



**VIVE  
AL DÍA  
NÚMERO 9**

# ÍNDICE



Queridos lectores,

Nos complace darles la bienvenida a esta nueva edición de nuestra revista dedicada al desarrollo personal. En un mundo que avanza a un ritmo vertiginoso, es esencial tomarnos un momento para reflexionar sobre nuestro crecimiento y bienestar. Esta revista es un espacio donde exploramos herramientas, técnicas y experiencias que nos ayudan a ser la mejor versión de nosotros mismos.

***Esperamos que cada página de esta revista les inspire y motive a seguir creciendo y evolucionando. Recuerden, el desarrollo personal es un viaje continuo, y estamos aquí para acompañarlos en cada paso del camino.***

***Con cariño y gratitud,***

**Hugo Arellano**

Director General  
Master Coach & Speaker

- Civismo y Fiestas Patrias
- A otros les va peor
- Un regreso a clases afectivamente responsable
- Feliz Cumpleaños Hugo Arellano
- Comida para festejar la Independencia de México
- Día Internacional de la Prevención del Suicidio



ALIANZA INTERNACIONAL DE  
COACHES DE ACOTECCMEX



ALIANZA INTERNACIONAL DE  
CONFERENCISTAS DE ACOTECCMEX



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



# CIVISMO Y FIESTAS PATRIAS

***“Mexicanos al grito de guerra el acero a prestad y el bridón, y retiemble en sus centros la tierra al sonoro rugir del cañón”...***

¿Sabes que más sigue? Si es así ¡felicidades!

Un tiempo atrás niños y adultos sabíamos y entonábamos el himno nacional mexicano, llegado el mes de septiembre celebrábamos cada aniversario del inicio de la guerra de independencia, pero la celebración no consistía en embriagarse, portando como parte del atuendo sombrero y bigote; primeramente, sabíamos lo que celebrábamos, aprendíamos sobre los personajes ilustres que se volvieron héroes de la patria, conocíamos la historia de nuestro país y teníamos sentido de identidad y pertenencia.

¿En la actualidad consideras que sigue siendo igual?

Nos encontramos en el mes de septiembre, mes en el que las plazas cívicas son adornadas con temáticas y colores de los símbolos patrios, en que se da el tradicional grito de dolores o grito de independencia desde los distintos palacios de gobierno nacional, estatales y municipales, en que se realizan fiestas públicas con música y algarabía, en algunos lugares aun se practica el tradicional desfile, pero puede notarse que cada vez es menor el sentido de reconocimiento e identidad por tal celebración, y en lugar de promover la riqueza cultural e histórica de nuestro país, se degrada a un día más de alcohol, bullicio y relajo.



Más allá de los diversos géneros y gustos musicales, retorna con cierta nostalgia a mi memoria mis años de infancia, recordando las fiestas patrias con música regional, el mariachi tan característico de México, canciones cuyas letras eran poesía y/o poemas cantados, corridos regionales en alusión a personajes ilustres y hechos históricos; la actualidad distrae a gran parte de la sociedad con música alusiva a vicios, a la degradación de la ética y civismo, a la pérdida de la libertad no solo física, sino mental, racional y hasta espiritual.

Incongruente resulta gritar ¡Viva México! Mientras destruimos u observamos desde nuestra zona de confort o seguridad como la muerte abunda en las familias mexicanas, como perecen los recursos naturales de nuestro país, como muere la memoria, la identidad y la libertad.

Incongruente resulta gritar ¡Vivan los héroes que nos dieron libertad! ¡Vivan los héroes que nos dieron patria! Cuando ya no estudiamos la historia y nos vamos condenando a repetirla, cuando de esos héroes quizás lo más que sabemos es el nombre, cuando permitimos que la libertad y autonomía se quebrante por intereses personales y por falsos discursos, cuando en la ignorancia se idolatra y vuelve héroe a cualquier ciudadano sin méritos para tal título, a cualquier individuo que solo ve a la sociedad como estadística o como números para su propio beneficio.

Incongruente resulta celebrar las fiestas patrias, cuando los libros y enseñanzas de civismo van quedando en el olvido, entre el polvo, la suciedad y la perversidad predominante en el México actual.

Ojalá estimados lectores, compañeros, colegas y amigos; nos sumemos al grito de ¡Viva México! Este mes, y aportemos con nuestra conciencia, honor y valores, las acciones para incentivar que viva México los otros once meses del año.

***¡Viva México! ¡Viva México! ¡Viva México!***

***POR: Luis Rojas Vidal  
Político y Psicólogo  
Conferencista Profesional  
Miembro de ACOTECCMEX y AIPA***

ACOTECCMEX<sup>®</sup>





## “A OTROS LES VA PEOR”

Una frase que, para mí y sé que para muchos más, fue en su momento reconfortante, una frase que en las etapas más duras de mi adolescencia me ayudó a sobrellevar y SOBREPASAR esas situaciones que desbordaban mi mente.

Una frase que tuvo que darme la fortaleza que necesité para superar los conflictos, pero a su vez, esa misma fortaleza se fue convirtiendo en una armadura de hierro, un búnker impenetrable para mi corazón (mis emociones), una fortaleza, que ya en mi adultez, me impidió establecer lazos y vínculos perdurables o reales.

Una frase que tuvo que resignarme a todo y me mantuvo como víctima y a la vez guerrera de mis propias circunstancias. Ahora, desde lejos, reconozco la importancia de ACEPTAR, EXPRESAR, y sobre todo de VIVIR los duelos.

Porqué cuando sales a la realidad te das cuenta no de que “a otros les va peor”, sino que “a otros les va mejor”, es ahí cuando te das cuenta de lo que mereces: tu mereces SER FELIZ, mereces lo mejor de la VIDA, por tu valor propio y único.

Así que no te conformes, enfrenta y confronta esa situación, no la aceptes a ella, acepta tu REACCIÓN a ella, acepta los sentimientos que te provoca, vívelos y exprésalos, déjalos ser en ti, abrázalos y entiéndelos, habla con ellos y busca la mejor alternativa para ti.

No aceptes tu situación, acepta tus sentimientos ante ella, VALÍDATE y ABRÁZATE, porqué:

“A ti te va a ir mejor”.

**Por: Alma Elena Cecilia Flores García**



# BACK TO SCHOOL



## “UN REGRESO A CLASES AFECTIVAMENTE RESPONSABLE”

Y pues colorin colorado... Estas vacaciones se han terminado. Expectativas, miedos, cambios, incertidumbre, flojera, emociones y sentimientos entre cada niño por regresar e iniciar un ciclo escolar. Pues con ello quiero invitarte a que hagamos una sinergia entre todos para lograr que ese ciclo que inicia lo culminen con éxito, para ello es necesario que nos centremos en analizar nuestras áreas de oportunidad y por que no.. el aceptar nuestras fortalezas para fomentar ese apoyo entre padres, maestros, familia y que los beneficiados sean nuestros hijos.

La INTELIGENCIA EMOCIONAL al pasar el tiempo nos ha permitido explorar nuestro verdadero ser, no es un camino fácil pero tampoco imposible. Cuantas veces te ha tocado escuchar frases como :“en mi tiempo no se lloraba por cualquier cosa”, “que delicado/a portan poquito y ya te pusiste así”, “los hombres no lloran”, “calladita te ves mas bonita” y le puedo seguir, se que justo en este momento tu mente esta accesando a cada memoria que hay en tu cajita de pandora.

Hoy tenemos la oportunidad y acceso a la información para conocer maneras diferentes de hacer las cosas, sobre todo el como ser apoyo y fuerza en esos niños. La IE en los niños es fundamental para su desarrollo emocional, espiritual, social, académico, el hecho de poder darles la herramienta para desarrollar la capacidad de reconocer, aceptar, gestionar y comprender tanto sus emociones como las de los demás, hará que sus dias transcurran sanamente. Aquí entra un trabajo en equipo ya que nos toca empezar por nosotros y posteriormente enfocarnos en ser la fuente segura de los peques. Hacernos conscientes de formar a niños AFECTIVAMENTE RESPONSABLES; es decir que sepan que toda acción tiene un impacto emocional y que estas acciones estan relacionadas con el vínculo que establezcan entre si en el entorno.

Las emociones son esa forma en la que reaccionamos ante algo que se nos presenta alrededor, esos procesos psicológicos que nos permite prepararnos y adaptarnos para responder a ese mundo en el que vivimos. Recordemos que la máxima de cualquier organismo vivo es la supervivencia, por ello la principal función de las emociones es la ADAPTACIÓN.

Cuando conocemos de nosotros, es más fácil poder compartir con los demás, las habilidades desarrolladas a través del autoconocimiento, ello permite que podamos hacer sinergia con otros.

Es durante la infancia donde se llega a desarrollar la Inteligencia Emocional a través de la interacción y vínculos con las figuras de apego; es decir los niños empiezan a reconocer de que manera expresarse y con quien. Una manera muy sana de intercambio de mensajes que logran un diálogo afectivo que se reduce a la EMPATÍA.

Hoy quiero situarte en el contexto de empatizar con cada una de las etapas por las que esta pasando tu hij@, que por si no lo recuerdas tu ya lo viviste, toda esa forma en la que has llevado tu vida es precisamente una proyección de lo que te dieron a ti como formación.

Así que tenemos que empezar por moldear conductas emocionalmente más inteligentes, cuidando nuestras reacciones, tener ese espacio en el diálogo con ellos prestando interés a sus pláticas pues desde ahí le mostramos con coherencia en el ejemplo la empatía y comprensión; mientras que la comunicación se da de manera bidireccional al compartir abiertamente cualquier tema que el peque refiera; finalmente esto se verá reflejado en su desarrollo académico.

Validar sus sentimientos y emociones le ayudará a que en situaciones de caos, puedan manejar mejor el estrés. Recuerda que tu eres su modelo a seguir, además de proveer alimento, hogar, comida... también es proveerle de todo aquello que su mente y corazón necesita.

Encontrar el equilibrio entre Inteligencia Académica e Inteligencia Emocional, garantiza que pase lo que pase los estudiantes siempre tendrán la manera de resolverlo sin problema pues gozan de habilidades valiosas para la vida.

En conclusión para que en este ciclo los niños tengan un mejor rendimiento escolar y una vida más placentera, permíteles explorar cosas que no conocían para que experimenten el AUTOCONTROL, tal vez un deporte nuevo que los saque de su zona de confort les dará la lección de como conocerse en la frustración ya que actualmente es un tema que se batalla en confortar pues vivimos en el mundo de la inmediatez “todo para ayer porque yo no tengo paciencia”.

Permítele que te vea en situaciones vulnerables, no digo que lo tomes como un contenedor de desechos emocionales, sino que evites esconder cuando algo te agobia; obviamente de manera inteligente, hay temas que no son negociables para bajarlos a la mesa con los chiquitos del hogar; eso le permitira conocer como EXPRESAR ASERTIVAMENTE las cosas y con EMPATÍA. Regularmente queremos protegerlos del mundo que estamos viviendo, la realidad es que ellos son muy inteligentes y ya procesaron mucha información, de nosotros depende la calidad de esta y como la manejamos desde dentro.

Segura estoy que más de alguna vez has escuchado la frase: “la palabra convence, pero el ejemplo arrastra” está cargada de sabiduría pura; nadie aprende del sermón sino de la acción, entonces enfoquemos nuestras excelentes intenciones con acciones que sustenten el escenario emocional de cada hijo en casa.

El AUTOCUIDAD es integral, enseñale a priorizarse a poner límites cuando algo no le gusta o no quiere, sobre todo ESCUCHALE SIEMPRE CON MENTE ABIERTA.. En este regreso a clases, se que piensas que hay mucho camino por recorrer cada año o cada semestre y que el tiempo no ayuda, aprende a darte los espacios para atender lo IMPORTANTE y entender que lo emergente siempre sale. La responsabilidad afectiva, no es un camino que de la noche a la mañana se resuelve, esto solo tiene éxito con la practica y sobre todo la PACIENCIA..... un abrazo, un beso, un ¿Cómo te sientes hoy? ¿Necesitas hablar? ¿ Puedo ayudarte en algo? Entre otras más, son acciones que harán la diferencia en el corazón de los niños.

**¡ÉXITO PARA TODOS!**

**Por: ZEIDY KARLENE SALAIZA RODRÍGUEZ**





**IA** HUGO  
ARELLANO  
COACH Y FACILITADOR

*¡Feliz cumpleaños!*

Estimado Director Hugo Arellano

En nombre de todos los que formamos parte de esta comunidad, queremos expresarle nuestras más sinceras felicitaciones por su cumpleaños este 14 de Septiembre y por su extraordinaria trayectoria profesional y su invaluable contribución como director de nuestra querida academia ACOTECCMEX.

Su dedicación, pasión y compromiso han sido una fuente de inspiración para todos nosotros. Gracias a su liderazgo y visión, hemos alcanzado metas que parecían inalcanzables y hemos transformado vidas de manera significativa.

Su capacidad para guiar, motivar y empoderar a cada uno de nosotros es verdaderamente admirable.

A lo largo de los años, ha demostrado ser un pilar fundamental en nuestra institución, siempre dispuesto a brindar su apoyo y compartir su vasto conocimiento. Su enfoque innovador y su habilidad para adaptarse a los cambios nos han permitido crecer y evolucionar constantemente.

Le agradecemos profundamente por su entrega y por ser un ejemplo a seguir. Estamos seguros de que su influencia positiva continuará marcando la diferencia en la vida de muchas personas.

¡Feliz cumpleaños y que sigan los éxitos!

*Con gratitud y admiración, la gran comunidad de ACOTECCMEX*







# Viva MÉXICO

## COMIDAS TÍPICAS PARA FESTEJAR LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO

**POZOLE:** El pozole es uno de los platillos más populares y representativos de la cocina mexicana. Los tres tipos de pozole más populares son el blanco, el rojo y el verde. Tiene diferentes preparaciones dependiendo del estado.




**CHILE EN NOGADA:** Este platillo está lleno de historia y sabor, es preparado con chile poblano relleno generalmente con carne, picadillo y frutas cubierto con el ingrediente principal, la crema de nuez de Castilla, perejil y granada que juntos simbolizan los tres colores de la bandera mexicana.

**ENCHILADAS:** Las enchiladas es un típico plato mexicano que se elabora con tortilla de maíz, bañada en una salsa, picante o no, utilizando un chile en su preparación. Dependiendo del estilo del platillo, son sus ingredientes, se pueden construir hasta 100 tipos de enchiladas




**TACOS:** El taco es una preparación culinaria muy popular de México que consiste en una tortilla, generalmente de maíz, que se dobla o se enrolla para contener dentro diversos ingredientes y algún tipo de salsa.



# DÍA INTERNACIONAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## UN LLAMADO A LA ACCIÓN Y LA EMPATÍA



Cada 10 de septiembre, el mundo se une para conmemorar el Día Internacional de la Prevención del Suicidio, una fecha establecida por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) y copatrocinada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este día tiene como objetivo principal concienciar sobre la importancia de la prevención del suicidio y promover acciones que puedan salvar vidas<sup>1</sup>.

El suicidio es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo. Según la OMS, más de 700,000 personas mueren por suicidio cada año, lo que lo convierte en una de las principales causas de muerte a nivel global<sup>2</sup>. Cada pérdida es una tragedia que afecta no solo a la persona que se va, sino también a sus familiares, amigos y comunidades.

### **Factores de Riesgo y Señales de Alerta**

Existen múltiples factores que pueden contribuir al riesgo de suicidio, incluyendo problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, situaciones de estrés extremo, abuso de sustancias y experiencias traumáticas. Es crucial estar atentos a las señales de alerta, que pueden incluir cambios drásticos en el comportamiento, aislamiento social, expresiones de desesperanza y comentarios sobre querer morir.

La prevención del suicidio requiere un enfoque multifacético que involucre a individuos, comunidades y gobiernos. Algunas estrategias efectivas incluyen:

**Educación y Concienciación:** Informar a la población sobre los signos de alerta y cómo ofrecer apoyo puede marcar una gran diferencia.

**Acceso a Servicios de Salud Mental:** Asegurar que las personas tengan acceso a tratamiento y apoyo psicológico es fundamental.

**Reducción del Estigma:** Fomentar un entorno donde se pueda hablar abiertamente sobre la salud mental sin miedo a ser juzgado. Crear redes de apoyo en la comunidad para ofrecer ayuda a quienes lo necesiten.

### **Cómo Puedes Ayudar**

Cada uno de nosotros puede desempeñar un papel en la prevención del suicidio. Aquí hay algunas maneras en las que puedes contribuir:

**Escucha Activa:** Si alguien te confía sus problemas, escucha sin juzgar y ofrece tu apoyo.

**Infórmate:** Aprende sobre los recursos disponibles en tu comunidad y compártelos con quienes puedan necesitarlos.

**Sé Empático:** A veces, una palabra amable o un gesto de apoyo pueden tener un impacto profundo en la vida de alguien.

El Día Internacional de la Prevención del Suicidio nos recuerda que cada vida es valiosa y que todos podemos contribuir a crear un mundo donde nadie se sienta solo o desesperado. Al unirnos en este esfuerzo global, podemos salvar vidas y ofrecer esperanza a quienes más lo necesitan.

# Three Dreams STORE



861-617-5238

Three Dreams Store

ThreeDreamsStore

Todo En Un Solo Lugar

## 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



DISEÑOS DE ALTA COSTURA

NOVIAS

QUINCEAÑERAS

DAMAS

GALA

NIÑAS

¡AGENDA TU CITA!

866 200 15 78

(866) 6 48 33 54



## CICLO DE CONFERENCIAS DE ACOTECMEX

### LUCHA CONTRA EL SUICIDIO

10 DE SEPTIEMBRE DE 2024

## DOBLE CERTIFICACIÓN

- COACH DE VIDA
- CONFERENCISTA PROFESIONAL

Hotel Holiday Inn Express EXPO  
Mariano Otero 2397

¡Regístrate ya!

844 383 11 00



HABLANDO DEL SUICIDIO: ROMPIENDO EL TABÚ  
Araceli Chávez

8:00 p.m.



"VOCES DE ESPERANZA: COMPRENDIENDO Y PREVIENIENDO EL SUICIDIO"  
Elizabeth E. Chapa

8:25 p.m.



SUICIDIO: UN FENÓMENO SOCIAL  
Carolina González

8:50 p.m.



AMATE Y HAZ TU PARTE  
Elia Guerra Bueno

9:15 p.m.



ONLINE

