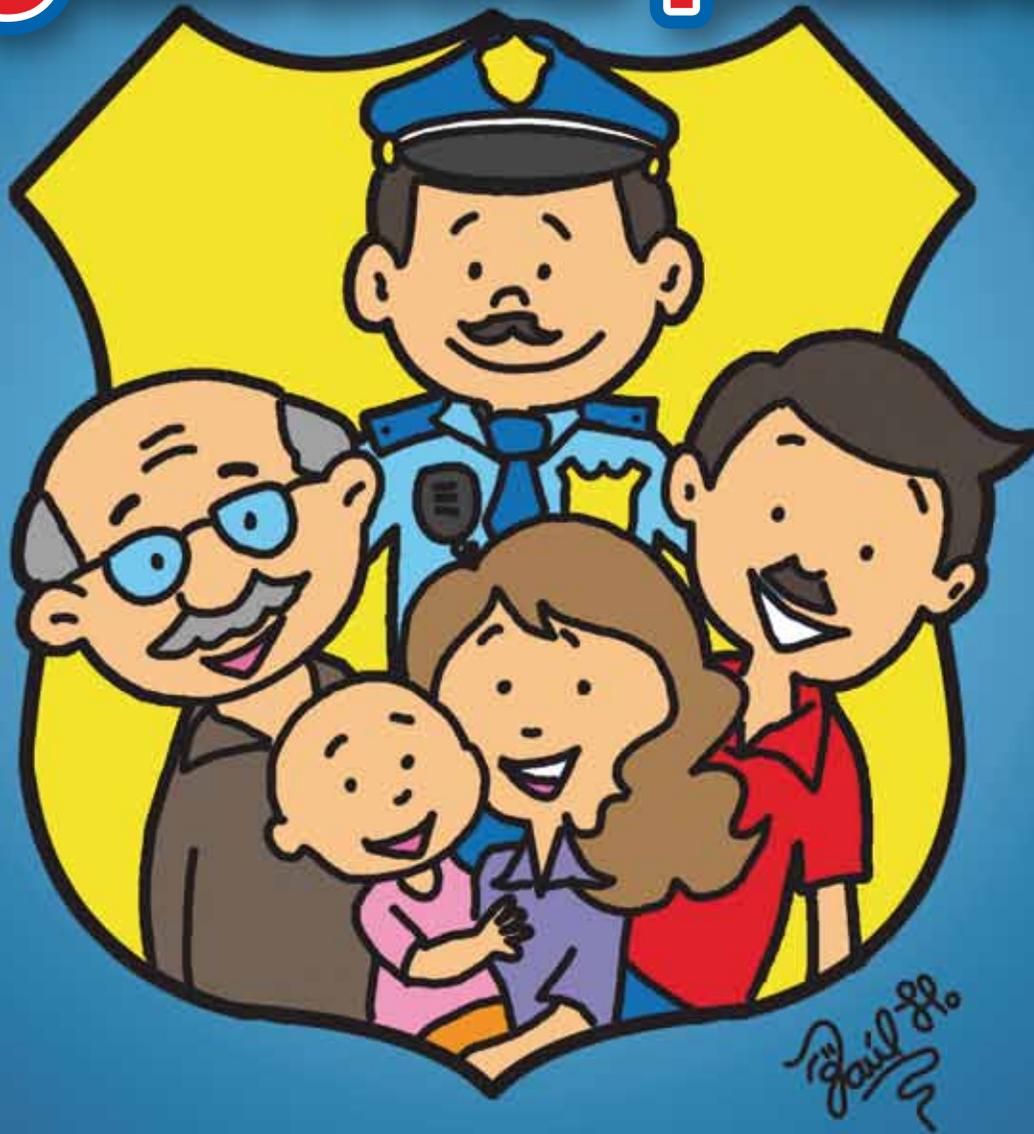


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVI / No. 304 / Distribución Gratuita

Seguridad pública



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

Para evitar ser víctimas de la delincuencia es muy importante mantener una actitud preventiva en todo momento, no importa si es adulto o un niño, hombre o mujer, si anda a pie o en un vehículo, si está en la calle o frente a una computadora, estar alertas en lo que sucede en nuestro entorno es primordial. Lo invitamos a leer la presente edición de Familia Yakult, donde le ofrecemos diferentes recomendaciones de seguridad pública para cuidarse a usted y los suyos.

Atentamente / Comité Editorial

Prevención de robo a transeúntes

Es deseable que al caminar por las calles de nuestra colonia son sintamos seguros y confiados, sin embargo conviene desarrollar una cultura de prevención, por eso en esta página compartimos información del sitio web de la Secretaría de Seguridad Jalisco, sobre la prevención del robo a transeúntes.

En este delito el victimario tiene todas las ventajas, ya que él decide en dónde y a qué hora atacará a su víctima, la que se encuentra expuesta al no contar con una barrera física que lo proteja, es por eso que es necesario tomar en cuenta las siguientes situaciones que darán ventaja al delincuente:

1. Lugares oscuros, casas en construcción, zonas comerciales cerradas y lotes baldíos.
2. Calles solitarias con vehículos abandonados, mala iluminación.
3. Calles donde haya arbustos o maleza que permitan el ocultamiento.

4. Lugares donde se encuentren grupos de personas en actitud sospechosa.

5. Usar la misma ruta.

Medidas de prevención para el transeúnte

Considere las siguientes sugerencias para no ser víctima de delito:

- Transite contrario a la circulación vehicular.
- Cerciorarte de no ser seguido ni observado por posibles sospechosos.
- Procure utilizar cajeros en lugares concurridos y en horas de movimiento.
- Utilice bolsos discretos y que se puedan cerrar y/o utilice la cartera en los bolsillos delanteros.
- Porte con discreción sus objetos de valor.
- Evite traer grandes cantidades de dinero.

• Recuerde las características del individuo y/o vehículo que utilizó.

• Solicite el apoyo de elementos de seguridad.

• Reporte las tarjetas robadas a la brevedad, tenga los números telefónicos de servicio y/o atención a clientes en su agenda personal.

Acudir a las oficinas de la Fiscalía Central del Estado, ubicadas en calle 14 número 2567 planta baja, entre las calles 3 y 5 de la Zona Industrial. Teléfono del conmutador 3837 6000 y fuera de la zona metropolitana 01 800 640 9298.

En caso de que lo robado sea un bien mueble llevar la siguiente documentación

- Copia de tu identificación oficial.
- Factura que acredite la propiedad del bien robado.

Se recomienda que previo a que acuda describa en una hoja los hechos, señalando circunstancias de tiempo, modo y lugar, esto con la finalidad de que cuando presentes la denuncia puedas aclarar con mayor precisión lo ocurrido.



• Solo porte la tarjeta bancaria que utilizará.

• Evite pedir ayuda a personas extrañas en el cajero automático.

Qué se debe hacer en caso que seas víctima de este delito

• No ponga resistencia al robo y haga lo que el delincuente le indique.

• Procure mantener la calma.



Desarrollar una cultura de la prevención implica considerar siempre los riesgos de nuestro entorno y actuar para salvaguardar nuestra integridad.

Comité Editorial

Febrero de 2020 Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupana, Tonalá Jal. 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: 375 758 1213, Chapala: 376 765 5152, Cd. Guzmán: 341 413 8376, Colima: 312 313 7597, Lagos de Moreno: 474 741 1011, Manzanillo: 314 333 6936, Tepic: 378 781 6160, Ocotlán: 392 925 4130, Puerto Vallarta: 322 299 1594, Autlán: 317 381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx

Servicio de emergencias 911

Quienes han vivido experiencias en las que la vida personal o de algún ser querido se pone en riesgo, cambian la forma de ver los servicios de emergencias ojalá en nuestra sociedad los tomáramos en serio, por esa razón les compartimos información sobre el 911 tomada el sitio web de la Fiscalía del Estado, que es mucho más que un número, es un equipo multidisciplinario a nuestro servicio.

El Sistema Telefónico de Emergencias solo atiende **EMERGENCIAS**. Utilizarlo para hacer **BROMAS** puede poner en peligro tu vida, la de tus familiares o la de otras personas; al desviar patrullas, ambulancias, unidades de bomberos, etc., puedes provocar accidentes o que no se atienda a alguien que verdaderamente tenga una emergencia.



El 80% de las llamadas que se reciben en el 911 en Jalisco, son FALSAS. El realizar una llamada falsa, está sancionado en la Ley del Sistema de Seguridad Pública para el Estado de Jalisco, en su Artículo 166.

Artículo 166: Se sancionará con multa equivalente de tres a veinte días de salario mínimo general vigente en la zona en que se cometa la infracción al dueño o usuario de la línea telefónica que llame anunciando emergencias falsas, haga uso indebido del servicio o llame con fines ociosos que distraigan el servicio

telefónico de emergencia. El procedimiento para imponer y ejecutar la sanción se sujetará a lo dispuesto por la Ley del Procedimiento Administrativo del Estado de Jalisco y sus Municipios y por la Ley de Ingresos vigente.

Cuando por motivo de la falsa información proporcionada a las autoridades estatales o municipales, éstas realicen acciones u operativos para atender una emergencia falsa y con motivo de estos ocasionen accidentes o perjuicios de cualquier índole, el responsable tendrá que cubrir la reparación del daño causado al gobierno estatal o municipal a través del procedimiento de responsabilidad por las obligaciones que nacen de hechos ilícitos, a que se refiere el Código Civil del Estado de Jalisco.

El Centro Integral de Comunicaciones establecerá sistemas tecnológicos de información e inteligencia, con la finalidad de identificar, registrar, elaborar historiales y crear diversos vectores de atención inmediata y afín a líneas telefónicas infractoras o reincidentes en los supuestos antes mencionados, así como persuadir las llamadas falsas o que no representen una emergencia.

¿Qué reportar al Sistema de Emergencias 911?

Cualquier emergencia o situación que ponga en peligro o riesgo la vida, propiedades o medio ambiente que requiera de una atención inmediata como:

- Accidentes (atropellado, quemado, suicidio o intento de, electrocutado, incendio, enfermos graves, entre otros).
- Robos (vehículo, casa habitación, negocio, persona, etc.).
- Personas y vehículos sospechosos.
- Agresivos (riñas, ebrios o drogadictos agresivos, violencia doméstica).

Información que debo proporcionar al Sistema de Emergencias 911

1. Ubicación exacta del incidente (calle, número, cruce, colonia y municipio).
2. Tipo de emergencia (qué es lo que sucede).
3. Descripción de lo que está sucediendo.
4. Proporcionar su nombre.

Evita llamar al 911 en los siguientes casos

- Solicitar información de direcciones o números telefónicos (marcar 040).
- Reportes de baches, lámparas apagadas, vecinos ruidosos, perros ladrando, etc. (marcar al número telefónico correspondiente al H. Ayuntamiento de su colonia).
- Localizar a personas extraviadas (marcar a LOCATEL 3134 4982).
- Fallas de energía eléctrica o de la red de la Comisión Federal de Electricidad (Marcar 071).

¿Cómo ayuda al Sistema de Emergencias 911?

- Evitando llamar cuando no exista una emergencia.
- Conociendo el servicio y difundiéndolo en tu comunidad.



IMPORTANTE

Usar el 911 cuando no existe una emergencia pone en peligro la vida de las personas que requieren de atención inmediata, además de desperdiciar recursos humanos y materiales que pueden ser utilizados en emergencias reales.

Medidas preventivas para el suicidio

Para algunas personas terminar con su existencia es la única opción para dejar de vivir situaciones de vida que resultan insoportables. Sin embargo, en el sitio de la Fiscalía del Estado se enlistan las siguientes medidas preventivas.



La persona suicida tiene la intención de quitarse la vida, teniendo conciencia de su realidad, sin encontrar la solución de los problemas.

Factores asociados en la persona suicida

Las personas que desean la muerte se encuentran debilitadas psicológica y emocionalmente, debido a:

- Sentimiento de soledad.
- Depresión.
- Enfermedad física y/o mental.
- Alcoholismo y/o drogadicción.
- Baja autoestima.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Factores familiares: Pérdidas significativas (muerte o separación de un ser querido, término de una relación afectiva, divorcio de padres, así como incomprensión de seres queridos con relación a la capacidad o incapacidad de responder a expectativas de otros).
- Maltrato o abuso sexual.
- Historia familiar o social de suicidio o violencia.

Lo que se dice del suicidio (mitos o realidades)

Mito: Las personas que hablan de que ya no desean vivir, solo lo hacen para llamar la atención.

Realidad: Las personas que se suicidan a menudo dan señales de sus intenciones y necesitan ayuda profesional.

Mito: El alcohol y las drogas nada tienen que ver con el suicidio. **Realidad:** La persona que comete el suicidio a menudo está bajo la influencia del alcohol o drogas.

Mito: Cuando una persona mejora su estado emocional después de una crisis suicida, el riesgo termina. **Realidad:** Siempre enfrentará problemas y responsabilidades, aun después de una crisis, por lo tanto, el deseo de quitarse la vida puede persistir.

Medidas de prevención para evitar el suicidio

Para apoyar en prevenir los suicidios, es importante identificar en las personas las siguientes señales:

- Se muestra triste la mayoría del tiempo.
- No encuentra placer en actividades que antes disfrutaba.
- Se aparta y no confía en nadie.
- No tiene ánimo para levantarse y bañarse.
- No hace planes para realizar actividades futuras.
- Duerme demasiado o no puede dormir.
- Lloro fácilmente y no tiene apetito.
- Cambios y falta de interés en su apariencia.
- Pelea e infringe las normas y leyes.
- Ocasionalmente se lastima a sí mismo.
- Expresa deseo de morir y reparte o dispone de sus bienes materiales.



En caso de crisis

- Escuchar sin juzgar.
- Respetar conducta.
- Aceptar situación.
- Acompaña a la persona.

Acudir, llamar o canalizar a la persona a las siguientes instituciones

- Servicio de Intervención en Crisis, Instituto Jalisciense de Salud Mental, **SALME**, marcar el **075** y **01 800 2 2747 47**.
- Unidad Policial de Atención en Crisis **UPAC**, Fiscalía General del Estado, marcar al **36 68 79 00** Ext. **11689**.
- Centro Integral de Comunicaciones **CEINCO**, Fiscalía General del Estado, marcar **066**.
- Centro de Espiritualidad Diocesano de Atención en Crisis **CEDAC**, marcar al **36 54 50 00**.
- Cruz Roja Mexicana, delegación Guadalajara, marcar **065**.
- Servicios de Atención Psicológica **SAP**, Dirección Municipal de Salud, Ayuntamiento de Guadalajara, marcar al **36 69 13 24**.
- Clínica de Asistencia Psicológica a la Familia **DIF Jalisco**, marcar al **36 24 41 54**, **36 24 79 35**, extensión **198**.

Desafortunadamente en el estado de Jalisco la tasa de muerte por suicidio según INEGI 2017 es de 7.9 por cada 100 mil habitantes posicionándose por encima de la tasa nacional que es de 5.2. esperamos que al menos alguna de estas medidas preventivas sea resulte efectiva.

¿Qué es la Fiscalía General del Estado?

La Fiscalía General del Estado, es la responsable de la seguridad pública y la procuración de justicia del Estado de Jalisco.

En su sitio web se describe que tiene a su cargo la institución del Ministerio Público y es la encargada de conducir las funciones de la investigación de los delitos, de la seguridad pública, mantener el orden y la paz pública, de la conducción y mando de las policías, del ejercicio de la acción penal y la relativa a la acción de reparación del daño ante los tribunales, la aplicación de sanciones por las infracciones en materia de vialidad que disponga la ley correspondiente, así como del sistema de reinserción social, protección civil y atención a víctimas, rigiéndose por los principios de legalidad, objetividad, eficiencia, profesionalismo, honradez y respeto a los derechos humanos.

Atribuciones

1. Dirigir y controlar el Ministerio Público;

2. Ejercitar la acción penal y la vigilancia de la correcta deducción de la misma, así como la petición de medidas precautorias y cautelares ante la autoridad judicial en los términos establecidos por la ley;



3. Investigar todos los delitos del orden local y concurrentes y perseguirá sus presuntos responsables ante los tribunales; con el objeto de esclarecer los hechos, proteger al inocente, procurar que el culpable no quede impune y que los daños causados por el delito se reparen;

4. Coadyuvar para que los juicios se sigan con toda regularidad para que la administración de justicia sea pronta y expedita y pedir la aplicación de las sanciones impuestas por los tribunales;

5. Vigilar la observancia de los principios de constitucionalidad y legalidad en el ámbito de su competencia, sin perjuicio de las facultades que legalmente correspondan a otras autoridades jurisdiccionales o administrativas;

6. Desarrollar las políticas de prevención social del delito, de seguridad pública, de procuración de justicia, de reinserción social y de protección civil a cargo del Poder Ejecutivo;

7. Coordinar los servicios relacionados con las tecnologías de información y comunicación de apoyo a la seguridad pública y la procuración de justicia a cargo del Estado;

8. Ejercer el mando sobre las policías en los términos del artículo 21 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los términos de su ley orgánica, de la Ley del Sistema de Seguridad Pública para el Estado de Jalisco y de las demás disposiciones aplicables;

9. Coordinar conforme las disposiciones legales aplicables los servicios periciales de apoyo a las funciones de seguridad pública y procuración de justicia;

10. Coadyuvar en la formulación de propuestas al Ejecutivo Estatal para la elaboración del Programa Estatal de Seguridad Pública, Procuración de Justicia y Protección Civil;

11. Garantizar los derechos de las víctimas, de los testigos y de otros grupos vulnerables, estableciendo y reforzando, en su caso, los mecanismos jurídicos y administrativos que permitan obtener la reparación del daño;

12. Organizar, dirigir y supervisar el sistema de profesionalización en las funciones de prevención, policial, vialidad y tránsito; protección civil, atención victimológica, procuración de justicia penal y reinserción social;

13. Establecer un sistema integral de investigación, destinado a obtener, analizar, procesar e interpretar, técnica y científicamente, la información para la seguridad pública y de apoyo a la procuración de justicia;

14. Fomentar la participación ciudadana para que coadyuve, entre otros, en los procesos de formulación, desarrollo, aplicación y evaluación de las políticas de seguridad pública, procuración de justicia y protección civil, así como de las instituciones relacionadas;

15. Elaborar y difundir los estudios e investigaciones sobre las funciones y materias de su competencia;

16. Participar en los sistemas nacional y estatal de seguridad pública, y de protección civil;

17. Cumplir con las obligaciones del Estado contenidas en las leyes generales en materia de atención a víctimas; prevención y sanción del secuestro; prevención social de la violencia y la delincuencia; de salud; de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia; y, de protección civil, en el ámbito de su competencia;



20. Ejercer las atribuciones en materia de policía vial que señale la ley estatal en materia de vialidad, tránsito y transporte; y

21. Las demás que le otorguen otras disposiciones legales.

Con todas las atribuciones presentadas esperamos contribuir a reconocer y denunciar algún delito o a defender nuestros derechos en caso necesario para fomentar una cultura de paz.

Prevención de la violencia intrafamiliar

La familia es semillero de conductas humanas, de ahí que nos resulte imperante mencionar que la violencia entre los miembros de una familia puede ser vista por sus integrantes como algo habitual, sin embargo no es así, según el apartado destinado a este tema en el portal de la Fiscalía del estado.

El concepto de Violencia Intrafamiliar refiere a los actos cometidos por una persona, en el espacio donde se desarrollan relaciones afectivas, que de alguna manera perjudican la vida, el cuerpo, la integridad psicológica o la libertad de otro miembro del grupo familiar (OMS). Todas las formas de Violencia Intrafamiliar tienen una cosa en común: Abuso de poder y confianza, causan daño intencio-

Estas actitudes o comportamientos abusivos de un miembro de la familia hacia otro, tienen el objetivo de controlarlo de manera que actúe de acuerdo a sus deseos; estos pueden poner en riesgo la seguridad, el bienestar y hasta la vida del otro miembro. Las actitudes y comportamiento constituyen un patrón de conductas abusivas a nivel físico, sexual, psicológico o relacional, usado por una persona en relación íntima o emocional con otra, para ejercer poder, control y autoridad sobre ella. Un patrón de conducta no son actuaciones violentas ocasionales, sino que es una forma repetida de actuar, una modalidad de relacionarse instalada, cuando las personas involucradas ocupan una y otra vez sus respectivos lugares en una actuación similar.

Tipos de violencia intrafamiliar

Psicológica, sexual, económica y física.

La Violencia Intrafamiliar produce efectos negativos no solo sobre los miembros más vulnerables de la familia, sino sobre toda la sociedad, al impedir el ejercicio de la ciudadanía y el desarrollo pleno de gran parte de sus miembros. La violencia en la familia se caracteriza por presentar tres momentos del ciclo de la violencia:

1. Fase de acumulación de tensiones (agresiones verbales ocasionalmente acompañadas de agresiones físicas moderadas, restricción de recursos, humillaciones y vejaciones, chantaje, cuestionamientos o control de actividades, celos excesivos, etc.).
2. Explosión (agresiones físicas graves, insultos, laceraciones, forzar actos sexuales, etc.).
3. Luna de miel (sentimientos de culpa, arrepentimiento por las agresiones, promesas de no volverlo hacer, manipulación, perdón, etc.).

Medidas de prevención para la Violencia Intrafamiliar

Si identifica que usted experimenta una de las características del ciclo de la violencia, acuda al Agente del Ministerio Público y busque ayuda.

- Resguarde sus documentos, así como los de sus hijos, en una casa de algún familiar.
- Si su pareja o el agresor se pone violento, retírese inmediatamente.

- Acuda a buscar ayuda a las instituciones especializadas (UAVI, Unidad de Atención de Violencia Intrafamiliar; IJM Instituto Jalisciense de las Mujeres; DIF Municipales) para buscar refugio temporal.

- Llame al 066 para pedir ayuda a la policía.

En caso de ser víctima de Violencia Intrafamiliar

Es necesario acudir a recibir los servicios médicos en la Cruz Roja o Cruz Verde más cercana, solicitar el parte médico de lesiones para poner la denuncia correspondiente a la Agencia Receptora ubicada en la Fiscalía General del Estado, en Calzada Independencia Norte Número 778, Zona Centro de Guadalajara. Teléfono 3837 6000 y/o al 01 800 640 9298 del interior del estado.

Es duro reconocer que en nuestra familia pueda ocurrir algún tipo de violencia, el primer paso para prevenir estas situaciones es reconocerlas y pedir ayuda.



Medidas preventivas para las adicciones

En la actualidad en nuestro país y en nuestro estado existen planes para la prevención de las adicciones, incluso parece que ya nos acostumbramos a ver o escuchar mensajes en diferentes medios el daño a la salud que ocasiona el consumo de drogas y de las opciones de rehabilitación y de reinserción social a quienes han vivido con alguna adicción, sin embargo consideramos pertinente reforzar el conocimiento sobre las medidas preventivas para evitar el consumo, según el portal de la Fiscalía del Estado.

Las adicciones pueden afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social. Una adicción es cuando la persona siente el deseo incontrolable de recurrir al consumo de determinadas sustancias, por lo general químicas, ya sea de modo continuo o periódico. Es decir, la persona adicta a una sustancia no puede controlar el deseo de utilizarla.



La adicción al alcohol y las drogas debe ser vista como un problema que afecta no sólo al que se intoxica con esas sustancias, sino como un conflicto de todo el grupo familiar al que pertenece el adicto.

El cariño y la atención hacia los menores juegan un papel muy importante en la prevención de las adicciones. Si los niños y niñas crecen con amor y seguridad, si tienen confianza para comunicarse, si se sienten comprendidos y valorados, pero además en la familia no hay adicciones, será difícil que busquen el camino de las drogas.

Las señales más frecuentes de que los menores pueden estar en contacto con las drogas son:

- Tendencia a la soledad.
- Cambios constantes de conducta.
- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Cambio repentino de amistades.
- Falta de interés en actividades que antes le gustaban.
- Duerme mucho o casi no duerme.
- Siempre necesita dinero o tiene mucho dinero.
- Disminuye su apetito.
- Dice mentiras.
- Hay pequeños hurtos en casa.

Medidas de prevención contra las adicciones

Para prevenir el fenómeno adictivo se recomienda:

1. Integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.
2. Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos, maestros, etc.
3. Reconocer a nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales.
4. Crear el hábito del estudio, lectura y participación en actividades fuera de la escuela.



Recuerde que la autoestima de los menores se fortalece:

- Demostrando interés por sus gustos.
- Aceptándolos, sin compararlos con nadie.
- Ayudándolos a obtener confianza en sí mismos, autovalorarse y quererse.
- Aprovechando el tiempo libre para la convivencia con ellos.
- Expresándoles cariño y respeto.

En caso de tener dudas al respecto o no sabe qué hacer si sus hijos ya están ligados a las adicciones, puede solicitar información al teléfono 3668-7970 en la Dirección General de Prevención Social, Planeación y Vinculación de la Fiscalía General del Estado o también al teléfono 3823-2020 del Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco.

Dentro de las actividades diarias conviene, tomarse un respiro y mirar a los seres queridos e interesarnos por saber cómo están, en qué están invirtiendo su tiempo y propiciar ambientes que permitan fortalecer la cultura del autocuidado.

Medidas para protegerse del internet

La alfabetización sobre el uso de internet se vio rebasada por la velocidad con la que entró en la cotidianidad de nuestra sociedad, aun cuando la brecha que separa a las zonas geográficas que cuentan con este servicio con las que no lo tienen es considerable. Aun así nunca es tarde para mencionar algunas medidas para reducir los riesgos de acceder a esta red de información, extraídas del sitio web de la Fiscalía General del Estado.

La Web puede ser peligrosa para las personas de todas las edades debido a que a través de ella se puede incurrir a delitos como son: Pornografía infantil, fraudes, incitación al suicidio, adicciones, integración a sectas satánicas y elaboración de artefactos explosivos. Algunos modus operandi son:

- **Por exposición:** Interactuando individual y personalmente (pornografía, incitación al uso de drogas, incitación al suicidio, integración a sectas satánicas y elaboración de artefactos explosivos).
- **Contacto:** Comunicación con desconocidos realizando actividades impropias (acosadores, pedófilos, hackers e información confidencial).

Medidas de prevención para Internet

- Ser disciplinado en el uso del Internet.
- Mantener comunicación con familiares (padres, hijos, amigos, maestros, etc.).
- Tener el internet (equipo de cómputo) en un lugar común dentro de la casa.
- Clasificar correos (usuarios conocidos y desconocidos).
- Ingresar a chats conocidos y clasificados.
- Utilizar el internet como forma de cultura mundial o medio de información.

- Utilizar moderadores en línea, (persona que clasifica el texto moderado).
- No proporcionar información de tipo personal o familiar.

Qué se debe hacer en caso que seas víctima de este delito

- Denunciar sitios nocivos para la ciudadanía en general (niños, adolescentes y adultos) a la Policía Cibernética:
- Correo: policia.cibernetica@jalisco.gob.mx
- Teléfonos 3668 7900 Ext. 18041.
- Denuncia Anónima 089.

El uso del internet para socializar, acortar distancias, propiciar interacción entre los seres humanos tiene infinidad de motivos, podemos al menos protegernos a nosotros mismos y a los miembros de la familia que pueden ser más vulnerables.



RECETAS

Sorpresa amanecer mediterráneo (4 porciones)

Ingredientes

- 8 Huevos.
- 4 Jitomates medianos (680 g aproximadamente).
- 1 Calabacita grande (rebanada finamente).
- ½ Taza de agua.
- ¼ Taza de aceitunas negras (picadas).
- ¼ Taza de hojas de albahaca.
- 1 Cucharada de aceite de oliva extra virgen.

Procedimiento

- Caliente una sartén grande a fuego medio y vierta el aceite. Agregue los jitomates y las calabacitas. Cocine por dos o tres minutos, moviendo constantemente o hasta que los jitomates suelten su jugo y la calabacita se suavice. Agregue el agua y las aceitunas, mezcle bien.
- Rompa los huevos encima de la mezcla de verduras. Baje la temperatura a fuego bajo y tape la sartén. Deje cocer durante tres o cuatro minutos o hasta que las claras de los huevos estén bien cocidas. Adorne con las hojas de albahaca y sirva al instante.



Del libro "La biblia de la salud intestinal" del Dr. Gerard E. Mullin



Policía cibernética

Sin duda que el internet es uno de los mayores inventos del siglo XX. Sin embargo, con la red global también llegaron una serie de peligros y resulta que los pequeños son los más vulnerables de sufrir acoso y violencia. Para prevenirlo, le presentamos las siguientes recomendaciones de la Fiscalía General del Estado.

Niños

Regla 1. Le diré a un adulto de mi confianza si algo me hace sentir triste, asustado o confundido en internet.

Tus amigos en internet no te pedirán cosas que tus demás amigos no te pidan, así que no les permitas cosas que no les permitirías a los otros.

Regla 2. Le preguntaré a un adulto de mi confianza antes de compartir información como mi nombre, domicilio, escuela, número de teléfono o fotografías sin autorización de mis padres.

Regla 3. No me veré en persona con nadie que haya conocido en internet. Tendré presente que las personas en internet no siempre son lo que parecen o lo que dicen ser. Si alguien en internet te dice que es una niña de 13 años, en realidad puede ser un señor de 40 años. También tendré cuidado cuando alguien me ofrezca un regalo o cualquier cosa por internet.

Regla 4. Siempre usaré buenos modales, seré educado en el ciberespacio y no seré grosero, no enviaré ni reenviare imágenes e información que puedan avergonzar, lastimar a alguien.



Cuando necesites ayuda acude con tus padres o adultos de confianza y también a la Policía Cibernética **3668-7900 ext. 18041, 38376000 ext. 15832** y al correo: **policia.cibernetica@jalisco.gob.mx**

Jóvenes

Regla 1. Pensar antes de publicar. No publicar información personal como domicilio, escuela, teléfonos, imágenes, mensajes o videos que puedan ponerme en riesgo, avergonzarme o perjudicar mi futuro.

Regla 2. Respetar a las demás personas en internet. Nunca publicar ofensas o amenazas, enviar o reenviar imágenes que dañen a otro, ni usar la información de alguien para dañar su reputación.

Regla 3. Ser cuidadoso al entrevistarme en persona con alguien que conocí en internet. Solicitar autorización paterna y/o su compañía y vernos en un lugar público.

Regla 4. Protegerme en la red. Cuando alguien es grosero u ofensivo o me hace sentir incomodo no responderle, guardar las pruebas, hablar con mis padres o adulto de confianza, informaré a la Policía Cibernética de Jalisco: 3668-7900 ext. 18041 y al correo **policia.cibernetica@jalisco.gob.mx**

Así como los padres protegemos a nuestros hijos de los riesgos en la vía pública y el hogar, debemos cuidarlos de las amenazas del internet, las cuales aunque a veces parecen estar tan lejanas de nuestras familias, la realidad es la red se ha convertido en uno de sitios favoritos para una nueva clase de delincuentes y acosadores.

Testimonio de salud

María del Tránsito Delgado Guerrero

A mi niña le ha servido mucho el producto **Yakult 40LT** porque tenía dolor de gastritis, pero desde que lo toma en ayunas ya no tiene este problema.



Vida Sana

Este año seguiremos transmitiendo nuestro programa “Vida Sana” a través de la estación “Romance 99.5” en el espacio de “El Observador” con Ricardo Mejía.

Romance 99.5

Tema

¿Por qué es necesario consumir probióticos?

Jueves
13
febrero


9:00 a.m.



Brincodigestivo **Yakult**

El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.



Mayores informes:

Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103

E-mail:

comunicacion@yakult.mx



Por una vida libre de violencia



De acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, mejor conocido como Unicef, en México, 6 de cada 10 niños, niñas y adolescentes, han sufrido métodos de disciplina violentos por parte de sus padres, madres, cuidadores o maestros.

La violencia muchas veces encuentra formas tan simples como un manotazo, una nalgada o un grito y se justifica como una forma normal de disciplina, pero no lo es; cada una de estas manifestaciones tiene un impacto negativo en el desarrollo y la autoestima.

A continuación, te invitamos a descifrar el siguiente mensaje secreto, mediante el código que te proporcionamos.

Código

a		ñ	
b		o	
c		p	
d		q	
e		r	
f		s	
g		t	
h		u	
i		v	
j		w	
k		x	
l		y	
m		z	
n			





RESERVACIONES
3826 0094 | 3825 1880

SUEHIRO.COM.MX

Yakult

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

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL

■ Animador de eventos

Requisitos: Secundaria o preparatoria
Mayor de 20 años
Licencia de chofer vigente
Sexo indistinto

■ Demostradora

Requisitos: Secundaria o preparatoria
Mayor de 20 años

■ Chofer

Requisitos: Secundaria
Mayor de 20 años
Sexo masculino
Licencia de chofer

¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

Ofrecemos ➔

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

Puedes enviar tu CV o solicitud a: contratacion@yakult.mx

Oficina Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 4109 y 6502