



Y TU...¿YA ENVIASTE LA CARTA?

EL BUZÓN DE LOS SUEÑOS

¡No esperes más!

¡Redacta tu carta ya!

Recuerda que en este mes Octubre se cumplirá el segundo sueño, por lo que tienes hasta el día 30 para enviar tu carta.

No te quedes fuera, participa con nosotros!!!

O acaso ¿vas a dejar ir la oportunidad de cumplirle un sueño a tus hijos?

El Buzón de los sueños realiza su sorteo cada 2 meses. Así que no dejes ir el tiempo. Tus hijos te lo agradecerán!!!!



PROGRAMA DE RECUPERACIÓN Y MANTENIMIENTO DE AVENIDAS

El sábado 19 de septiembre el personal administrativo de Seguproin participó en el "Programa de recuperación y mantenimiento de avenidas", impulsado por el gobierno municipal. Este día el apoyo fue para mejorar el Blvd. López Mateos, por el cual desde temprana hora se dieron cita mas de 2000 mexicalenses voluntarios y 150 instituciones públicas y privadas, con el fin de darle una mejor imagen a nuestra ciudad.

Próximamente Seguproin seguirá participando en actividades de este tipo, por lo que más adelante se te informara de los siguientes eventos para que si tú así lo deseas, puedas colaborar en estos programas en compañía de tu familia y amigos.

Gracias al personal de oficina y alarmas por participaron en este evento!!!



COMUNICACIÓN



Una Herramienta Excepcional.....

◆ La usas todos los días en tu casa, en la escuela, en la calle, con tus amigos. Te sirve para dar y recibir información, para aprender sobre el mundo y dar a conocer tus pensamientos. Esa herramienta tan útil que te permite relacionarte con los demás se llama comunicación y su objetivo es compartir experiencias y datos. En el mejor de los casos sirve para generar cooperación y fortalecer tu comunidad, un ambiente en el que otros te escuchan y tú los escuchas haciendo uso de la empatía.

◆ Implica receptividad al universo, a sus criaturas y a las situaciones que se presentan.

◆ Para que exista una verdadera comunicación, se necesita fe en la capacidad de evolucionar del ser humano. Sin esa fe en la capacidad de transformación, no se podría emitir ni una sola palabra renovadora.

Características de la buena comunicación:

- Interés por la persona
- Saber preguntar
- Aprender a ceder
- Sinceridad ante todo
- Comprende los sentimientos de los demás
- Observar el estado de ánimo de las personas cuando se acercan a ti
- En tus conversaciones incluye temas interesantes, que sirvan para formar criterio

“La comunicación es lo más importante de la vida en familia”

AUTOESTIMA



¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

Es la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a si mismo.

TIPOS DE AUTOESTIMA

- Autoestima alta (Normal): la persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.
- Autoestima Baja: la persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.
- Autoestima Inflada: la persona se ama más que las demás y valora exageradamente sus cualidades.

CLAVES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- No idealizar a los demás
- Evaluar las propias cualidades
- Cambiar lo que no gusta de uno mismo
- Controlar los pensamientos
- No buscar la aprobación de los demás
- Tomar las riendas de la propia vida
- Afrontar los problemas sin demora
- Aprender de los errores
- Practicar nuevos comportamientos
- No exigirse demasiado
- Darse premios y recompensas
- Aceptar el propio cuerpo
- Cuidar la salud
- Disfrutar del presente
- Ser independiente

GIMNASIA CEREBRAL

Cada día que pasa la ciencia descubre más acerca del funcionamiento de nuestra mente y cerebro; cómo funcionan y particularmente por qué no trabajan o están alejados de sus niveles óptimos.

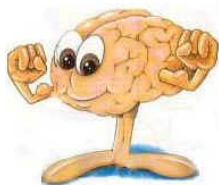
La Gimnasia Cerebral nos da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión y alcanzar un estado óptimo - estar en forma - para aprender, pensar y concentrarnos en cualquier momento y en cualquier lugar.

La Gimnasia Cerebral te ayuda a lograr la comunicación entre tu cuerpo y tu cerebro, lo que significa eliminar de tu organismo estrés y tensiones al mover la energía bloqueada y permitiendo que la energía fluya fácilmente por el complejo mente-cuerpo. Mucha gente esta cada día más tensa, más crítica y atada a los reglamentos, repitiendo los mismos hábitos y pensamientos, o es hipersensible, distraída e incapaz de organizar su tiempo o de terminar las cosas que comienza.

La Gimnasia Cerebral les ayuda a desbloquearse, a usar flexiblemente su mente. La vida puede ser mucho mas relajada, satisfactoria, agradable y divertida con un cerebro flexible que opere en forma total, lo cual puede lograrse con Gimnasia Cerebral.

Los sencillos y divertidos ejercicios de gimnasia cerebral son practicados por personas de todas las edades que quieran aprender cualquier o resolver problemas que limiten a una parte de su vida; así pues los hay para niños, adolescentes, adultos de la tercera edad.

A continuación te mostraremos ejercicios que pueden ser útiles para ti y que los puedes practicar a cualquier hora del día:



- A) Abrir y cerrar la llave del agua con la mano izquierda (en caso de ser diestro).
- B) Hacer un crucigrama.
- C) Armar rompecabezas.
- D) Leer periódicos en voz alta.
- E) Cruzar los dedos. Se trata de intercambiar, simultáneamente, los dedos índice y meñique de cada, una rutina que ayuda a que los dos hemisferios cerebrales se conecten. Permiten la interconexión de diferentes áreas de la corteza cerebral, de manera que, cuando realiza una actividad, habrá un mejor potencial.
- F) Movimiento cruzado. Sentado en una silla levanta la rodilla derecha y tócala con la mano izquierda. Levanta la rodilla izquierda y tócala con la mano derecha. Repite los dos movimientos diez veces.

Otro tip interesante es el siguiente: No seamos reyes del hábito.

Los reyes del hábito siempre tienen que hacer las cosas de la misma manera, deben tener todo en su lugar y se sienten perdidos si algo viola su rutina. Puesto que todo en su vida está adecuadamente doblado, etiquetado y colocado en su lugar, los reyes del hábito son muy limitados para resolver problemas.

Deliberadamente hagamos cambios en nuestra vida diaria de esas cosas rutinarias y démosle un vuelco durante un día, o una semana.

- ◆ Tomemos una ruta diferente para el trabajo
- ◆ Escuchemos una emisora de radio diferente.
- ◆ Leamos un periódico distinto.
- ◆ Hagamos nuevos amigos.
- ◆ Cambiemos hábitos de recreo.
- ◆ Cambiemos la orientación de la cama, o del escritorio. etc.



¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

01 Margarita Salgado (B-15)
 01 Miguel Angel Zavala (G-233)
 01 Juan Fco. Campos (G-07)
 03 Ma. Teresa Rubalcava (G-213)
 06 Raúl González (D-10)
 07 Rafael Ortiz (G-40)
 07 Sergio Cordero (D-12)
 08 Miguel Gutiérrez (G-101)
 10 Paulino Salinas (G-285)
 11 Eduardo Balcazar (G-78)
 11 Heberto Vizueth (G-79)
 11 José Manuel Silva (T-19)
 15 Jesus A. Cruz (T-01)
 16 Fortino Zarate (G-262)
 17 Sílvia Bolaños (Op-1)
 17 Luis A. Rodríguez (G-263)
 20 Rodrigo Haro (G-205)
 21 Jorge Joel Mancillas (G-206)
 22 Claudia Andrade (A-03)
 23 Servando Salazar (T-16)
 23 Ignacio Garay (Z-07)
 24 Ignacio Rojas (G-168)
 25 Leonardo Daniel Damian (G-214)
 27 Gonzalo Rodríguez (G-16)
 28 José Isabel Ramírez (G-131)
 28 Lourdes Romero (M-04)
 28 Osmany Olivarría (T-24)
 30 Alejandro Villalba (G-23)

SEGUPROIN. S.C.

**LOS INVITA A CONTINUAR DE ESTA
MANERA Y LES AGRADECE SER PARTE DE
ESTA GRAN FAMILIA.**



Aniversarios

OCTUBRE 2009



1 año

Miguel Hidalgo	G-04
José Martín Núñez	G-42
Ricardo Ramírez	G-54
Pablo Bravo	G-141
Ricardo Meza	G-143
Hernán Gortáez	G-164
Jesús Vázquez	G-182
José Gpe. Valdivia	G-227
Daniel Ramírez	G-250
Raúl Argote	Z-01
Luis A. Salazar	A-20

2 años

Jesús Delgado	G-55
Eleazar Cañez	G-113
Ángel Román	G-144
Pedro Acuña	G-171
Juan R. Hernández	G-201
Germán Hernández	G-288

3 años

Alfredo Pérez	G-225
---------------	-------

4 años

Enrique Tapia	G-13
Luis Encinas	G-36
Joaquín Zamorano	T-34
Belinda Rubio	RH-2

5 años

Ignacio Rojas	G-168
José Juan Márquez	G-170
Alejandro Escorcía	T-06

6 años

Conrado Lizarraga	D-09
Rodolfo Hernández	G-62

8 años

José Manuel Silva	T-19
-------------------	------

9 años

Pablo Castillo	B-20
Benito Cañedo	D-16

11 años

Jorge Resendiz	T-30
----------------	------