Originaria de Monclova Coahuila, México.

Educación Primaria en Escuela Federal “El Chamizal”. Secundaria No. 1 Juan Gil González.

Egresada de la Benemérita Escuela Normal de Coahuila y de la Universidad Pedagógica Nacional, con Maestría en Ciencias de La Familia por el Instituto

Superior de Estudios para la Familia Juan Pablo II. Sirvió a la educación básica en escuelas federales y particulares con cargo de directora en escuelas rurales, federal y en colegio particular. Apoyo pedagógico a niños de la Casa Hogar del DIF Coahuila. Profesora en Línea de primer y segundo grado en colegio.

Impartición de la materia SER HUMANO en la UNID Campus Saltillo Servidora Pública en Consejo Nacional de Fomento Educativo, con Jefatura de Departamento.

Ha viajado a comunidades rurales del país en seguimiento a Programas Pedagógicos de Educación Secundaria Comunitaria y participado en la revisión de materiales educativos con especialistas de cada asignatura para la mejora continua de las estrategias educativas para Líderes de Educación Comunitaria y colaboró en Revista Chispas de alcance nacional.

Estudió curso en línea: Love as a Force for Social Justice en la Universidad de Stanford.

Certificada como Conferencista Profesional e Internacional y Life Coach por la Alianza Internacional de Coaches de ACOTECCMEX en Monterrey, Nuevo León.

Actualmente finalizó el guión de la novela Alma Número Cien para convertirla en película. Continúa escribiendo con el propósito de dar conferencias para reflexionar la importancia de tener sueños, establecerles fecha, y convertirlos en metas, con fuerza y valentía.



# LAS PALABRAS

En una ocasión Mahatma Gandhi estaba frente a una gran multitud, hablando sobre el poder de la palabra y el influjo que crea en nosotros, de pronto una persona del público se levantó y lo increpó diciendo:

-Lo que usted dijo, no tiene ningún valor, es más, las palabras se las lleva el viento.

Gandhi, lo escuchó atentamente y cuando el hombre terminó, le dijo:

-¡¡Cállate Idiota y Siéntate!!.

La gente estaba asombrada con tal respuesta, el hombre que se sintió aludido, ya incómodo, cuando estaba en lo máximo de su cólera, totalmente fuera de control y muy furioso. empezó a lanzar insultos a Gandhi

De pronto Gandhi alzó la voz y dijo :

-“Perdone Señor, le pido disculpas por haberlo ofendido” La diferencia de opinión no debe servir para pelear, si no para ver todos los puntos de vista.

El hombre se calmó y dijo:

Yo también le pido disculpas, fui atrevido en decirle eso y me disculpo de la manera más sincera.  
Gandhi lo miraba fijamente, le sonrió y le dijo :

Disculpe usted que haya sido de esta manera tan elocuente que utilicé, para demostrarle a usted y a todas las personas que nos acompañan, del gran poder que tienen las PALABRAS, pues con unas cuántas palabras lo llevé a la furia y con otras cuántas palabras lo tranquilice.

Esta historia, ejemplifica a la perfección la importancia del lenguaje en nuestra vida.

Siempre he creído que las palabras tienen en si mismas una magia y un gran poder, se vuelven maldición o decreto divino, pueden construir o destruir.

La palabra enferma o dá salud.  
La palabra hace el mal o hace el bien.  
¿Cómo es tu comunicación con los demás?  
¿Cómo es la comunicación contigo mismo?

Dicen que somos dueños de nuestro silencio y presos de nuestras palabras.

Las palabras generan emoción y las emociones se somatizan en el cuerpo.

Desde la palabra dulce llena de amor que una madre le dice a su bebé recién nacido, creando una conexión inmediata, que logrará que el pequeño identifique la voz de su madre entre una multitud.

Hasta llegar al momento en que esta misma voz se vuelva determinante en su vida, es por eso que las palabras de una madre o Edifican o Destruyen.

Como olvidar las palabras de mi abuela que eran un decreto en si mismas.

-Patricia ¡¡¡ TE VAS A CAER!!!

Acto seguido, Patricia visitando el suelo.

Las palabras que utilizamos nos definen, se vuelven nuestro verdugo, por ejemplo, cuando una frase se antecede con un "ES QUE", nos hace justificar el miedo que tenemos a intentar algo nuevo, y sin embargo la frase "HAY QUE", nos arroja a intentarlo, un pequeño cambio hace una gran diferencia.

Si alimentas tu mente con palabras positivas, poniéndole palabras a aquello que deseas, se convierte en un decreto que se materializará sin duda.

En mi camino dentro de la Narración, los libros de cuentos e historias me han encontrado y me han regalado tantas palabras maravillosas, que al entrar a mi mente han cambiado mi entorno.

Y en esta búsqueda de preparación con la finalidad de dar mi mejor versión, me encontré con un gran ser humano y profesional el Coach Hugo Arellano de ACOTECCMEX, de quien estoy sumamente agradecida pues he aprendido que en una Conferencia si eliges las PALABRAS correctas, envías el mensaje apropiado y necesario.

No hay espejo que mejor refleje la imagen del hombre, que sus palabras.  
-Juan Luis Vives

**CAMBIA TUS PALABRAS Y CAMBIAS EL MUNDO.**

**POR: Paty Cardona - Narradora Oral**





# DÍA DEL ABUELO

SE CELEBRA EL 28 DE AGOSTO  
DESDE 1938 EN MÉXICO

- 1.- Para 2017 habitaban 12.973,411 personas de 60 o más años de los cuales 53.9% son hombres y 46.1% mujeres.
- 2.- Hay 33.5 millones de hogares y en 30.1% de ellos reside al menos una persona de 60 años o más.
- 3.- 1.6 millones adultos de la tercera edad viven solos, la mayoría son mujeres (63%).
- 4.- 3 de cada 10 adultos mayores pueden solventar sus gastos; los siete restantes viven en situación de pobreza.
- 5.- Un 16% de los adultos mayores sufre algún grado de abandono y/o maltrato.



## SEGUNDO CONGRESO VIRTUAL VIVIENDO EL TRIUNFO

El Segundo Congreso Virtual Viviendo el Triunfo de este año ha marcado una diferencia en la era digital, reuniendo a expertos de diversas disciplinas en un espacio para el desarrollo humano.

Con una agenda cuidadosamente seleccionada, el evento ofreció una serie de presentaciones enriquecedoras, todo accesible desde la comodidad del hogar o la oficina.

Los temas abordados fueron variados, desde la inteligencia emocional hasta estrategias de liderazgo, demostrando el gran apoyo de la comunidad de AcoteccMex y el alcance nacional e internacional con el que cuentan nuestros valiosos integrantes de la Alianza Internacional de Conferencistas.

La plataforma utilizada para el congreso facilitó una experiencia inmersiva, con herramientas que permitieron a los participantes interactuar con los conferencistas, realizar preguntas en tiempo real.

Este congreso no solo ha establecido un nuevo estándar para los eventos en línea, sino que también ha demostrado cómo la tecnología puede superar las barreras físicas y unir a las personas en la búsqueda del desarrollo humano y apoyo a la comunidad en general.

*¡ Mil gracias a todos nuestros ponentes y conductora!*



# Three Dreams STORE



861-617-5238

Three Dreams Store  
ThreeDreamsStore

Todo En Un Solo Lugar

## CERTIFÍCATE

### MONTERREY

20, 21 Y 22 DE SEPTIEMBRE



- COACH DE VIDA
- CONFERENCISTA PROFESIONAL

CINTERMEX  
Ave. Fundidora



HUGO ARELLANO  
COACH Y FACILITADOR

## Oficinas Virtuales ARESA

Te ofrece:

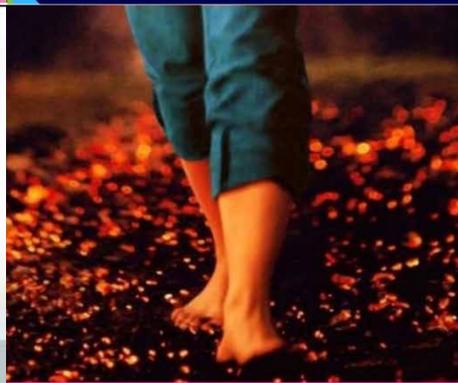
- Dirección fiscal
- Recepción de llamadas y correspondencia
- Recepcionista con un horario de lunes a viernes de 9:00 am a 6:00 pm



Para mas info.



8442809843  
8441954098



- Entrenamiento emocional, profesional y espiritual.
- Cuatro días de aprendizaje y renovación personal.



## RECORRIDO AL INTERIOR



¡Regístrate ya!

DEL 3 AL 6 DE OCT.

Arteaga, Coahuila

844 383 11 00



Vive Inspirando  
Fundación

## TERAPIA PSICOLÓGICA

SUICIDIO - ADICCIONES  
DUELO - DEPRESIÓN - ANSIEDAD

CITAS 844 4080415  
844 1388112

Fco. Urdiñola #412 Fracc. Fco. Urdiñola

