

corazón

DIF NAYARIT: COMPARTIENDO UN MISMO LATIDO



FOTOGRAFÍA ÁREA DEL PARQUE LA LOMA

Primera edición • Mayo/2022

Noticias:

¿Qué estamos haciendo en DIF?

Nos visitó Nuria Fernández, titular de DIF Nacional

pág. 12

“DIF Nayarit es mi segundo hogar”

Conoce la historia de “Guty”, una mujer, alegre, trabajadora y comprometida

pág. 20

Regresó el trenecito para celebrar el Día del Niño y de la Niña

pág. 8



Nayarit
NUESTRO ORGULLO Y COMPROMISO





**JUNTOS HACEMOS
QUE EL CORAZÓN
DE NAYARIT
LATA MÁS FUERTE**



Editorial

Revista Corazón: compartiendo un mismo latido. ¿Quieres colaborar en este espacio? Envíanos tus ideas y propuestas al correo corazondifnayarit@gmail.com

Con el objetivo de informar de manera práctica sobre las principales acciones que realiza el Sistema DIF Nayarit y de abordar temas enfocados y de interés para todo el personal que labora en la institución —que preside la doctora Beatriz Estrada Martínez—, te damos la bienvenida a la Revista Corazón: compartiendo un mismo latido. Es un espacio creado por y para las y los trabajadores de este noble organismo y el público en general.

En una época donde los medios de comunicación tradicionales han sido rebasados por las nuevas tecnologías, ahora podrás recibir a tu WhatsApp toda la información relevante del trabajo generado en el Sistema DIF Nayarit, que busca darte las herramientas y conocimientos necesarios para tu crecimiento como trabajador de la institución y para tu bienestar emocional y físico.

A través de este proyecto, te reiteramos que Tú formas al Corazón del Gobierno de Nayarit y que tu participación activa es fundamental para atender con calidad y calidez a todas las familias que acuden a solicitar un apoyo o servicio al Sistema DIF Nayarit.

Si tú y tu familia están bien, el Corazón de Tu Gobierno seguirá latiendo cada vez más fuerte en beneficio de quienes más lo necesitan.

ÍNDICE.

6. Trabajamos desde el corazón

Esto es un pequeño vistazo al trabajo del Corazón de Tu Gobierno en pro de las familias nayaritas.



8. Celebra Corazón de Tu Gobierno a las niñas y niños de Nayarit

12.

DIF Nayarit, ejemplo y modelo nacional de atención a quienes lo necesitan.



18. Fotoreportaje desde el corazón

Nuevas perspectivas de capturar los latidos

20. “DIF Nayarit es mi segundo hogar”

Conoce la historia de “Guty”, una mujer alegre, trabajadora y comprometida con su trabajo por más de 28 años.

21. El estrés laboral

Definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo

22. Efemérides de Mayo

24. Cumpleaños de mayo ¡Felicidades!

28. Incentivos económicos por años de servicio

¡Se lo merecen! Gracias por formar parte de DIF Nayarit tantos años



Trabajamos desde el corazón

Esto es un pequeño vistazo al trabajo del Corazón de Tu Gobierno en pro de las familias nayaritas.



Día de la salud

Con motivo del Día Mundial de la Salud, la Presidenta del DIF Nayarit, la doctora Beatriz Estrada Martínez, entregó al personal de la institución, suero, agua y dípticos informativos acerca de las recomendaciones que debemos tomar durante esta temporada de calor.



Siempre en capacitación

Se capacita de manera permanente al personal de la institución para otorgar un trato y servicios de calidad y calidez a las familias nayaritas.

Temas de capacitación: "Atención al Ciudadano" y "Comunicación Asertiva y Empatía".



8M

Con la finalidad de ayudar a eliminar todo tipo de violencia y discriminación que sufren las mujeres, el Sistema DIF Nayarit, que encabeza la doctora Beatriz Estrada Martínez, llevó a cabo entre varias actividades, la Conferencia Magna: Sororidad Necesaria Entre Mujeres.



Lucha contra el cáncer cervicouterino

Para promover la detección y prevención de la salud de las mujeres nayaritas, el Sistema DIF Nayarit, que preside la doctora Beatriz Estrada Martínez, realizó una campaña contra el cáncer cervicouterino, se realizaron además estudios de: exploración mamaria, detección de sobrepeso, diabetes mellitus, entre otros.



Celebra Corazón de Tu Gobierno a las niñas y niños de Nayarit

Regresó el tradicional paseo del trenecito en las renovadas instalaciones de La Loma.

Con el fin de celebrar a las más pequeñas y pequeños del hogar, la mañana del 30 de abril, el gobernador del estado, Miguel Ángel Navarro Quintero y su esposa, la Presidenta del Sistema DIF Nayarit, doctora Beatriz Estrada Martínez, cortaron el listón de arranque para el primer paseo del renovado trenecito de La Loma, como parte de las festividades del Día del Niño y de la Niña.

“El motor del trenecito y de todo es el amor y el cariño que le tenemos a las niñas y a los niños”

-Dr. Miguel Ángel Navarro Quintero



“Qué bueno que volvimos a reactivar el trenecito y muchas cosas más, porque el motor del trenecito y de todo es el amor y el cariño que le tenemos a las niñas y a los niños. Felicidades a todas y a todos, me siento muy contento hoy en día como su empleado, como su gobernador, estar con ustedes y seguir entre todos levantando las cosas aquí en Nayarit, felicidades”.

En un ambiente de alegría y celebración, cientos de familias nayaritas se dieron cita al emblemático parque, en donde después de años sin funcionar, regresó la magia del tradicional paseo del trenecito y también pudieron disfrutar de las instalaciones renovadas de La Loma;



el Corazón de Tu Gobierno sigue trabajando en otorgar espacios de sano esparcimiento, seguros y dignos para el desarrollo de la niñez, enfatizó Beatriz Estrada Martínez.

“Me siento bien emocionada, que estén todos aquí esperando contar una nueva historia en el parque de La Loma, a lo cual tengo que agradecer profundamente el apoyo del Gobierno del Estado, del doctor Miguel Ángel Navarro Quintero, el apoyo que nos ha dado de forma completa e incondicional, para poder llevar en estos momentos el reinicio de actividades. Ustedes los niños y las niñas son la riqueza más grande que tenemos dentro de las familias, estamos nosotros en estos momentos comprometidos más que nunca para lograr que sean ustedes hombres y mujeres de futuro, de bien; personas que van a estar cuidadas y protegidas por todos nosotros para poder lograr que tengan un crecimiento y desarrollo adecuado”.

Las y los pequeños se divertieron en las actividades preparadas para ellas y ellos como la tirolesa, el cine al aire libre, echaron a volar su creatividad pintando figuras de yeso, disfrutaron de los shows de ballet, música, baile y de payasitos en la Concha Acústica. Las rifas, el pastel, los dulces y los regalos repartidos por la doctora Beatriz Estrada Martínez y el personal del Corazón de Tu Gobierno arrancaron las sonrisas de menores y adultos.

Desde temprano, se dio paso a la alegría y el entusiasmo de los niños, niñas, madres y padres, que hasta después de ocultarse el sol comenzaron a retirarse tras disfrutar de horas de inmensa alegría; recuerdos que se quedarán por siempre en su memoria y que forman parte ya, de la Transformación de Nayarit.



El Gobernador del Estado de Nayarit, Miguel Ángel Navarro Quintero, junto a su esposa, la dra. Beatriz Estrada Martínez, presidente del Sistema DIF Nayarit, haciendo el corte de listón para la reapertura del trenecito.



Trenecito del parque La Loma en su primera vuelta de reapertura.



▲ LA PRESIDENTA DEL SISTEMA DIF NAYARIT, LA DÑA. BEATRIZ ESTRADA MARTINEZ EN EL PRIMER PASEO DEL TRENIECTO DURANTE SU REAPERTURA



▲ FAMILIA DISFRUTANDO EL EVENTO DEL DÍA DEL NIÑO Y LA NIÑA



▲ FOTOGRAFÍA AEREA DE LA CONCHA ACUSTICA DE LA LOMA DURANTE EL EVENTO DEL DÍA DEL NIÑO Y LA NIÑA



▲ FLORELLINA EN SU PRESENTACIÓN DEL DÍA DEL NIÑO Y LA NIÑA



▲ EL GOBERNADOR MIGUEL ÁNGEL NAVARRO QUINTERO, LA PRESIDENTA DEL SISTEMA DIF NAYARIT, LA SRA. BEATRIZ ESTRADA MARTÍNEZ Y LA TITULAR DE DIF NACIONAL, NURIA FERNÁNDEZ ESPRESATE, EN LA PRESENTACIÓN DEL PROYECTO ALAMEDA DE LOS ABUELOS.



DIF Nayarit, ejemplo y modelo nacional de atención a quienes lo necesitan.

Respaldo total del DIF Nacional

A 7 meses de haber llegado al DIF Nayarit, el empeño y dedicación de la doctora Beatriz Estrada Martínez fue reconocido ampliamente por el DIF Nacional, cuya titular Nuria Fernández durante su gira de trabajo de 2 días por la entidad, tuvo la oportunidad de conocer a mujeres emprendedoras, con visión de empoderamiento al moldear con sus manos, artesanías hechas con hojas de maíz, ella le llamó, "arte" y es que lo que ellas aprenden en los cursos que imparten en Casa de la Mujer, las lleva a tener mayores y mejores oportunidades de vida y empleo.

El trabajo que se realiza con niñas, niños, adolescentes, adultos mayores, personas con discapacidad y población vulnerable ha sido preciso, llegando a los lugares más alejados de la entidad, el ejemplo de trabajo de Beatriz Estrada Martínez es replicado en los 20 municipios, a sabiendas de que son los conductos para mejorar la salud física-emocional de cada persona.

"Yo quiero decirles a todos ustedes, a usted licenciada, que están aquí los 20 municipios del estado, representando a cada una de sus localidades y que todas y cada una de ellas está trabajando de verdad, con la sensibilidad que se requiere y con el deseo de lograr el bienestar de todas las familias en cada uno de sus municipios

y lógicamente de lograr el bienestar y la salud de las familias nayaritas. El Corazón de su Gobierno, si es cierto así se nos ha definido al DIF estatal, porque somos precisamente ese corazón que late al ritmo de cada una de las necesidades y cada uno de los dolores que aquejan a la población", señaló la Presidenta del Sistema DIF Nayarit, Beatriz Estrada Martínez.

Por su parte, la Titular del DIF Nacional, Nuria Fernández Espresate, reconoció la atención del gobierno del estado y del Sistema DIF Nayarit hacia todas las personas que más lo necesitan.

"Es muy importante participar en este encuentro de corazones, muy importante para mí, agradezco mucho ser recibida por tan hermosa pareja, Miguel Ángel y Beatriz, médicos, es decir, consagrados desde hace mucho al cuidado y servicio hacia los demás. Cuando me dijeron que nos íbamos a reunir con presidentas y presidentes de los DIF municipales yo sentí mucha alegría porque precisamente pienso es el municipio en el Sistema DIF la puerta hacia las comunidades, por eso están aquí las compañeras Del Nayar, ellas me van a entender muy bien cuando hablo de las comunidades", agregó Fernández Espresate.

Después de agradecer la visita de la Titular del DIF Nacional, el Gobernador del estado, Miguel Ángel Navarro Quintero anunció que el gobierno del estado otorgará a cada municipio de la entidad 500 mil pesos para que cada DIF Municipal adapte un espacio para la atención a las y los adultos mayores, así como para las niñas o niños que hayan sufrido algún tipo de violencia.

"Cuando hablamos del gigante dormido no es el que está ajeno a nosotros, si no el que tenemos dentro de nosotros, ese gigante que estamos obligados a despertar, por lo tanto con mucho gusto Beatriz te acepto tu solicitud, vas a tener para rehabilitar o para comprar equipamiento de ya en el momento que te presenten un proyecto, 300 mil pesos para rehabilitar y equipar la casa del adulto mayor que tengan en cada municipio y 200 mil pesos para la protección de niñas y niños para que equipen o lo rehabiliten, tienes autorizado por parte del gobierno del estado 500 mil pesos, para este noble propósito y claro, las procuradurías o fiscalías de los derechos de los niños, y los adultos mayores deben estar vigentes".



Alameda para Abuelas y Abuelos

El proyecto de la Alameda de los Abuelos y de las Abuelas, espacio innovador y único en Nayarit y México para las y los adultos mayores, es vista como una oportunidad de sano esparcimiento, de un apaccho para el alma y el cuerpo, ya que en sus amenidades tendrá, sala de televisión, cuartos de descanso, consultorio médico, kiosco, auditorio, cafetería y área de lectura, zona de juegos de mesa y gimnasio al aire libre equipado con aparatos especializados en movilidad y flexibilidad. El nuevo inmueble, que formará parte del Sistema DIF Nayarit, es pensando para las y los adultos mayores que necesitan un espacio digno de esparcimiento, seguro y agradable.

En el Centro de Rehabilitación y Educación Especial (CREE) y el albergue que se encuentra en PAMAR, las titulares nacional y estatal corroboraron el nivel de atención y la calidad otorgada a las y los pacientes y a sus familias.

La titular del DIF Nacional anunció que se llevará a cabo la rehabilitación del albergue de migrantes ubicado en Pamar y se trabaja en un proyecto para el mejoramiento de las Unidades Básicas de Rehabilitación (UBR) que hay en los municipios de la entidad.

Para finalizar el primero de dos días de la gira de trabajo, ambas titulares en compañía de directivos estatales visitaron la casa hogar del Sistema DIF Nayarit y recorrieron el parque La Loma para supervisar los trabajos de remodelación que se realizan en ese familiar espacio.



▲ LA PRESIDENTA DEL SISTEMA DIF NAYARIT, LA Dña. BEATRIZ ESTRADA MARTÍNEZ, Y LA TITULAR DE DIF NACIONAL, NURIA FERNÁNDEZ ESPESATE, DURANTE SU VISITA A SALA.



▲ EL GOBERNADOR MIGUEL ÁNGEL NAVARRO QUINTERO, LA PRESIDENTA DEL SISTEMA DIF NAYARIT, LA Dña. BEATRIZ ESTRADA MARTÍNEZ Y LA TITULAR DE DIF NACIONAL, NURIA FERNÁNDEZ ESPESATE, DURANTE LA BIENVENIDA E INICIO DE ACTIVIDADES.



▲ FOTOGRAFÍA GRUPAL DE LAS PRESIDENTAS MUNICIPALES DE DIF, JUNTO AL GOBERNADOR, EL DR. MIGUEL ÁNGEL NAVARRO QUINTERO, LA PRESIDENTA DEL SISTEMA DIF NAYARIT, LA Dña. BEATRIZ ESTRADA MARTÍNEZ Y LA TITULAR DE DIF NACIONAL, NURIA FERNÁNDEZ ESPESATE.



▲ LA PRESIDENTA DEL SISTEMA DIF NAYARIT, LA Dña. BEATRIZ ESTRADA MARTÍNEZ, Y LA TITULAR DE DIF NACIONAL, NURIA FERNÁNDEZ ESPESATE, DURANTE EL EVENTO PARA ADULTOS MAYORES EN SU VISITA A COMPOSTELA.



DIF Nayarit y DIF Nacional: por una mejor alimentación y servicios para las y los nayaritas

En visita por la zona sur del estado, ambas titulares supervisaron la entrega de desayuno escolares en las escuelas primarias Justo Sierra y Esteban Baca Calderón en el municipio de Santa María del Oro, además de los trabajos que se realizan en la Unidad Básica de Rehabilitación (UBR) del municipio de Jala.

Durante la gira de trabajo, Beatriz Estrada Martínez destacó la importancia de garantizar la nutrición de niñas y niños para su desarrollo pleno y que crezcan sanos, felices y contentos. Actualmente, en Nayarit, existe un padrón de 82 mil niñas y niños beneficiados con el programa alimentario.

3C: Corazón, Conciencia y Coraje

La Presidenta del Sistema DIF Nayarit, doctora Beatriz Estrada Martínez, enfatizó la importancia de seguir trabajando para lograr los mejores resultados con la participación de la sociedad nayarita.

"La verdad es que tenemos que hacer una fuerza común, tenemos que participar todos para lograr mejores resultados, entonces tenemos 3C, que también las vamos a tomar en cuenta, Corazón, Conciencia y Coraje y así con todas esas palabras tan importantes con las 3 H, con las 3 C, así es como hemos ido desarrollando nuestras actividades, porque créame que no son palabras para afuera nada más, el corazón lo sentimos aquí, y aquí con este corazón es como hemos estado trabajando junto a todos ustedes para poder atender a toda la población en el estado".

DIF Nayarit: referente nacional en organización y atención participativa

Durante el recorrido por el club de la tercera edad "Amigos Felices" en Compostela, la titular del DIF Nacional, Nuria Fernández Espresate destacó que Nayarit es un ejemplo de atención participativa a nivel nacional y que proyectos como los clubes de la tercera edad, que dependen de la coordinación de Vivir a lo Grande, deben de replicarse en el resto del país.

"Yo les quiero decir que de DIF nacional estamos aprendiendo de esta propuesta y que vamos a llevarla para todo el país y vamos a tratar de que esta experiencia se vuelva una experiencia que se generalice y tratar de que esté cada vez mejor y veo a las voluntarias, qué bonito que están por todas partes y a los compañeros de DIF estatal que hacen este esfuerzo y de DIF municipal, veo muchas cosas importantes de las que tenemos que aprender. Entonces lo que les quiero decir es que nosotras, nosotras vamos a tratar de que esta experiencia se extienda a otros estados".

Por su parte, la Presidenta del Sistema DIF Nayarit, doctora Beatriz Estrada Martínez, reconoció la experiencia y valores que las y los adultos de la tercera edad, otorgan a la sociedad y el compromiso del Corazón de Tu Gobierno con todas y todos ellos.

"Yo les quiero decir que en
DIF nacional
estamos aprendiendo
de esta propuesta
y que vamos a llevarla para
todo el país..."

-Nuria Fernández



"**Gracias** a ustedes
sabemos lo que hemos sido
durante toda esta vida..."

-Dra. Beatriz Estrada Martínez

"Necesitamos el cariño, necesitamos el apacho, necesitamos el amor, la comprensión y el entendimiento porque ustedes son la parte fundamental de cada una de nuestras familias, gracias a ustedes estamos aquí, gracias a ustedes sabemos lo que hemos sido durante toda esta vida porque nos han transmitido su experiencia, nos han compartido sus valores y nos han enseñado a poder ir hacia adelante y llegar hasta donde llegamos ahorita para poder heredar a los que vienen detrás de nosotros todo esto que ustedes nos han dado también transmitirlo a las otras generaciones".

Durante su estancia, la titular del DIF Nacional, intercambió y conoció las dinámicas de trabajo de los servicios y labores que realiza el Sistema DIF Nayarit el cual, mencionó, se posiciona como un referente a nivel nacional en materia de asistencia social participativa.



Calidad en la educación

Personal del Centro de Desarrollo Infantil (CENDI) DIF fue capacitado por especialistas de la Secretaría de la Salud, con el fin de elevar la calidad en la educación de las y los niños, detectar cualquier enfermedad, problemas psicosociales o de desarrollo que puedan presentar los pequeños y darles el tratamiento indicado.



Prevención del cáncer infantil, compromiso de todos

Con el objetivo de crear conciencia entre la población nayarita sobre el diagnóstico oportuno y la prevención del cáncer infantil, el Sistema DIF Nayarit, desarrolló diversas actividades entre todo su personal, destacando una conferencia para los trabajadores, con el tema, "Datos de Alarma del Cáncer Infantil".

Elevar la calidad de vida de los adultos mayores

El Corazón de Tu Gobierno tiene el compromiso de otorgar una atención y acompañamiento de calidad a las y los adultos mayores, en DIF Nayarit se realizó el Curso-Taller: Conectámonos con Mi Mundo, impartido por especialistas de la salud a los enlaces y encargados de los clubes de la tercera edad que hay en el estado, el objetivo, elevar la autoestima de los adultos mayores con pláticas como el fortalecimiento de sus emociones.



Sensibilización Adoptiva por un hogar con amor

Con la finalidad de acompañar en el proceso de adopción a las y los solicitantes nayaritas que desean formar una familia o crecerla, DIF Nayarit, llevó a cabo el taller "Formación y Sensibilización Adoptiva", dirigido a 22 matrimonios e impartido por el Área de Adopciones de la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes de Nayarit.

“DIF Nayarit es mi segundo hogar”

Agustina Solís Curiel

Conoce la historia de “Guty”, una mujer alegre, trabajadora y comprometida con su trabajo por más de 28 años.

Agustina Solís Curiel, mejor conocida como “Guty”, trabaja actualmente en la Subdirección general Administrativa del Sistema DIF Nayarit y el pasado 24 de abril del año en curso, cumplió 28 años en sus labores, “el trabajo es algo sagrado, para mí es como mi religión, es una parte muy importante de mi vida; como consejo que les dejo a las generaciones actuales es ser positivos y estar siempre a la disposición de dar lo mejor de sí, así es este trabajo, estar disponible y ayudar a quien lo necesita”.

Guty se define como una persona alegre, amable, respetuosa, amiga, a quien le gusta sumar conocimiento y ayudar a los compañeros que necesitan apoyo, “me gusta estar activa, porque si estoy pasiva, siento que el tiempo se pasa más lento, el estar haciendo oficios, contestar el teléfono, ir a sacar copias, llevar documentos de un área a otra, me hace sentir útil, me encanta mucho mi trabajo”.

Ella cuenta que inició su vida laboral a los 25 años de edad, se integró a Sistema DIF Nayarit, al Programa de Atención a Menores y Adolescentes en Riesgo (PAMARIS), anteriormente este contaba con el área de Desarrollo Integral del Adolescente (DIA), la cual maneja concursos diferentes tipos, cultural, poesía, oratoria, baile, pintura y cuento: “cada año los ganadores se iban a México para las premiaciones y DIF les costaba el viaje para que los chicos convivieran con todos los estados de la república, fue de las mejores experiencias laborales, acompañar a los chicos a esos concursos no solo a la ciudad de México, sino a Bucarés y Aguascalientes”, expresó.

Después, estuvo en el Centro de Rehabilitación y Educación Especial de Nayarit (CREE), en el área de Recursos Materiales, seguido de ello, la comisión del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). Finalmente, en el año 2005 Guty se establece en las instalaciones de Sistema DIF Nayarit, en la subdirección general administrativa.

“No tengo cómo agradecerle a mis compañeros y a DIF por brindarme todo ese apoyo, lo que yo necesitara económicamente, moralmente, ahí estuvieron conmigo”.



▲ AGUSTINA SOLÍS EN SU ÁREA DE TRABAJO

¡Felicidades Guty en DIF Nayarit tienes un lugar muy especial donde todos te recordaremos!

Narra que el aprendizaje más grande que ha tenido en estos 28 años de trabajo, es la noble experiencia de trabajar directamente con las personas beneficiadas con algún apoyo, atenderlos como se merecen, cuando lo necesitan, “la gente es muy agradecida cuando le das buen trato, ellos se abren y logran conectar con sus emociones”.

Así como ha tenido experiencias y momentos enriquecedores en DIF, también ha habido etapas críticas y difíciles de afrontar para Guty, pero a pesar de ello, siempre tuvo el apoyo de la institución y de todos sus compañeros y compañeras, “la etapa más difícil fue la que atravesé con la enfermedad de mi hijo, quien padecía cáncer, casi dos años y medio, todos mis compañeros me apoyaron, DIF me respaldó en cuanto a permisos para faltar por cuidar a mi hijo, por eso considero a DIF como mi otra familia, mi segunda casa, no tengo cómo agradecerle a mis compañeros y a DIF por brindarme todo ese apoyo, lo que yo necesitara económicamente, moralmente, ahí estuvieron conmigo”.

Ella explica que cada administración le ha dejado cosas buenas, con la señora Martha Elena García, consiguió la seguridad de una base, se estabilizó económicamente, comenzó a dárles mejor calidad de vida a sus hijos, así que aseguró que esa fue una parte muy importante de su vida laboral.

En la administración de la señora Charo Mejía, le llegó la nivelación de agente administrativo. Ella resume sus 28 años de labor como activa, llena de frutos y satisfacciones, y a punto de terminar su etapa de trabajo, comenta que desea cambiar de rutina, darse un tiempo personal de relajación, viajar e incluso seguir con un pequeño negocio que comenzó hace años.

“Terminando este ciclo de vida, deseo cambiar mi rutina, quiero hacer ejercicio por la mañana, poner un negocio de helados en mi casa y por las tardes, descansar o salir con mis amigas, viajar ¿por qué no?, tener tiempo, afortunadamente no tengo ninguna enfermedad y puedo hacer lo que yo desee. Ya que se me dé mi dictamen de jubilación por mis 28 años, me iré muy satisfecha por todo lo que hice y agradecida con la institución por todo lo vivido”, finalizó Guty.

El estrés laboral

Definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo

“El estrés, es una de las aflicciones más comunes de la vida moderna, se afirma que es “la epidemia del siglo XXI”.

Organización Internacional del Trabajo

El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física. Hablamos de estrés laboral cuando ya sobrepasa y empieza a afectar en tus funciones, en tu día a día y en cómo te desenvuelvas en tu entorno.

¿Cuáles son las causas del estrés laboral?

Las más comunes son: excesiva responsabilidad en el trabajo, relaciones humanas problemáticas y condiciones laborales insatisfactorias. Por supuesto, estos factores no afectan de la misma forma a todas las personas pero algo innegable es que el estrés impacta en todo el organismo y de diferentes maneras en cada individuo.



¿Consecuencias del estrés laboral?

Desde el punto de vista de la persona afectada, el estrés laboral puede ocasionar: enfermedades y patologías como gastritis, colitis nerviosa, migraña, pérdida de cabello, reacciones cutáneas como dermatitis, entre otras; problemas motores y cognitivos: irritabilidad, insomnio, ansiedad, pérdida de la memoria o ser olvidados. Trastornos psicológicos graves que, en ocasiones, puede llevar incluso al suicidio (en casos graves).

Para las empresas, el estrés laboral es un elemento a tener muy en cuenta, ya que sus efectos también pueden ser graves: descenso acentuado de la productividad, absentismo, alta rotación de empleados, lo que impide que se genere una cultura organizativa favorable y disminución en la calidad del servicio / producto.

Al fin de cuentas, para evitar el excesivo estrés laboral, necesitamos una atención integral, no solo somos pura mente o puro cuerpo, ni pura alma, somos un conjunto de todo.

Tomarse un tiempo cada día para relajarse y renovarse es esencial para vivir bien.

-Judith Hanson



¿Cómo prevenir el estrés laboral?

Afortunadamente, se conocen varias medidas que funcionan a la hora de prevenir e incluso disminuir el estrés laboral.

Algunas de estas son: dieta e hidratación equilibrada, ejercicio físico regular, desconectar completamente del trabajo una vez que salimos de la oficina, tratar de acostarse siempre a la misma hora y no dormir menos de seis horas; siempre que se pueda, tomarse un respiro, por medio de unas vacaciones, no todo es trabajo. Pueden ser vacaciones cortas o de una escapada de la ciudad cualquier fin de semana.

Resulta vital para el buen funcionamiento de cualquier empresa que sus empleados estén satisfechos, así que a todas las corporaciones les conviene estar atentas a este problema. Es obligación de los directivos cuidar de la salud ocupacional de sus trabajadores. El estrés laboral es una realidad mucho más común y peligrosa de lo que pensamos.

Como trabajadores, tenemos que organizar nuestros pendientes, detectar cuáles son prioridades y cuáles pueden esperar un poco y si se necesita, buscar ayuda para salir de ese estrés (acudir a especialistas de la salud, psicoterapeutas), muchas veces, creemos que podemos solos y eso provoca que minimicemos el problema, pero es importante identificar la situación, darle la solución que se requiere y recuperar la estabilidad y tranquilidad mental y emocional.

MAYO

Sus días festivos y conmemorativos



Días festivos

- 1 Mayo:** Día del Trabajo.
2 Mayo: Día Internacional contra el Bullying o Acoso Escolar.
3 Mayo: Día Mundial de la Libertad de Prensa.
10 Mayo: Día de la Madre.
12 Mayo: Día Internacional de la Enfermera.
14 Mayo: Día de la Asistencia Social.
15 Mayo: Día Mundial de la Familia.
15 Mayo: Día del Maestro.
17 Mayo: Día Internacional contra la Homofobia y la Transfobia.
21 Mayo: Día del burócrata
23 Mayo: Día del Estudiante.
31 Mayo: Día Mundial sin Tabaco.

Día contra el Bullying

¿Qué ocurriría si el niño maltratado en el colegio, creciese y se convirtiese en el único cirujano que pudiese salvar su vida?

Lynette Mather

Labor de la enfermera y el enfermero

Hacer lo que nadie más hará de la forma que nadie más puede hacerlo, a pesar de todo seguir adelante, eso es lo que significa ser enfermera.

Rawsi Williams

¡Feliz día del trabajador!

Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida.

Confusio

Gracias maestros y maestras

Enseñar es escribir en el corazón de un niño, es dejar huella en la vida de una persona.

Anónimo

Libertad de prensa

Que nada nos limite. Que nada nos defina. Que nada nos sujete. Que la libertad sea nuestra propia sustancia.

Simone de Beauvoir

Día del estudiante

Nunca dejamos de ser estudiantes a lo largo de la vida. Puedes dejar los tiempos escolares y las instituciones atrás, pero siempre hay algo nuevo que aprender.

Anónimo

¡Felicidades mamá!

Versos para mi madre

Mi madre es un poema de blanca cabellera, que tiene a flor de labios un gesto de perdón. Cuando tras larga ausencia regreso ella me espera, me abraza como a un niño, me besa con pasión.

Mi madre es pequeñita igual que una violeta, lo dulce esta en su alma, el llanto en el adiós.

Es dueña de mis sueños, aunque no soy poeta, los versos a mi madre me los inspira Dios.

Que linda que es mi madre que suerte es tenerla y que dichoso al verla feliz en el hogar.

Radiante de alegría al lado de sus hijos cuidando sus nietitos que santa que es mi madre, Bendicela, sí, bendicela Señor.

Mi madre es una rosa de pétalos ajados que guarda su perfume muy junto al corazón.

Que linda que es mi madre que suerte es tenerla y que dichoso al verla feliz en el hogar.

Julio Jaramillo



FOTOGRAFÍA DE CARLA HELENA HERNÁNDEZ BIANCHEL EN SUS 9 MESES DE EMBARAZO. ELLA ES UNA GRAN MADRE TRABAJADORA DE DIF NAVARIT. ES UN CIRCULLO PARA LA INSTITUCIÓN PODER SER PARTE DE SU VIDA.

El corazón de una madre es el motor de nuestra institución

Cumpleaños de mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Comunicación Social	Luis Alberto Guerrero Figueroa	2 mayo
	Diana Lizeth Ledesma Cortes	10 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Coordinación de Vivir a lo Grande	Ana Delia Vargas	2 mayo
	David Agustín Don-Juan De La Peña	6 mayo
	Aldo Jovanny Cadena Gutiérrez	6 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Coordinación de Fomento a las Artesanías	Karla Chamil Jerónimo López	5 mayo
	Consuelo Benítez Silva	20 mayo
	Ileana Desiree Gallardo Estrada	21 mayo
		29 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes	Mónica Guillermina Rodríguez Salazar	5 mayo
	Miguel Ángel Trujillo García	14 mayo
	María Ibarra Haro	29 mayo
	Magali Maribel Muñoz Mora	31 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Centro de Rehabilitación y Educación Especial (CREE)	Beatriz Irene García Grande	6 mayo
	Domingo Chávez Chaires	12 mayo
	Beatriz Delgado Morachis	19 mayo
	Alfredo Martínez Arroyo	21 mayo
	Jesús Karina Retolaza Ocampo	26 mayo
	María Fernanda López Muro	28 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Programa de Atención a Menores y Adolescentes en Riesgo (PAMAR)	Candelaria Cisneros González	26 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Coordinación Casa del Abuelo	Ayerim Saucedo Miramontes	6 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Coordinación de Recursos Materiales	Mayra De La Luz Rivera Morán	10 mayo
	María Noemí Cervantes Pérez	16 mayo
	Martha Leticia Jara Cortez	23 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Parque La Loma	César Grageola Robles	11 mayo
	María del Pilar Velasco Cervantes	11 mayo
	Rosa Angélica Camarena Rodríguez	13 mayo
	José Juan Parra Hernández	18 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Coordinación Unidad Jurídica	Agustín Antonio Ramos Pérez	10 mayo
	Lorenzo Ortega Estrada	14 mayo

Coordinación	Nombre	Fecha
Almacén e Inventarios	José Luis Asunción González Zapata	10 mayo



Cumpleaños de mayo

Coordinación **Nombre** **Fecha**
Coordinación de Seguro Alimentario Anel Araceli Araiza Amezcuita 20 mayo

Coordinación **Nombre** **Fecha**
Centro de Capacitación (CECAP) Luz Mercedes Flores Nungaray 20 mayo
 Gabriel Mendoza García 21 mayo

Coordinación **Nombre** **Fecha**
Atención Ciudadana Verónica Guadalupe Rivera Vergara 21 mayo

Coordinación **Nombre** **Fecha**
Secretaría Particular Nancy Antonia Orozco Cortes 12 mayo

Coordinación **Nombre** **Fecha**
Coordinación del Centro de Desarrollo Infantil DIF (CENDI) Ivannia Guadalupe Carrión Mondragón 12 mayo
 Claudia Calderón Preciado 15 mayo
 María Luisa Vázquez Chávez 23 mayo

Coordinación **Nombre** **Fecha**
Transportes Aline Gissel Márquez Amparo 14 mayo
 Jorge Alberto Brindas Guzmán 24 mayo

Coordinación **Nombre** **Fecha**
Subdirección General Operativa Irma Núñez Estrada 18 mayo

Coordinación **Nombre** **Fecha**
Orientación Alimentaria y Supervisión de Programas Ramón Alberto Rodríguez Carrillo 23 mayo

¡FELIZ
 CUMPLEAÑOS!
 LES DESEA EL
 CORAZÓN DE
 SU GOBIERNO



INCENTIVOS ECONÓMICOS POR AÑOS DE SERVICIO



Mayo 2022 - SUTSEM

Coordinación	Nombre	Años de servicio
CREE	José Félix García González	30 años
	Fernando Íñiguez Pérez	15 años
Procuraduría de la Defensa del Menor	Lourdes Patricia Ulloa Cabello	20 años
	Fernando Miramontes Guzmán	20 años
Coordinación CENDI Niños Unidos	Heydi Karina Salazar Martínez	25 años
	Claudia Calderón Preciado	20 años
	Maribel Gómez Martínez	15 años
Centro PAMAR	Myrna Samanta Acevez Gómez	28 años
Subdirección General Administrativa	Agustina Solís Curiel	28 años

Coordinación	Nombre	Años de servicio
Alberca Acayapan	Francisco Javier Silva Pérez	15 años
Coordinación de Salud Familiar	Guadalupe Selene Camarena González	15 años
Coordinación de Recursos Humanos	Magali Raquel Ayala Ramirez	15 años
Coordinación Unidad Jurídica	Laura Elena Ledesma Ríos	15 años
Casa del Abuelo	Gloria Guadalupe España García	15 años
Recuerdos de Alegría	Juan Manuel Lara Hernández	15 años
Desayunos Escolares	Alejandro Salazar Díaz	25 años
Secretaría Particular	Ernestina Reyes Verdín	25 años
Unidad de Eventos Especiales	Román Urzua García	20 años
	Yimmi Ulises Pacheco	15 años
Centro de Capacitación	María Teresa Carrillo Reyna	20 años
Coordinación Alimentaria y Supervisión a Programas	Ignacio Rodríguez Garibay	20 años
Transportes	Vicente Antonio Rubio Rodríguez	15 años

Gracias por tu
inspiración y
aliento en este
trabajo que
nos vuelve
cada vez, más
humanos



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



Nayarit
ORGULLO Y COMPROMISO



**Juntos hacemos
que el corazón
de Nayarit lata
más fuerte**



Nayarit
NUESTRO ORGULLO Y COMPROMISO



SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

Bvd. Luis Donaldo Colosio #93,
Colonia Ciudad Industrial,
C.P. 63173 Tepic, Nayarit.
| 311 129 51 00 |