

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Enero de 2018 / Año XXIV / No. 279 / Distribución Gratuita



La palabra "generación" se utiliza para describir a las personas que, por haber nacido en fechas próximas y recibir influencias culturales y sociales semejantes, se comportan de manera afín en ciertos sentidos. Aunque esta forma de caracterizar a los individuos ha propiciado la generación de múltiples mitos y estereotipos en torno a los grupos de edad, puede ser útil como referencia y en diferentes ámbitos como la antropología, la mercadotecnia y la economía.

Atentamente / Comité Editorial

# Población y generaciones

Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, la población creció muy lentamente. Hasta hace unos 35,000 años la cifra era probablemente de unos cientos de miles de individuos que se dedicaban principalmente a la caza y recolección de frutos silvestres.

Sin embargo, con la llegada de la agricultura hace aproximadamente 10,000 años, el ritmo de crecimiento comenzó a incrementarse rápidamente. De esta forma, se estima que la población aumentó a cerca de 250 millones de personas hacia el año 0 y en torno al siglo XIX alcanzó la cifra de 1,000 millones. De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas, en 1950 se estimaba que la población mundial era de 2,600 millones y en 1987 se alcanzaron los 5,000 millones. Hoy en día, vivimos más de 7,500 millones de personas en este planeta. Algunos de los motivos de este incremento tan drástico fueron:

- El mejoramiento en las condiciones sanitarias y alimentarias básicas.
- Los progresos en el campo de la medicina, como el descubrimiento de los antibióticos y las vacunas, los cuales fueron decisivos para el aumento de la expectativa de vida, las condiciones de reproducción y sobre todo para la disminución de la mortalidad infantil.
- El índice de natalidad y supervivencia superó ampliamente al de mortalidad y mejoraron sustancialmente las perspectivas de vida.

## Panorama internacional y nacional

El 60% de la población mundial vive en Asia (4,400 millones), 16% en África (1,200 millones), 10% en Europa (738 millones), 9% en Latinoamérica y el Caribe (634 millones) y el 5% restante repartidos en América del Norte (358 millones) y Oceanía (39 millones).

China (1,400 millones) e India (1,300 millones) continúan siendo los países con mayor población. Ambos representan el 19% y 18%, respectivamente, de la población mundial. Por otra parte, se prevé que más de la mitad del crecimiento demográfico desde hoy y hasta el año 2050 tenga lugar en África. También está previsto que Asia se convierta en el segundo continente que más contribuya a dicho aumento.

En marcado contraste con los datos anteriores, se prevé que se produzca un descenso en la población de más del 15% para el año 2050 en algunos países, como Bosnia y Herzegovina, Bulgaria, Croacia, Hungría, Japón, Lituania, Rumanía, Serbia y Ucrania.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, el número de personas que residen en México es de 123.5 millones en 2017, lo que nos ubica en el lugar número once entre los países más poblados del mundo y el primer sitio entre las naciones de habla hispana.



Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas estima que nuestra población aumentará a 147 millones para el año 2030 y 164 millones para el 2050, luego de lo cual comenzará su declive de tal modo que para el año 2100 se contarán 151 millones de mexicanos. La población mexicana está entrando en un proceso de envejecimiento demográfico cada vez más evidente. El porcentaje de personas mayores de sesenta años o más se incrementó del 6.4% en 1990 al 10.5% en 2017, además se espera que para el año 2050 esta cifra sea del 21.5%, resultado del incremento de la esperanza de vida y la disminución de la fecundidad. Esto traerá consigo implicaciones importantes para el sistema de pensión y jubilación, así como para los sistemas de salud.

## ¿Qué son las generaciones?

La teoría generacional, ampliamente difundida con la publicación del libro "Generations: The History of America's Future" de William Strauss

y Neil Howe, sugiere que cada generación tiene una programación colectiva asociada a las experiencias a las que se ha expuesto durante su formación. Vivencias compartidas como eventos mundiales, condiciones económicas, desastres naturales, héroes, villanos y políticos de esa época, permiten que los miembros de una generación desarrollen características comunes.

De esta forma, desde los comienzos del siglo pasado hasta la actualidad, se pueden establecer diferentes generaciones según el momento histórico al que pertenecen. Por ejemplo, a la llamada "generación silenciosa" (1926-1945) le tocó vivir algunos de los momentos más dramáticos de la historia moderna, como la Gran Depresión de los años 30, la Segunda Guerra Mundial y el auge de los gobiernos fascistas, donde las instituciones ejercían un gran control sobre la vida de los individuos y se les enseñaba a callar ante las injusticias, por esta razón se le otorgó el nombre a dicha generación.



**Hoy en día, es común escuchar que una persona pertenece a una generación y con frecuencia se le confieren las virtudes y los defectos "que caracterizan" a dicho período. Sin embargo, encasillar a una persona simplemente por el año en que nació puede resultar muy negativo para su autoestima e incluso para su desarrollo personal.**

## Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones, Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepic: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista\_familia@yakult.com.mx

# Los “baby bommers”

“Baby boomer” es un término que se utiliza para describir a las personas que nacieron después de la llamada “generación silenciosa”, nombrada así porque muchos individuos se centraron más en sus carreras que en el activismo y en una época en la que se alentaba en gran medida a la gente a cumplir con las normas sociales.

Los “baby boomers” nacieron durante el “baby boom” o “explosión de natalidad”, un período histórico en el que se experimentó un repunte inusual en las tasas de natalidad ocurrido después de la Segunda Guerra Mundial, entre los años 1946 y 1964.



Los hombres y mujeres de esta generación crecieron en un contexto social, cultural y político expuesto a una serie de hazañas y sucesos que incidieron en su forma de concebir a la familia y la construcción de sus propios valores. Asimismo, experimentaron la liberación sexual y el consumo de sustancias psicodélicas. También buscaron una forma de mejorar su futuro y estabilidad económica, siendo hoy día una generación dedicada a la vida política, cultural, industrial y académica.

Entre los hechos sociales, culturales y políticos que marcaron esta generación se encuentran:

- Los movimientos “hippie” y de los derechos civiles para acabar con la discriminación racial.
- El consumo de sustancias psicodélicas, LSD y marihuana.
- La liberación sexual.

- La Guerra Fría y la Crisis de los Misiles.
- La Guerra de Vietnam.
- La llegada del hombre a la Luna.
- Las protestas mundiales en contra de la guerra.
- Los asesinatos del presidente norteamericano John F. Kennedy y el activista Martín Luther King.
- La revolución musical a través de los sonidos de Elvis Presley, Jimmy Hendrix, Jim Morrison, The Beatles, etc.

En México y en general en América Latina, los “baby boomers” comparten características muy similares a los nacidos en Estados Unidos, aunque también les tocó vivir otros hechos históricos, como revoluciones, crisis y devaluaciones, por lo cual las palabras “inflación” y “deuda externa” les son muy familiares, lo que los llevó a cuidar más el dinero que a los anglosajones.

Como grupo, los “baby boomers” representaron la generación más adinerada, activa y físicamente preparada hasta la época y además fueron de los primeros en crecer esperando realmente que el mundo mejorara con el tiempo.

También fueron la generación que recibió mayores niveles de ingresos, lo que les permitió acceder a una gran variedad de alimentos, prendas, artículos para el cuidado personal, vehículos y productos calificados como “de lujo”. Por ello, el creciente consumismo de esta generación ha sido regularmente criticado como “excesivo”.

Una de las revoluciones más evidentes que surgió con los “baby boomers”, fue el cambio de vestimenta. Hasta entonces casi todo el mundo en Occidente se vestía de una forma muy parecida: Los hombres solían llevar una camisa con cuello y metida dentro de los pantalones, mientras que las mujeres vestían con faldas largas y zapatos de tacón.

Sin embargo, a finales de los años sesentas era común que los jóvenes de ambos sexos se vistieran con pantalones de mezclilla, playeras y botas. Muchos hombres llevaban el pelo largo o la barba crecida, en tanto que las chicas usaban minifaldas o pantalones ajustados. Inclusive surgieron diferentes tribus urbanas, como “bikers” (aficionados al motociclismo), “hippies” y “rockeros”, cada una con su propio código de vestimenta.

Los “baby boomers” a menudo han tenido dificultades para administrar su tiempo y dinero por un problema que otras generaciones anteriores no tuvieron, debido a que han encontrado que sus padres viven por más tiempo por el incremento en la esperanza de vida, además de que sus hijos están en la búsqueda de una mejor educación universitaria, de tal forma que se han visto “insertados” entre varias generaciones.

Por este motivo, se acuñó en la década de los ochentas un nuevo adjetivo para los “baby bommers”: La generación “sándwich”, refiriéndose a que con frecuencia estos deben cuidar al mismo tiempo de sus padres ancianos, hijos y a veces nietos. De alguna manera, los “baby boomers”, algunos con más dificultades que otros, han sabido adaptarse a las transformaciones venideras, ya que con el acelerado desarrollo tecnológico que se presentó a finales de la década de los ochentas, lograron familiarizarse con las nuevas tendencias.



Así, la aparición de la televisión, la llegada de las computadoras, la telefonía celular, el internet y el auge de los dispositivos inteligentes, han sido algunos de los retos a los que muchos han debido enfrentarse. Quienes consiguieron adaptarse a la era digital han aprendido a manejar los dispositivos móviles, plataformas *online*, redes sociales e intentan estar al día con las tendencias, convirtiéndose en un grupo consumidor importante de tecnología, además de ostentar un mayor poder adquisitivo que las nuevas generaciones.

**Los “baby boomers” fueron la primera generación que creció en un entorno de paz y estabilidad social. La prosperidad económica de la posguerra permitió el desarrollo de niños bien alimentados y libres de enfermedades, además casi todos sabían leer y escribir e incluso muchos pudieron acceder a carreras universitarias. De esta forma, a principio de los años sesenta, la sociedad empezó a notar los primeros efectos: Los jóvenes empezaron a cuestionar las normas, llegó la música de rock and roll y con ello los movimientos reivindicativos que provocaron una gran revolución social.**

# La generación X

La denominada “generación X” hace referencia a las personas que nacieron después de la explosión de la natalidad que dio lugar a los “baby boomers”. Pese a que no existe un consenso claro acerca del período que abarca, suele incluir a los individuos nacidos de 1960 a 1980.

Sin embargo, debido al retraso tecnológico de ciertos países, entre los que se incluye México, la clasificación dentro de la llamada generación X, así como las que le precedieron, se puede extender varios años más, de tal modo que en Latinoamérica las personas nacidas hacia finales de la década de los ochentas todavía pueden considerarse como los remanentes de esta generación.



También se les conoce como la “generación MTV”, haciendo alusión a un canal de televisión de videos musicales que tuvo mucha influencia entre los jóvenes y adolescentes durante la década de los ochentas y noventas.

Los miembros de la generación X fueron grandes impulsores de la tecnología, ya que nacieron justo en el boom en el que se empezaron a dejar de lado los aparatos eléctricos con sus perillas y botones analógicos, para hablar de dispositivos electrónicos y digitales. Sin embargo, aunque son aficionados a la tecnología, al segmento más longevo de esta generación, el internet, las redes sociales y el comercio electrónico todavía les parece algo ajeno.

Para ellos el ocio involucra salir, encontrarse con personas y disfrutar del aire libre, como dar paseos, andar en bicicleta, acampar e ir al billar, en vez de encerrarse en casa con videojuegos durante muchas horas. Fueron los últimos niños que pudieron jugar en la calle con relativa seguridad y los primeros usuarios del chat.

Estuvieron influenciados por el bombardeo del consumismo de los años ochenta y principios de los noventa, la manipulación del sistema político, la llegada del internet, sucesos históricos como la caída del muro de Berlín, el fin de la Guerra Fría, la desintegración de la U.R.S.S. y la aparición del SIDA, entre muchos otros acontecimientos que marcaron el perfil “X”.

En México, debido al retraso tecnológico que tuvimos con respecto a nuestros vecinos del norte, la generación X fue la primera que utilizó las herramientas informáticas para estudiar y hacer sus tareas, pero también fue la última en usar los medios tradicionales como libros, revistas y enciclopedias.

Por ello, cuentan con habilidades para usar la computadora y el internet, pero a diferencia de las generaciones posteriores (que utilizan en menor medida los libros), suelen tener el hábito de la investigación, por lo cual no creen fácilmente todo lo que encuentran en el ciberespacio. Esto los ha marcado como una generación de escépticos o desconfiados, en donde además, hablando de las novedosas formas de socializar, utilizan la tecnología, pero prefieren a los amigos reales que a las amistades virtuales.

La generación X creció en un período en el que la historia de México estuvo plagada por crisis económicas y probablemente ha sido la más perjudicada en cuanto a la economía.

Los niños de la generación X crecieron en un momento en el que la sociedad parecía mostrar menos interés en la infancia y ponía más atención en los adultos. Uno de los principales efectos fue que el valor tradicional de “permanecer juntos por el bien de los niños”

fue reemplazado por el de la autorrealización personal, de tal manera que en todo el mundo aumentaron en forma dramática los divorcios.

Por otra parte, la aparición del SIDA coincidió con la adolescencia de la generación X. A medida que el virus se propagaba rápidamente y antes de que se dispusiera de tratamientos efectivos, se produjo un pánico público. Los programas de educación sexual en las escuelas tuvieron que adaptarse para abordar la epidemia, enseñando por primera vez a los estudiantes que “tener sexo podría ser causa de muerte”, algo que tuvo un gran efecto entre los jóvenes.

Si bien sus padres, “baby boomers” o incluso personas pertenecientes a la “generación silenciosa”, con frecuencia antepusieron sobre todas las cosas al trabajo, puede decirse que los miembros pertenecientes a la generación X fueron los primeros en acuñar el concepto de “balance vida-trabajo”.

Hoy en día, son una generación de trabajadores que tienen apreciables habilidades técnicas, son más independientes y cuestionan las figuras de autoridad de manera natural. No es que laboralmente no sean dedicados, sino que tener una menor lealtad ciega hacia su trabajo es una de sus principales características, lo cual vino a romper con el orden establecido. En cambio, son más colaborativos, les gusta trabajar en equipo y se adaptan a los cambios con facilidad.



Al haber crecido en un mundo donde la imagen era muy importante, tienen una consideración sobrevalorada sobre la belleza y la estética en general. Suelen brillar en trabajos relacionados con ésta y la creatividad, como el diseño, la publicidad, el periodismo, la televisión y el cine, aunque también les sientan muy bien los empleos administrativos.

**Recientemente, se creó un nuevo término para referirse a las personas nacidas entre 1977 y 1985, los “xennials”, quienes no sienten que encajan completamente en el perfil de la generación X, ni tampoco con los jóvenes conocidos como “milenial”. La tecnología maduró junto con ellos, tuvieron tiempo de acostumbrarse a los cambios y aún eran lo suficientemente jóvenes como para sentirse a gusto con la nueva era digital e incluso sin ella.**

# Los milenial

Los “milenial”, también conocidos como la “generación Y”, es un término que hace referencia a las personas que nacieron después de la generación X. Aunque no existe un consenso preciso sobre las fechas que dan inicio y fin a este período, los investigadores suelen señalar el principio de la década de los ochentas como su comienzo y mediados de los años noventa o incluso los albores del nuevo milenio como el final.

Aunque las características de los milenial varían según la región, condiciones sociales y económicas, generalmente se caracterizan por un mayor uso y familiaridad con las comunicaciones, los medios y las tecnologías digitales.



Son personas que se adaptan fácil y rápidamente a los cambios, pues pasaron de usar las videocasetas Beta y VHS, al DVD, Blu-Ray y hoy en día utilizan con soltura los sistemas *streaming* para ver películas y series por internet.

Usaron el teléfono fijo en casa para comunicarse con sus amigos y familiares, pero después emplearon toda clase de aparatos móviles hasta llegar a los llamados teléfonos inteligentes o *smartphone*. Pasaron de utilizar disquetes para almacenar su información, a quemar CD y usar memorias USB, hasta el almacenamiento en la nube.

En la mayor parte del mundo les tocó vivir un aumento en el enfoque neoliberal de la política y la economía, el cual promueve, entre muchas otras cosas, la privatización de las empresas estatales y el libre comercio.

Por otra parte, esta generación también quedará marcada por la Gran Recesión iniciada en 2008, la cual ha tenido un enorme impacto en los jóvenes, pues ha causado niveles históricamente elevados de desempleo entre los milenial. Sin embargo, de acuerdo a una proyección de la consultora Deloitte, en el año 2025 representarán el 75% de la fuerza laboral en todo el mundo.

Estos bajos niveles de empleo e ingresos han contribuido a que los miembros de esta generación posterguen decisiones importantes en sus vidas, como el matrimonio, tener hijos y la compra de una casa, así como de prolongar la salida del hogar de sus padres.

Según un estudio de Goldman Sachs, uno de los grupos de banca de inversión y valores más grandes del mundo, en 1970 la edad promedio de matrimonio era de 23 años y en 2010 aumentó a 30. En tanto que la edad promedio para tener un hijo era de 25 en 1970 y en 2010 aumentó a 30. Sin embargo, de acuerdo al mismo estudio el hecho de posponer estas decisiones no quiere decir que no esté en sus planes casarse o tener hijos, ya que el 70% de los encuestados manifiestan su deseo en dichas cosas.

Los pertenecientes a esta generación poseen en su mayoría una personalidad crítica, demostrando así su influencia en la cultura. Cuentan con un pensamiento estratégico, además de ser muy sociables, quieren estar atentos a varias cosas al mismo tiempo y la tecnología les permite lograrlo.

Dan gran importancia a su autonomía y su libertad. Por su ideología piensan que todos deben tener su propia opinión, además de que ésta debería ser escuchada y respetada, independientemente de su edad o experiencia.

De acuerdo con una investigación llevada a cabo por el Pew Research Center (institución que brinda información sobre problemáticas y tendencias que caracterizan a los Estados Unidos y el mundo), el 50% de los miembros de la generación se describen a sí mismos como políticamente independientes y cerca del 30% declara no estar afiliado a ninguna religión.

No obstante, esta desafiación no implica de ningún modo una apatía cívica, sino que los milenial suelen involucrarse en debates sobre las políticas del gobierno, expresan su opinión comprometida difundiéndola en las redes sociales y además participan en las elecciones.

Con frecuencia se sostiene que los milenial son “nativos digitales”, es decir, que nacieron cuando existía ya una tecnología bien desarrollada y sobre todo al alcance de muchos. Se caracterizan por dominar los dispositivos digitales como una prolongación más de su propio cuerpo. Muchas de sus relaciones cotidianas están intermediadas por una pantalla. Para ellos, realidad y virtualidad son dos caras de una misma moneda.

Su vida es móvil y su entrada principal a la red es a través de una pantalla. Según la revista Forbes, el 78% de los milenial en Latinoamérica posee un teléfono celular, el 70% una laptop, el 57% una computadora de escritorio y el 37% una tablet. En su conjunto, dichos dispositivos representan su puerta de

acceso a la socialización, el trabajo y el ocio, integrándolos por completo en su vida cotidiana. Por ello se dice que son adictos al móvil, sienten la necesidad de una constante conectividad y el 45% admite que no podría estar un solo día sin su *smartphone*.

Un 88% de los mileniales latinoamericanos tiene perfiles en redes sociales. No son únicamente un medio de comunicación para ellos, sino una parte íntegra de su vida social. Consultar, compartir y comentar en ellas es la principal actividad que realizan a través de sus teléfonos inteligentes.



Para ellos es muy importante el bienestar físico y mental. Se ejercitan más, comen mejor y fuman menos que las generaciones anteriores. Asimismo, es común que utilicen aplicaciones o *apps* en sus aparatos móviles para medir su desempeño y buscar información en línea que les ayude a cuidar su salud.

**Mucho se ha criticado a los milenial. Frases como “se niegan a ser adultos”, “son desinteresados y egoístas”, “son adictos a la tecnología” y “son consumidores de datos pero no de información”, inundan los diferentes medios de comunicación. El hecho es que todas las generaciones fueron criticadas por las anteriores. Sin embargo, al igual que a los “baby boomers” y miembros de la generación X, a los milenial les corresponderá forjar el futuro a su manera, todavía es demasiado pronto para decir si lo hicieron bien o mal, lo que sí podemos hacer es acompañarlos en la difícil tarea de hacer un mundo mejor.**

# Mujeres que deciden no tener hijos

De acuerdo al artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada, sobre el número y el espaciamiento de sus hijos.



En este contexto, cabe la posibilidad de decidir no tenerlos. Sin embargo, ante esta situación existen diversas presiones sociales, culturales y biológicas, entre otras, las cuales dificultan la decisión y sana convivencia de estas mujeres dentro de la sociedad.

A esta generación se le ha llamado mujeres "NoMo" ("no mothers" o "no madres" en español), así como "childfree" ("libre de hijos"), las cuales optan por decisión propia no procrear.

Si bien es cierto que se ha creado una gran controversia al respecto, los especialistas marcan esta situación desde diferentes matices, dominadas por un aspecto positivo en miras a la realización de la mujer, en caso de ser su decisión, aunque con un peso muy fuerte de crítica social.

En primera instancia es del conocimiento que la mujer asume roles que anteriormente no tenía, como el hecho de laborar o profesionalizarse en ciertas áreas de interés. Se dice que a raíz de la Primera y Segunda Guerra Mundial, la mujer fue tomando espacios laborales y de otra índole, como el caso del voto, mismos que hoy en día son fundamentales en nuestra sociedad. Por tal motivo, llegó el momento en el que se multiplicaron sus responsabilidades, nacieron nuevas tensiones y decisiones a tomar en cuanto a cuál camino poner más dedicación.

Esto viene a relucir en ciertos casos donde se decide por ser madre, emplear sus esfuerzos al ámbito profesional, postergar o declinar por la maternidad. Decisión que ciertamente compromete a una encrucijada difícil de sobrellevar. Por otro lado, de acuerdo a investigadores en este tópico, como es el caso de la Dra. en Antropología, Yanina Ávila Gonzalez, existen mujeres que nunca desearon ser madres, otras vieron la maternidad como una atadura que coartaría su libertad y otras no quisieron llevar esta situación solas.

El enfoque que se busca en esta situación es que sea cual sea la decisión que se tome, ésta pueda ser aceptada por la sociedad en la que vivimos y que la mujer en cuestión pueda sentirse sin culpa ni remordimiento, porque por lo regular se da una búsqueda de explicaciones por las acciones realizadas, como la de no querer tener hijos, argumentos que la hagan sentir menos culpable, así mismo se ha dado con la dedicación de querer ser mujer profesionalista y madre, de cumplir con todas las tareas (aunque sean demasiadas), con el fin de evitar los sentimientos antes descritos. Por tal motivo, la mujer tiene el derecho de ser mujer y madre.

Por otro lado y en contraste a las madres que deciden no tener hijos, surge en nuestro país una situación alarmante: Los embarazos en adolescentes, mismos que generan acciones en nuestras autoridades para tratar de disminuirlos. De acuerdo a cifras del INEGI, en 2013 se llegó a la tasa más alta, siendo del 19.4%, misma que disminuyó al último estudio registrado a 17.8% del total de embarazos en el país. Según la OCDE 1 de cada 5 embarazos en México ocurre en jóvenes que no alcanzan la mayoría de edad. Nuestro país ocupa el primer lugar en embarazos en adolescentes. La cifra creció de 30 a 37 por cada mil mujeres entre 2005 y 2011.

De acuerdo a especialistas, esto puede producirse por el inicio temprano de la vida sexual y la falta de estudios, oportunidades, educación, entre otras causas. Ciertamente, el cuerpo de una adolescente continúa en desarrollo y no está preparado para ser madre, teniendo un peligro de muerte más elevado que las jóvenes mayores a los veinte años de edad.

**Ante estas dos situaciones, se vislumbran necesidades apremiantes, marcadas por la libertad consiente de decisiones que conlleven a la mujer, familia, sociedad y gobierno, a situaciones de responsabilidad, derechos y obligaciones con las cuales tengan la posibilidad de tener una vida llena de felicidad, libertad y realización.**



## RECETAS Yakult

### Queso ricotta (una porción)

#### Ingredientes

- 2 Tazas de leche entera orgánica de vaca alimentada con pasto.
- 1 Taza de crema espesa orgánica de vaca alimentada con pasto.
- 1 ½ Cucharada de jugo de limón recién exprimido.
- ½ Cucharadita de sal de mar pura en polvo (opcional).

■ Combine la leche con la crema y la sal si lo desea en una olla de fondo grueso y caliéntela a fuego medio. Deje que dé un ligero hervor durante un minuto. Saque la olla del fuego e incorpore el jugo de limón.

■ Deje reposar unos cuatro minutos o hasta que la mezcla se separe en cuajos y suero. Con ayuda de una espumadera, traslade los cuajos al cernidor cubierto de estameña, tápelo con plástico para envolver y deje drenar durante dos horas o hasta alcanzar la consistencia deseada. Entre más permita que drene, más denso será el resultado final.

■ Con una espátula transfiera la ricotta a un contenedor no reactivo. Guárdelo en el refrigerador hasta por cinco días. Puede emplearse como queso untable, para aderezar ensaladas o como postre con frutas y miel.

**Del libro "Alimenta tu cerebro" del Dr. David Perlmutter**



#### Procedimiento

- Humedezca suficiente estameña como para cubrir el interior de un cernidor de malla fina de doble capa. Acomódelo de tal manera que lo cubra por completo. Coloque el cernidor sobre un contenedor grande de cristal u otro no reactivo lo suficientemente grande como para que permita que queden unos cuantos centímetros entre el fondo del cernidor y el fondo del tazón. Déjelo a un lado.

# La comida callejera

La alimentación es imprescindible para nuestro organismo. Desde que nacemos se recomienda la leche materna, se complementa a los seis meses de edad con alimentos diferentes a la leche, al año de vida se adapta una dieta familiar para después pasar por la niñez, donde se inician los gustos por varios sabores, olores y posteriormente la amplia época escolar donde ya se puede tener independencia para seleccionar qué alimentos comprar, aunque por lo regular estas etapas las controla mamá y papá en casa con la finalidad de obtener lo mejor de la nutrición.

A pesar de los trabajos de los padres de familia en cuanto a la alimentación, se llega el momento en que las actividades laborales o las mismas estudiantiles nos orillen a comer en la calle y aunque en primera instancia suena delicioso y no perjudicial, no se puede dejar de lado el posible riesgo saludable e higiénico si es que se vuelve cotidiano hacerlo.



En primer lugar debemos tener la capacidad para seleccionar un buen lugar para comer, esto implica elegir aquellos comedores donde podamos dar limpieza a nuestras manos, con agua, jabón y una toalla limpia, desechable o en su defecto un secador eléctrico, lo más importante sería no utilizar toallas mojadas o que a simple vista se vean sucias. Adicional a esta práctica se puede utilizar un gel antibacteriano y recordar que se aplica después del lavado de manos y no como sustituto.

Además de lo anterior, es muy importante cerciorarnos de que el lugar cuente con baños limpios, lo cual es muy necesario para las personas que preparan y sirven los alimentos, esto por obvias razones, así mismo para el uso de los clientes que acuden a comer ahí.

Un aspecto trascendental es visualizar en el establecimiento equipos como un refrigerador limpio y en buen funcionamiento, así mismo una área de lavado y preparación de materia prima o ingredientes y cerciorarnos de que se utilizan adecuadamente.

Verificar que los alimentos se preparan al momento, en caso de que sea posible y necesario (cabe recordar que existen algunos alimentos que por tiempo se pueden preparar previamente sin que resulte algo inadecuado, como cocer la carne o picar las verduras), que se lavan las frutas y verduras, que se refrigeran los alimentos que lo requieren y que todo el equipo se mantenga limpio. Por otro lado, no debe existir fauna nociva como insectos, aves, ratones, etc., además de mascotas en las áreas de producción o elaboración, así como la emanación de gases por vehículos, ni tierra en el ambiente.

En lo que respecta a las personas que atienden el lugar, se puede realizar una valoración rápida de su limpieza e imagen personal. Esto puede indicar mucho de cómo preparan los alimentos. Algo que siempre deberían utilizar es el cubrepelo y cubreboca, aunque pocas veces lo hacen. Asimismo, quien maneja los alimentos no debe portar joyas o anillos, tener las uñas recortadas, utilizar maquillaje discreto, entre otros aspectos.

Pasando al ámbito del alimento es importante saber que el sabor apetitoso del mismo, en dado caso de que lo sea, se debe a que se utiliza más grasa, azúcar y sal en la preparación de los platillos. Asimismo, las porciones suelen ser mayores a las que se sirven en casa.

Un error cotidiano es llegar al establecimiento con hambre desesperada. Esto se puede deber a que pasan varias horas de ayuno o que el desayuno está basado en azúcares o harinas. Para realizar una mejor selección de sus alimentos le ofrecemos las siguientes recomendaciones:

- La primera recomendación es combinar los diferentes grupos de alimentos. Sabemos que por lo regular se ofertan productos de origen animal y cereales, pero las verduras apenas se utilizan y en cantidades mínimas, por lo tanto será fundamental buscar establecimientos donde se puedan consumir en mayor cantidad las mencionadas frutas y verduras.
- Es conocido que las ensaladas callejeras son costosas, además la carga de calorías en los aderezos, las bebidas endulzadas y los postres, hacen que no sean opciones muy ligeras, por lo que es recomendable realizarlas en casa. Prepararlas es muy sencillo, económico, fácil de transportar y una elección práctica para complementar la alimentación.

- Se debe tener cuidado con las bebidas. Frecuentemente, encontramos en los establecimientos refrescos, jugos, aguas frescas o té helado, todos ellos embotellados y endulzados, aportando calorías extras que se pueden evitar. Al menos debemos seleccionar la opción más pequeña, que tendría que ser de unos 200 o 250 mililitros, aunque la meta debería ser consumir los alimentos con agua natural. Si bien es cierto que el agua fresca de preparación casera puede ser una buena opción, por lo regular se abusa del azúcar para que tenga un agradable sabor, eso sí se utiliza agua limpia y buenas prácticas para su elaboración.

- Algo que se debe aplicar y que en ocasiones cuesta tiempo, es la capacidad para dejar de comer cuando el estómago está satisfecho, eso podría implicar pedir para llevar, compartir o dejar el resto de comida. Para eso hay que comer lento, masticar bien y estar atento a la señal de saciedad, además se puede solicitar porciones medianas o pequeñas.

- Como postre la mejor elección es la fruta, una pieza es la opción adecuada.



**La alimentación debe ser placentera, ella nos ofrece los nutrientes necesarios para subsistir y estar saludables, tener el cuidado de llevar lo mejor a nuestro cuerpo repercutirá en una mayor calidad de vida.**

# Tiempo libre y las tecnologías en la familia

El uso del internet y las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), ha sido integrado a las dinámicas familiares de todos los días. Ya sean los abuelos, el papá, la mamá, los jóvenes e incluso las niñas y niños pequeños, las utilizan para comunicarse, jugar, compartir información, escuchar música, hacer tareas y demás actividades.

Estas tecnologías han facilitado el acercamiento de las personas en todo el mundo y de hecho la Organización de las Naciones Unidas ha señalado la necesidad de promover el acceso de todos los países a las TIC para favorecer su desarrollo.

La Convención de los Derechos del Niño reconoce que niñas, niños y adolescentes tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas de todo tipo, por cualquier medio que ellos elijan y esto incluye a las tecnologías de información y comunicación.

Su uso también puede apoyar a que las personas ejerzamos nuestros derechos a la educación, la libertad de expresión, la cultura, el juego y el esparcimiento, la igualdad, la inclusión en caso de discapacidad y la no discriminación, entre otros.



Sin embargo, es necesario que las madres y padres de familia, como principales responsables de la formación de nuestras hijas e hijos, nos capacitemos para educar este derecho. Nuestro objetivo principal es el desarrollo integral de todos los miembros de nuestra familia y debemos cuidar su salud e integridad física, mental y emocional.

Existen diferentes riesgos al navegar en internet para personas de todas las edades, pero hay que poner especial atención en el caso de las niñas, niños y adolescentes, ya que por un lado podrían encontrarse con personas que quieran privarlos de su vida, su libertad u ocasionarles daños emocionales graves, y por otro lado, ejercer un derecho no tiene por qué afectar a otros; por ejemplo, a vivir una vida libre de violencia, a la salud, a la protección de sus datos y a ser niños.

## El tiempo libre en personas menores de edad

Este es el periodo en el que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión, juego o descanso, que también son derechos humanos y que tratándose de las niñas, niños y adolescentes, es el tiempo para vivir la infancia por excelencia.

Actualmente, el uso de las tecnologías de información y comunicación ha desplazado en algunas familias actividades que constituyen el derecho cultural a ser niña o niño; como usar juguetes simples, pasar tiempo con los hermanos o amigos al aire libre, salir al parque, pasear con las mascotas, ir a festejos, leer, hacer música, deporte o simplemente conversar cara a cara con otras niñas y niños.

¿Qué podemos hacer en nuestra familia para combinar armónicamente el uso del internet durante el tiempo libre?

- Nuestra función como madres y padres de familia es preparar a nuestras hijas e hijos para la vida, por lo que no podemos alejarlos de la tecnología y el mundo digital, sino enseñarles a entender cómo funcionan y a manejarlos de forma segura.
- Hay que considerar que los contenidos dirigidos a niñas, niños y adolescentes deben ser adecuados para ellos y promover su bienestar, desarrollar sus capacidades, inculcar el respeto a los derechos humanos y al medio ambiente, así como prepararlos para ser ciudadanos responsables en una sociedad libre.
- El uso del internet y las tecnologías de información y comunicación se irán introduciendo en la vida de nuestras hijas e hijos de acuerdo a su desarrollo y etapa vital. Las niñas y niños pequeños no deben usar dispositivos electrónicos, mientras que los mayores (a partir de 5º de primaria) y adolescentes pueden usarlos una hora al día máximo si el propósito es el entretenimiento únicamente.
- También nos toca protegerlos. Es mejor si no hay televisión, computadora, tableta, ni teléfono celular en sus habitaciones. Retirarles cualquier dispositivo antes de cenar y regresarlos al día siguiente una vez que hayan concluido con sus tareas escolares y responsabilidades en el hogar, y así sucesivamente.

- Estemos al pendiente del tiempo que pasan nuestras hijas e hijos en internet, así como a las actividades que realizan y la información que comparten. Podemos acompañar su actividad en línea del mismo modo que lo hacemos en el mundo real y hacer restricciones cuando sea necesario.
- Fomentemos otras formas de comunicación: Llamadas, visitas y reuniones con amigos y familiares, personas importantes en nuestras vidas y que sí conocemos.
- Promovamos el juego, el deporte, la lectura, ayudar a otros, cuidar el medio ambiente, aprender a tocar un instrumento musical o cualquier actividad que nos inspire alegría y satisfacción.
- Lancemos el reto de encontrar actividades formativas y agradables en el internet, que además podamos compartir en familia y aporten valor a nuestra convivencia.
- Todos tenemos necesidad de cariño, comprensión y reconocimiento. Procuremos satisfacerla en familia y no a través de los medios electrónicos, que se basan en apariencias y representaciones.

**Démosles prioridad e importancia a las personas que nos rodean mientras estamos con ellas en tiempo presente, pongamos el ejemplo de atender y disfrutar el momento. Los mejores recuerdos quedan en nuestra memoria acompañados de emociones y eso es algo que no podemos guardar en un dispositivo electrónico.**



**Alejandra Villarreal Aldana.**  
Orientadora Familiar del Sistema DIF del Estado de Jalisco.



# Las nuevas generaciones y su enseñanza

En la actualidad, las nuevas generaciones están representando un reto para los profesores, docentes y maestros que son responsables de la educación formal o académica de sus alumnos.



Esto debido a que dichos estudiantes están exigiendo y necesitando nuevas formas de aprender el conocimiento y llevarlo a la vida cotidiana.

## Los alumnos de las nuevas generaciones, ¿quiénes son?

Las nuevas generaciones son jóvenes inquietos, donde “aburrirse” puede ser de lo más frecuente a decir por parte de los alumnos, ya que cuentan con una serie de tecnologías (tabletas, teléfonos inteligentes y dispositivos), que suelen ser más atractivos que los “viejos métodos” utilizados por el profesor.

También las nuevas generaciones están muy acostumbradas a la inmediatez. Pongamos el ejemplo de los videos largos, si estos tienen una duración de más de dos minutos puede que ya no sean lo suficientemente atractivos.

Dicho de otra forma, existe la presencia de una pobre tolerancia a la frustración que queda manifestada en el abandono de ciertas actividades.

Son generaciones que no jugaron y crecieron en la calle, se desarrollaron en ambientes “seguros”.

Lo anterior ha provocado que la solución a sus problemas sea a través de apretar un botón o bajar una aplicación.

Los métodos de enseñanza se deben adaptar a los recursos y características de la generación, una necesidad primordial en la forma de aprender en donde la experimentación se convierte en ganancia de conocimientos, no tanto la fórmula.

Asumir el conocimiento como propio les da alternativas en las que pueden:

- Improvisar
- Explorar
- Descubrir

Para recrear lo que ya no son simplemente hipotéticos escenarios, ahora son un a realidad, la de su entorno. Ya no tienen una visión de las cosas, tienen muchas y están siempre refrescándolas, demostrando que los métodos se deben adaptar a los recursos y las características de la generación, una necesidad primordial en la forma de instruirse.

## Por ello se puede sugerir lo siguiente:

### Aprendizaje basado en problemas

Es decir que el alumno de la nueva generación debe estar experimentando, llevar el conocimiento a la práctica de manera inmediata, para ir generando un pensamiento crítico y con capacidad de reflexionar para redirigirse a nuevas opciones de solución.

### Gamificación

Integrar las mecánicas y dinámicas propias de juegos y videojuegos. Por un momento pensemos que las nuevas generaciones crecieron de manera natural con estos aditamentos, es solo aprovecharlos para el fin de la adquisición de conocimientos.

### Aprendizaje colaborativo y/o cooperativo

Es transmitir que en el mundo actual somos más fuertes juntos que separados, que las grandes cosas se hacen con trabajo en equipo y que en el futuro inmediato estar solo es sinónimo de extinción.

### Uso de la tecnología

En la actualidad no podemos negar la importancia que tiene la tecnología y lo inmensamente atractiva que resulta para las nuevas generaciones, pues aprovechémosla a nuestro favor como formadores e incluyámosla en los procesos educativos.

### Volvamos a lo básico

“Volver a lo básico” suena un poco paradójico en comparación con el uso de la tecnología, pero no lo es, ya que resulta complementario e implica el uso de recursos aparentemente “rudimentarios”, como podrían ser:

- La plastilina
- La tierra
- Los colores
- Los mapas
- La experimentación
- La observación
- El análisis de lectura

Ello dependerá del grado y nivel del alumno, pero lo básico siempre será complementario a la nuevo y nunca pasará de moda, pues ofrece el desarrollo de habilidades y conocimientos que actualmente las nuevas generaciones pueden estar perdiendo.

### Todo a la práctica

Cualquier actividad académica de las nuevas generaciones tiene que tener una aplicación evidente a la práctica inmediata. En la actualidad las nuevas generaciones deben de estar resolviendo problemas y esto implicará un nuevo reto.

**Todo esto no tiene sentido si los métodos de enseñanza carecen de un verdadero y auténtico amor hacia el aprendiz o pupilo para verdaderamente crear una comunidad de aprendizaje y desarrollo.**



**Dr. Efraín López Molina.**  
Coordinador de Psicología UNIVA.  
efra.molina@univa.mx

## Brincodigestivos Yakult

### 1 Museo



### 2 Abstracto



Los Brincodigestivos Yakult son inflables a través de los cuales se realiza un recorrido por el sistema digestivo, con el objetivo de apoyar la educación, mediante información tanto a padres de familia como a estudiantes de preescolar, primaria y secundaria sobre una alimentación saludable; apoyando de esta manera la labor del personal docente en la formación de los estudiantes con actividades lúdicas en relación al sistema digestivo.

#### Actividades

- Recorridos en Brincodigestivos Yakult a alumnos de primaria y secundaria con explicación del funcionamiento del sistema digestivo y consejos de salud, mediante actividad lúdica y activación física.
- Pláticas de nutrición a padres de familia y personal docente (1 plática por turno escolar).

#### Requisitos

- Instalaciones apropiadas para Brincodigestivo 1 Museo: (20 mts de largo, 5 mts de ancho y 4 mts de alto).
- Instalaciones apropiadas para Brincodigestivo 2 Abstracto: (18.5 mts de largo, 3.22 mts de ancho y 2.68 mts de alto).
- Acceso de camioneta para instalación del inflable.
- Oficio de solicitud con datos de los Directores de ambos turnos, de la escuela, cantidad de niños y solicitud expresa de producto (en caso de requerirse), así como la fecha del evento.
- Firma de aceptación del reglamento de ingreso al Brincodigestivo por parte de los Directores de la institución.

#### Informes

Tel. 3134 5300 Ext.6204  
rmejia@yakult.com.mx

## ➔ Cápsula informativa Yakult



Los probióticos pueden ser administrados en diferentes momentos de la vida.

En el **embarazo** pueden ayudar a la disminución de los episodios de estreñimiento, así como ofrecer mejoras en el sistema digestivo y prevenir la diabetes gestacional. Por otro lado, mejoran la resistencia a enfermedades y alergias del **lactante**.

Para los **niños**, el campo más estudiado es la prevención y el tratamiento de las diarreas. Los **adolescentes** y **jóvenes** pueden beneficiar su sistema digestivo e inmunológico, además se ha mostrado potencial en la prevención de infecciones en aquellos que realizan actividad física de alto rendimiento.

Las personas de la **tercera edad** son propensas a enfermedades infecciosas y digestivas, como el estreñimiento, entre otras, que los probióticos pueden ayudar a disminuir.

## Por una sociedad más sana



### 1 ¿De qué se encarga el sistema inmunológico?

De identificar, marcar, atacar y destruir invasores del organismo, como bacterias dañinas, virus, toxinas, parásitos, sustancias o moléculas peligrosas.

### 2 ¿Dónde se localiza el sistema inmunológico?

Se encuentra y tiene acceso a todas las partes del cuerpo, como sangre, timo, bazo, huesos (médula ósea), pulmones, hígado, intestino, anginas y ganglios.

### 3 ¿Cómo puedo fortalecer el sistema inmunológico?

Con una alimentación saludable, consumo de probióticos, ejercicio, higiene personal, limpieza en alimentos y aplicando las vacunas correspondientes.

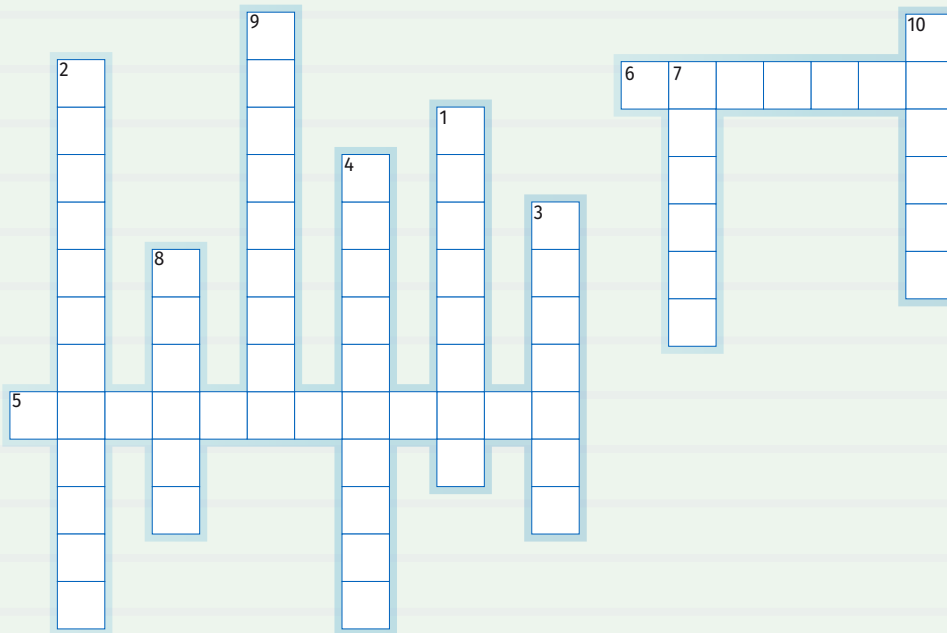




# Crucigrama

**Yakuamigo, te invitamos a resolver el siguiente crucigrama.**  
Si tienes alguna duda pide ayuda a tus papás y recuerda que algunas respuestas se encuentran en la página anterior, en el espacio de "Por una sociedad más sana".

- 1.- Uno de los beneficios de consumir los productos Yakult, es que ayudan a \_\_\_\_\_<sup>1</sup> enfermedades \_\_\_\_\_<sup>2</sup>.
- 2.- El *Lactobacillus casei* S \_\_\_\_\_<sup>3</sup> es un pr \_\_\_\_\_<sup>4</sup>.
- 3.- Los probióticos pueden ayudar a prevenir enfermedades por dos mecanismos diferentes:
  1. Estimulando el sistema \_\_\_\_\_<sup>5</sup>.
  2. Creando un efecto **ba** \_\_\_\_\_<sup>6</sup>.
- 4.- El sistema inmunológico se encarga de identificar, marcar, \_\_\_\_\_<sup>7</sup> y destruir invasores del organismo, como bacterias y virus.
- 5.- Dicho sistema se encuentra en diferentes partes de tu cuerpo, como la sangre, el intestino delgado y dentro de los huesos, en la llamada \_\_\_\_\_<sup>8</sup> ósea).
- 6.- Tú puedes hacer más fuerte tu sistema inmunológico con una alimentación saludable, consumiendo probióticos y haciendo e \_\_\_\_\_<sup>9</sup>.
- 7.- Ahora ya lo sabes, **y** \_\_\_\_\_<sup>10</sup> **t** puede ayudarte a prevenir enfermedades intestinales.





AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

**WWW.SUEHIRO.COM.MX**



**RESERVACIONES**

**3826 0094 / 3825 1880**

## Bienvenidos a nuestra Planta Yakult Guadalajara



Te invitamos a conocer el proceso de elaboración de los productos Yakult que hacemos bajo las normas más estrictas de calidad en Planta Yakult Guadalajara.

Para realizar una visita gratuita con tu familia o grupo escolar, solo tienes que llamar al 01(33) 3134 5300, Ext. 6103 o consulta nuestro sitio web [www.yakult.mx](http://www.yakult.mx) donde podrás encontrar mayor información.

# Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

## SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

### ■ Demostradoras / ZMG

**Requisitos:** Secundaria en adelante / Mayor de 20 años

### ■ Asesor de ventas / Cd. Guzmán

**Requisitos:** Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo (hombres)

### ■ Chofer repartidor / ZMG / Tepatitlán

**Requisitos:** Secundaria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo (hombres)

### ■ Soporte técnico básico / ZMG

**Requisitos:** Conocimientos de informática y soporte técnico  
Mayor de 20 años / Licencia de manejo (hombres)

**Ofrecemos**



Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida  
Fondo de ahorro / Capacitación continua

**Puedes enviar tu CV a: [contratacion@yakult.com.mx](mailto:contratacion@yakult.com.mx)**

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:  
**Sucursal Cd. Guzmán:** Pihuamo No. 113, Col. Colinas del Sur, C.P. 49097 / Tel. 0134 1413 8375  
**Sucursal Tepatitlán:** Dr. Ricardo Alcalá No.88, Col Centro, C.P 47600 / Tel. 0137 8781 6160  
**Oficina Guadalajara:** Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
**Teléfono 3134 5300 Ext. 6502 y 6504**