



Patrimonio

Órgano informativo y formativo de Caja Popular Mexicana.

Es tiempo de la **cooperación**

Volumen 21. Número 43. Agosto de 2009

- Cumplir sus compromisos habla bien de usted
- Quiero ser dirigente de Caja Popular Mexicana

Índice

Cumplir los compromisos

- 3** Habla bien de usted



Contenido

- 4** Es tiempo de la cooperación
- 5** No siempre el ahorro es en dinero.
• 10 formas de ahorrar en el automóvil
- 6** Caja Popular Mexicana, cerca de usted
- 7** El ABC de Caja Popular Mexicana



Hechos

- 8** Benefician a socios con nuevas tecnologías
- 9** Muestran dirigentes y colaboradores gran sentido humanitario
- 10** Un 'montón' de ganas de salir adelante
- 11** ¡Vamos! Caminito de la escuela



Aporte



- 12** Unión familiar a la hora de comer
Sí, ¡es posible!
- 13** Inicia una vida saludable...
¡En sólo 5 pasos!
- 14** Quiero ser dirigente de
Caja Popular Mexicana
- 15** Preparando a las generaciones
de jóvenes cooperativistas
• Practica el valor de la responsabilidad

Encontacto

Como socio de Caja Popular Mexicana, su opinión cuenta

Recomienda a Caja Popular Mexicana

"Mi mamá siempre dice que esa caja está muy bien por que ha sacado préstamos y se los dan rápidamente, lo que sí dice es que nunca se ha ganado un premio. Ella ha recomendado a vecinos y amigos que entren a la Caja. Ella ya tiene como 15 años de socia".

Verónica Tapla Calderón
Cuahtla, Morelos

Me gustaría que reconocieran mi antigüedad e historial

"Soy socia Iniciadora en Tepic, hace más 10 años, he recibido préstamos de manera rápida, aunque los servicios que más utilizo es el de ahorro. Un detalle que no me parece es que al pedir créditos me hacen muchas preguntas (objetivo, inversión, etc.) además de que tengo que molestar gente para ser avales. Me gustaría que fuera más sencillo, en menos 'vueltas' y que la caja me reconociera por mi antigüedad e historial, por que soy muy pagadora".

Ma. del Rosario Rodríguez Hernández
San Pedro Lagunillas, Nayarit

Con préstamos de la Caja remodelé mi casa

"Hace como 4 ó 5 años que me asocié por recomendación de una pariente, solicité créditos para remodelar mi casa y ya no he vuelto a pedir más créditos, pero sí recomendé la caja a otras personas para que también se beneficien".

Fernando Rubio Guizar
Tamazula de Gordiano, Jalisco

¡Este espacio es para ti!

Nos interesa tu opinión, agradecemos tus comentarios sobre la revista Patrimonio, envíanos tus sugerencias a maria_jasso@cpm.org.mx

Victor Fierro Rubio
Presidente del Consejo de Administración

Joel Froylán Salas Navarro
Presidente del Consejo de Vigilancia

Ramón Imperial Zúñiga
Director General

Consejo Editorial
Florencio Eguía Villaseñor
Ramón Imperial Zúñiga
Alfonso Garda Moreno
David Torres Ramírez

Victor Hugo Magallanes González
Ignacio Rico Rey

Victor Hugo Magallanes González
Gerente de Comunicación Social

María Teresa Jasso Barajas
Coordinador de Información

Colaboran en esta edición:
Victor Hugo Magallanes González
Florencio Eguía Villaseñor
Alvaro Ernesto Guevara
Luz Elena Contreras Molina
Daniela Flores López

María Teresa Bolaños Alanís
Alejandro Venegas Maciel
Nancy Viridiana Laríos Benítez
Soledad Pacheco Pérez
Juan Ortiz Arellano
Martín Cruz Careaga
María Gabriela Zamora Hernández
Carolin Guzmán

Myriam López Mendoza
Rodrigo Flores Durán
Mario Cazares Torres
Viridiana Yáñez Sánchez
Eric Alberto Gómez Silva
María Teresa Jasso Barajas



Cooperativa afiliada a Federación Mexicana de Entidades de Ahorro y Crédito. Ambas autorizadas por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores.

Cumplir los compromisos

Habla bien de usted

¿Qué impresión le da una persona o una Institución que cumple con lo que se compromete? Seguramente confianza, tranquilidad, ganas de seguir manteniendo la relación personal o comercial.

Muchas de las actividades que hacemos giran de acuerdo a compromisos o cumplimiento de responsabilidades hacia los demás. De la respuesta que demos, será lo que recibamos. Ejemplos hay muchos: el carpintero será cumplido si entrega en tiempo y forma el mueble que se le pidió, el maestro cumplirá su labor, si prepara de la mejor manera a sus alumnos, el doctor cumplirá su promesa si hace lo posible por sanar al enfermo, entre otros ejemplos más.

En una cooperativa como la nuestra, que se caracteriza por la participación de los socios, también se tienen

compromisos. Cuando Ingresamos a la cooperativa se nos informó que seríamos socios, muy diferente al término de cliente. El socio, tiene una responsabilidad mayor que un cliente, ya que se compromete a cumplir fielmente los estatutos, los acuerdos de asamblea y sus responsabilidades como: ahorrar, pagar a tiempo sus préstamos, invitar a familiares y amigos para que ingresen y en general, para apoyar el crecimiento y desarrollo de la Institución.

De lo que haga o deje de hacer el socio en la cooperativa, repercutirá con los demás socios. Por ejemplo, si el socio ahorra, se beneficia así mismo y beneficia a los demás, ya que este ahorro se puede utilizar para otorgar préstamos; si el socio paga a tiempo sus préstamos, beneficiará al resto de sus compañeros, ya que habrá dinero circulante para seguir otorgando más préstamos y retornar el dinero confiado en ahorro o inversiones.

Por consiguiente, nuestra caja se hace más fuerte cuando los socios cumplen con todos sus compromisos.

Un punto central de la Caja es el préstamo. A esto se dedica la cooperativa. Por lo que en la medida que el socio cumpla con el pago puntual de

sus préstamos, por una parte, estará construyendo un buen historial crediticio que le permitirá mantener las puertas abiertas para futuros préstamos y por otra, que se seguirá beneficiando de las condiciones y ventajas del crédito que tiene la Institución y que son realmente muy favorables en relación a otros competidores. Además del sentido cooperativo que compartimos como Institución.

Por ello, la invitación para cumplir los compromisos con nuestra cooperativa. Acérquese a su sucursal, siga ahorrando para que forme su patrimonio y reciba atractivas tasas de interés, solicite préstamos sólo en base a su capacidad de pago, pague puntualmente sus préstamos, promueva a la Caja con sus amigos y asista a las asambleas y reuniones educativas.

El cumplir los compromisos con la Caja, también habla bien de usted.

Un saludo afectuoso.



Es tiempo de La Cooperación

Por: Florencio Egula Villaseñor

Cada día se festeja con más entusiasmo que las cooperativas son las organizaciones populares con mayor presencia efectiva en todo el mundo



Es tiempo de cooperar con lo mejor de nosotros mismos, buscar un mundo mejor, en armonía con la morada del hombre, la tierra que habitamos.

Octubre es el mes de las Cajas Populares justamente porque el tercer jueves se conmemora el Día Internacional de las Cooperativas de Crédito. Pero ahora no nos referiremos a ese día sino al Día Internacional de la Cooperación o del Cooperativismo como también se le conoce.

Este, el día de la cooperación internacional, no es común que lo festejen las cajas populares aunque, en honor a la verdad, es más antiguo que el de las cooperativas financieras y era muy recordado por el cooperativismo oficial mexicano representado hace unas tres décadas por las cooperativas pesqueras, de transporte, cementeras, de artes gráficas y varias otras más. Ahora ya no lo hacen pero en otros países sigue vigente y es más celebrado que el de octubre.

De este día nos ocupamos en nuestro "Diccionario enciclopédico del cooperativismo" que acaba de publicar la Caja Popular Mexicana con estos breves datos: "Día Internacional de la cooperación. Se celebra el primer sábado de julio y fue establecido en 1921 por la Alianza Cooperativa Internacional para que en una

misma fecha se demuestre en todo el mundo la solidaridad de los cooperadores y la eficacia de su organización como medio de emancipación económica y garantía de paz universal".

Y no damos más datos en dicho Diccionario pero los esposos Drimer se ocupan de él más extensamente en su famoso libro sobre "Las cooperativas". Añaden por ejemplo que la propuesta inicial ante la ACI provino de los cooperativistas argentinos pero al aprobarse por el pleno se acordó como fecha universal el primer sábado de julio y no el 21 de diciembre, en homenaje a los Pioneros, como ellos lo proponían.

Agregan además algo muy importante que no tenemos empacho en reproducir: "El Día de la Cooperación Internacional es festejado en ciudades y aldeas por las cooperativas primarias, por las federaciones, ligas, uniones y confederaciones....del modo más diverso, como reuniones en el local de cada cooperativa o al aire libre, con actos especiales, publicación de artículos en los periódicos, realización de disertaciones, comentarios o entrevistas por radio o televisión, proyecciones de películas alusivas, visitas a cooperativas reconocidas u organización de desfiles, comidas, concursos o festivales entre otros actos más".

Y los esposos Drimer concluyen recordando que ese día la ACI emite una declaración que es publicada y difundida en casi todos los países por las cooperativas y por no pocos gobiernos, donde se recuerda la fecha y se subrayan los lazos de amistad y de solidaridad con que las cooperativas promueven el bienestar y el progreso de la humanidad.

Las cooperativas, pues, no sólo tienen su día de conmemoración universal sino que cada día se festeja con más entusiasmo que las cooperativas son las organizaciones populares con mayor presencia efectiva en todo el mundo. Esto no mengua por el hecho de que las cajas populares no lo hayan conmemorado antes especialmente.

Precisamente por eso lo hacemos ahora, no sólo para recordar que somos cooperativas de hecho y de derecho, sino además porque en septiembre próximo, en Guadalajara, se efectuará la Cumbre Cooperativa de las Américas a la que acudirán los cooperativistas de todo el continente americano y será presidida por el mexicano Ramón Imperial Zúñiga quien preside la ACI Américas y es por eso Vicepresidente de la ACI Mundial.

No siempre el ahorro es en dinero

10 formas de ahorrar en el automóvil

Por: Alvaro Ernesto Guevara

Puede que algunas personas opinen que el conservar la energía no tiene mucho sentido. Después de todo, ¿qué efecto puede tener en la situación mundial, el que unas cuantas personas hagan esfuerzos por ello?, independientemente de lo que hagan otros, la persona que ahorra energía puede recibir muchos beneficios... no sólo ahorros financieros, sino beneficios relacionados con la salud y la seguridad.

Se ha dicho que el automóvil es "otra familia" y no por afecto, sino por el alto costo que le genera al propietario. ¿Cómo ahorrar en nuestro automóvil?, hay muchas formas de hacerlo. Uno de los principales desperdiciadores de gasolina es la velocidad. Se afirma que si uno conduce a 90 km/h en carretera, en vez de a 115 km/h, puede ahorrar hasta una quinta parte o más de la gasolina y los que conducen a un paso moderado reciben otro verdadero beneficio... la seguridad. Hay varias pequeñas cosas que se pueden hacer para ahorrar gasolina y, aunque cada una de estas sugerencias sólo produce ahorros míni-

mos, si se toman en conjunto, el total puede ser significativo.

Los socios de una cooperativa de AHORRO y préstamo, debemos ser pioneros y ejemplos en el tema del ahorro en todas sus facetas. Cuando miras alrededor, ¿eres sensible hacia el desperdicio y lo conviertes en ahorro? Caja Popular Mexicana promueve las diferentes formas de ahorro, así podremos obtener el máximo beneficio por el dinero que con tanto esfuerzo ganamos.

Los beneficios del ahorro sólo se obtienen por la práctica, no sólo de buenas intenciones. Te invitamos a aplicar los puntos de la lista de la derecha y obtener los beneficios de ser un ahorrador. Te esperamos en el próximo número de Patrimonio donde aprenderemos a detectar y poner en práctica: 10 formas de ahorrar en el hogar.

Ahorra...
ES POR TÍ

1. ¿Caminas distancias cortas en vez de usar el auto? Si tu barrio es seguro, será una sana experiencia y ahorrarás gasolina.
2. Al cargar combustible, pide que te vendan múltiplos de 20 litros. Tendrás un mejor control de tus consumos y evadirás máquinas despachadoras alteradas.
3. Haz planes y comparte tu auto si vas al mismo destino que otros. Reduce hasta un 50% tu consumo de gasolina.
4. ¿Utilizas, aunque sea ocasionalmente, el transporte público? Tal vez puedas planear usarlo 2 o 3 días a la semana y dejar el auto en casa.
5. ¿Revisas la presión de tus neumáticos? Infla los neumáticos de 0,2 a 0,35 kg/cm² sobre la presión que se recomienda.
6. Siempre que el clima lo permita, evita el uso del aire acondicionado en el auto.
7. Detén el motor cuando sea necesario esperar 30 segundos o más. La marcha mínima consume más gasolina que el arrancar el motor nuevamente.
8. Lava el auto tú mismo y hazlo con cubeta. No con la manguera.

NO HAGAS ESTO

9. Llevar objetos innecesarios en la cajuela o en el interior. Reduce el peso al máximo.
10. Arrancar "como un cohete". Pisar el acelerador = consumo de gasolina.



A su servicio

¿Quiere conocer los servicios
de Caja Popular Mexicana?

- Domicilio de sucursales
- Horarios de servicio
- Préstamos
- Inversiones
- Ahorros y más...

Consúltenos

01 800 71 00 800

(línea sin costo)

o visítenos en

www.cpm.org.mx



EI



de Caja Popular Mexicana

Por: Daniela Flores López

1. **¿Qué es un socio cumplido?**

R. Es la distinción que adquiere aquel socio que cuenta con un arraigo de al menos 1 año dentro de Caja Popular Mexicana y además tiene un buen historial crediticio.
2. **¿Cómo ser un socio cumplido?**

R. Para ser un socio cumplido se consideran dos cosas:

 - a) Haber contado con créditos en el transcurso de los últimos 12 meses y que no tenga registrado más de 3 atrasos, tratándose de pagos que se programaron de manera mensual, de ser planes de pago mayores a un mes, tener como máximo un atraso y en ambas situaciones dichos atrasos no hayan sido mayores a 29 días cada uno.
 - b) También se entenderá como socio cumplido aquel que no teniendo un historial de 12 meses con créditos activos, cuente con una antigüedad mayor a un año como socio y se acredite un cumplimiento de al menos 6 meses de pago sin atraso.
3. **¿Cuáles son algunos de los beneficios que obtengo al ser un socio cumplido en Caja Popular Mexicana?**
 - a) Buena Imagen como socio (de confiabilidad y solvencia)
 - b) Formar un buen historial crediticio
 - c) Tener acceso a créditos preferenciales, sin garantías de ahorro, avales y tasas preferenciales
 - d) Disposiciones inmediatas en ventanilla con la línea de crédito
 - e) Evitar cargos adicionales
 - f) Excelente referencia crediticia ante otras Instituciones financieras
4. **¿Cuáles son los créditos preferenciales que ofrece Caja Popular Mexicana a sus socios cumplidos?**
 - a) Línea Preferencial: es un préstamo revolvente, es decir, que puede seguir disponiendo una vez pagado parcial o totalmente hasta el monto autorizado, el cual aplica una tasa preferencial, sin solicitar reciprocidad ni garantías, cuyo objetivo es proporcionarle liquidez inmediata al socio e incentivar su cumplimiento.*
 - b) Automotriz Preferencial: es un financiamiento para la adquisición de vehículos nuevos y semi nuevos, de agencia, destinados para uso personal, otorgado en condiciones preferenciales de tasa, reciprocidad y garantías.*
 - c) Vivienda Preferencial: es un crédito que se otorga a los socios cumplidos para satisfacer necesidades relacionadas con su vivienda (adquisición, construcción, ampliación, etc.).*
5. **¿Cómo socio cumplido, tengo la posibilidad de adquirir los diferentes créditos preferenciales?**

R. Si, el socio tiene la oportunidad de solicitar un crédito por cada uno de los productos preferenciales, así como otro de los créditos en donde su autorización estará sujeta a la capacidad de pago y solvencia económica que demuestre en ese momento.
6. **¿Qué tengo que hacer para conocer si actualmente en Caja Popular Mexicana soy un socio cumplido?**

Le recomendamos acudir a su sucursal con cualquiera de los ejecutivos de servicio, en donde una vez revisado su historial crediticio registrado en su cuenta, éste le notificará si actualmente ha adquirido la distinción de ser un socio cumplido, obteniendo así todos los beneficios que este reconocimiento le otorga y la posibilidad de adquirir los productos preferenciales.

■ En este espacio, querido lector, encontrará las respuestas a las preguntas o dudas más frecuentes que se tienen como socios de Caja Popular Mexicana. Mándenos sus preguntas al correo maria_jasso@cpm.org.mx o llámenos al 01 800 7100 800 (línea sin costo).



Como socio cumplido obtengo grandes beneficios con crédito preferenciales

Hechos

Reinauguran sucursal Apaseo el Grande

Por: María Teresa Bolaños Alanís / Alejandro Venegas Maciel



Socios, dirigentes y colaboradores de CPM, durante la apertura de la sucursal Apaseo el Grande.

Apaseo el Grande, Gto.- En el marco de la semana cultural "50 años de ayuda mutua", Caja Popular Mexicana celebró la reinauguración de su sucursal Apaseo el Grande, después de más de 55 años del inicio de operaciones.

En esta celebración se contó con la importante presencia de Monseñor Félix Yáñez, fundador de Caja Popular Mexicana en la región, así como socios, dirigentes y colaboradores, testigos de

la emotiva bendición de la sucursal a cargo del señor cura, Don José Ortiz.

Reforestación de áreas verdes, competencias deportivas y eventos musicales con bailes regionales fue el 'plato principal' de este evento cultural en el que Caja Popular Mexicana estuvo presente con dos conferencias magistrales: "La caja popular como alternativa socio económica" y "Socio, agente de cambio".

Anfitrión en 45 encuentro de negocios

■ Coparmex León reúne y promueve empresas socialmente responsables

Por: Martín Cruz Careaga

León, Gto.- Con el objetivo de promover sus productos y servicios financieros, Caja Popular Mexicana participó en el 45 encuentro de negocios de Coparmex León, en el que se establecieron importantes lazos de trabajo con diferentes organizaciones de la entidad.

Colaboradores de la Caja Popular Mexicana en Coecillo León, fueron una pieza fundamental en el desarrollo de esta participación que abre las puertas para que la Institución llegue a más número de personas

en apego a su responsabilidad social.

En estos encuentros de negocios, celebrados una vez al mes, representantes de empresas y organizaciones se reúnen a fin de establecer un contacto directo que permite, en este caso a Caja Popular Mexicana, beneficiar con el ahorro y el préstamo a sus asociados, señaló Miguel Ángel Sánchez Careaga, coordinador de vinculación empresarial y red de negocios.



Representantes de diversas empresas y organizaciones se reúnen para intercambiar experiencias de negocio.

Crecimiento de Caja Popular Mexicana

Junio 2009

Estadísticas



*Cifras en millones de pesos.

Hechos

Inauguran punto de servicio

Por: Soledad Pacheco Pérez

Lagos de Moreno, Jal. – Caja Popular Mexicana se vistió de manteles largos al inaugurar la sucursal Lagos de Moreno, número 13 en la región y 379 en el país que, además, es la primera en el ramo –en la ciudad- en ofrecer a sus socios y usuarios en general, el servicio de cajero automático.

Ante la presencia de socios, dirigentes, colaboradores y líderes comunitarios, se celebró el tradicional corte del listón que estuvo a cargo del director operativo de Caja Popular Mexicana y el presidente del comité administrativo de plaza San Francisco, así como del director de Promoción y Desarrollo Económico del municipio.

La sucursal Lagos de Moreno, con amplias y modernas instalaciones, está ubicada en Agustín Rivera 449 del centro de la ciudad, con un horario de atención de lunes a sábado de 9:00 a 19:00 hrs., domingos y días festivos de 9:00 a 14:00 hrs.



El tradicional corte del listón estuvo a cargo de importantes personalidades de CPM y el municipio.

Muestran dirigentes y colaboradores gran sentido humanitario

Por: Juan Ortiz Arellano



Gestos de cariño recibieron ancianitos de parte de dirigentes y colaboradores de CPM.

San José Iturbide, Gto.- Colaboradores y dirigentes del Comité de sucursal San José Iturbide de Caja Popular Mexicana, estrecharon vínculos de ayuda a personas de la tercera edad que viven en el Asilo de ancianos de la Comunidad San José.

Caja Popular Mexicana, en Guanajuato Norte, da muestra de su gran compromiso social al impulsar este tipo de actividades comunitarias que llenan un espacio olvidado, con afecto, convivencia y apoyo en su sustento a través de despensas.

Cerca
de tí

¿Quieres conocer más de tu cooperativa?
visita nuestro sitio web
www.cpm.org.mx

Un `montón´ de ganas de salir adelante



"Nosotros -su esposa e hijos- somos originarios de Tempoal, Veracruz y tuvimos que mudarnos a Tampico para progresar, tener algo mejor; fue así como desde hace 14 años llegamos a Caja Popular Mexicana.

La situación en aquel momento -dice- era muy difícil, no tenía trabajo fijo, dinero sólo para comer en lo que se conseguía 'algo' y con el apoyo de su esposa,

que organizaba tandas entre conocidos, iban al día.

"Siempre tuvimos en mente poner un negocio y de lo poco que teníamos siempre guardamos un ahorrito. En ese entonces un amigo me platicó de la Caja, pero no me asocié hasta tiempo después que se presentó la oportunidad de tener mi propio autobús a un precio muy accesible", recuerda don Rigoberto.

Cuando me asocié a la Caja, mi esposa se enojó mucho y me dijo que iba a perder el dinero que tanto nos había costado pues ella desconfiaba de este tipo

de instituciones, no obstante -sonríe- continué con mi plan y solicité el primer préstamo con el que pude comprar ese autobús de oportunidad.

Como socios de Caja Popular Mexicana tenemos muchos derechos, también contamos con seguros que protegen nuestro ahorro y créditos, además podemos integrar a nuestra familia en la cuenta de ahorro (Mexicana) y en la Cuentamiga (cuenta para niños), pero es importante considerar que el ahorro y el pago puntual es la puerta que nos dará acceso a más créditos, de mayores montos.

"Al terminar de pagar ese préstamo solicité otro y después uno más para comprar más autobuses que, después, nos dieron el capital suficiente para tener una casa propia.

La familia de Don Rigoberto, todos socios de Caja Popular Mexicana, tienen una vida mucho más tranquila, con bienestar económico y algunas comodidades.

Su única hija está a punto de terminar su carrera Universitaria, son una familia muy unida y socios ejemplares de Caja Popular Mexicana, que recomiendan a todos sus trabajadores y conocidos e incluso, ahora se ríen de los viejos tiempos y de aquel enojo del primer préstamo con el cual ahora salieron adelante.

Por: María Gabriela Zamora Hernández

Tampico, Tam.- Trabajar de albañil, chofer o de lo que se pudiera, así se ganaba la vida cuando llegó a Tampico el señor Rigoberto Mendo, con un montón de ganas de salir adelante pero sin un peso en la bolsa.

“

Desde hace 14 años
llegamos a Caja
Popular Mexicana,
donde nos dieron
capital suficiente para
tener una casa y un
negocio propio.

”



¡Vamos! Caminito de la escuela

■ Una buena estrategia es comprar en almacenes mayoristas

Por: Carolin Guzmán

Uno de los compromisos de inversión obligatorio es el que debe realizar todo padre cuando sus hijos inician el año escolar.

Por eso es importante planificar todo lo relacionado a la compra de útiles y uniformes sin incurrir en gastos mayores o invertir un dinero innecesario por simplemente no saber organizarse. Aquí le ofrecemos algunos consejos.

1. Realice una lista de todo lo que necesitará su hijo. Antes de salir de compras, revise los closets y librerías y verifique si tienen artículos que puedan reutilizar.
2. Visite las tiendas con anticipación para aprovechar la compra de artículos escolares que siempre se encuentran a precios bajos.
3. No se deje llevar por las marcas, en muchos casos los productos genéricos son de muy buena calidad y bajo costo. Revise con detenimiento todo lo que piensa comprar antes de pagar.

4. No compre un mismo artículo en grandes cantidades por complacer a sus hijos. Muchas veces lo desean por tener una mochila llena de materiales. Priorice con ellos qué es lo realmente importante.

5. Una buena estrategia es ir a almacenes mayoristas. Reúna a vecinos y familiares y aproveche el costo de una compra al mayoreo, logrando que todo le salga mucho más económico.

6. En cuanto a la compra de uniformes y zapatos, adquiera los de mejor calidad, aunque invertirá un poco más, esto permitirá que su hijo pueda usarlos por un periodo de tiempo más extenso.

7. Los libros, de acuerdo al grado de estudio, suelen ser muy costosos. Es importante que realice un recorrido por varias librerías para que pueda comparar precios y comprar los mejores.

En resumen:

- Tenga a mano la lista de útiles
- Aproveche bajos precios en compras anticipadas
- No se deje llevar por las marcas
- Compre sólo lo necesario
- Compare precios
- Busque descuentos en compras por Internet
- Compre uniformes y zapatos de buena calidad
- Reúnase con familiares y compren por mayoreo



Unión familiar a la hora de comer

Sí, ¡es posible!

Por: Myriam López Mendoza

■ **La fortaleza de una familia no se mide por el número de sus miembros, sino por la unión que hay entre ellos.**

Vivimos en un mundo lleno de gente con prisa, donde la prioridad de la mayoría es obtener dinero para alcanzar la tranquilidad económica, perdiendo de vista lo básico: nuestra familia y la unión que debe existir en ella, más ahora, en una sociedad cada vez más carente de valores.

Las noticias de toda hora nos transmiten información nada alentadora, hablo de corrupción, drogas, enfermedades, en fin, todo lo malo que sucede y pensamos, finalmente, que todo es responsabilidad de nuestros gobiernos, cuando, en realidad, la base está en el seno familiar; si nosotros como adultos fomentamos y ejemplificamos la unión y la buena comunicación con nuestros hijos, estamos creando y desarrollando adultos con valores.

Me pregunto, cuántas veces nos sentamos en la mesa con toda tranquilidad, observamos a nuestra familia y platicamos de nuestros planes, del día de trabajo y por qué no, de lo mucho que los amamos. La realidad es que lo perdemos de vista con el ritmo de vida que llevamos.

En otros países de Norteamérica nuestros paisanos se la pasan trabajando todo el día porque su finalidad es obtener dinero para la familia, pero en todo ese tiempo se la pasan añorando momentos, como la hora de comer, con un rico plato de sopa calentita y la compañía de los que más se quieren.

Recuerdo que en algunos momentos de mi vida he tenido la oportunidad de viajar, por varios días, por cuestiones de trabajo, en esos momentos regreso a casa añorando la comida, mi familia, en fin mi hogar.

Vivimos en un mundo complejo, sí, con un montón de actividades aquí y allá, pero es importante tener como parte de nuestro día a día, al menos, una comida en familia para fomentar esta costumbre de generación en generación.

Considero que son de las mejores herencias que podemos dar a nuestros hijos, el alimentar la unión familiar y para empezar con esta sana costumbre, les comparto una receta fácil de preparar y muy económica:

Salpicón

- 500 grs. Carne de res cocida y deshebrada
- 500 grs. Queso fresco desmenuzado
- ½ pza. Lechuga rebanada de forma delgada
- 1 fco. De aceitunas deshuesadas y partidas por mitad
- ½ pza. Jícama picada

Todos los ingredientes se mezclan, se sirven en tostadas y puedes agregarles chile jalapeño picado para darle un toque picante.

Y todo listo para servir una rica y refrescante botana.



Inicia una vida saludable

¡En sólo



Hacer ejercicio mejora la condición de los pulmones y el sistema circulatorio.

5

pasos!

Por: Rocío Flores Durán

Hay quienes por herencia, hábitos de familia, circunstancias externas o costumbre, se han mantenido gran parte de su vida ajenos al cuidado de su salud, por el contrario, también existen aquellas personas que inician una vida saludable desde pequeños o bien, si no lo habían hecho, sucede que reaccionan en distintas etapas de su vida, sin embargo, ¡nunca es tarde para comenzar!, por ello te invitamos a que inicies una vida saludable, entérate cómo...

1.- Alimentación sana: Si durante gran parte de tu vida tu alimentación ha estado por debajo de lo esperado, ¡es tiempo de cambiar!, por ello procura: no pasar por alto el desayuno, ya que se trata de una comida muy importante. Recuerda que las frutas y verduras deben ser siempre un complemento diario de nuestras preparaciones, asimismo debes consumir una a dos raciones de carnes libres de grasas y 2 litros de agua diarios. Además, se recomienda ingerir –por su aporte de carbohidratos- tubérculos, cereales y guisos.

2.- Realizar ejercicio: ¿Qué puede hacer por mí el ejercicio?, muy simple, aumenta la respiración y el ritmo de los latidos del corazón, además mejora la condición de los pulmones y el sistema circulatorio. Te recomendamos realizar ejercicios de resistencia y fortalecimiento ya que son capaces de retrasar o prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo como la diabetes, el cáncer de colon, afecciones cardíacas, derrame cerebral, entre otras. Recuerda no exagerar pues podrías dañar tus músculos y quedar fuera del plan que te hayas trazado.

3.- No fumar.- Fumar crea la falsa sensación del placer, la relajación y la concentración. Hasta el siglo XX se creyó que el tabaco tenía propiedades terapéuticas y en cierto modo así es, pues sirve como antidepresivo y para cal-

mar la ansiedad. El problema es que crea una gran dependencia por sus componentes nocivos, convirtiéndose en una adicción que pocos logran vencer.

4.- Realizarse las pruebas necesarias para la detección oportuna de cualquier enfermedad.- El examen médico o examen físico, también llamado evaluación del estado de salud, comúnmente conocido como chequeo general, es fundamental para lograr un óptimo nivel de bienestar psicosocial y físico, conservar la salud y prevenir la enfermedad. Definitivamente, las revisiones médicas periódicas, incluidas en un programa de medicina preventiva, ayudan a gozar de una vida plena.

5.- Trata de ser feliz.- La felicidad es una elección que puedo hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Mis pensamientos son los que me hacen sentir feliz o desgraciado, no mis circunstancias. Sé capaz de cambiarte a ti mismo y el mundo cambiará contigo. Trata de perdonar, pues mientras tengas resentimientos y odio, será imposible ser feliz. Lo maravilloso del perdón no es que libera al otro de su eventual culpa, sino que te libera a ti de un sufrimiento.

Quiero ser dirigente

de Caja Popular Mexicana

Por: Mario Cazares Torres

Para los socios de Caja Popular Mexicana es un derecho participar como dirigente y vivir uno de los principios del cooperativismo universal, sí, me refiero al gobierno democrático, en donde los socios participan activamente en la definición de las políticas y la toma de decisiones.

Primero es necesario resaltar la importancia que tiene la participación del socio en la cooperativa y en el conocimiento que éste adquiere en el manejo y desarrollo de la institución, la operación transparente, el uso de los recursos que se captan, la variedad de productos que se ofrecen de acuerdo a las necesidades de los socios, el ingreso de nuevos socios y en general, el buen servicio que debe prestar la cooperativa a sus socios.

Para ello, el socio que se interese en una participación más activa dentro de la cooperativa, deberá estar atento a la convocatoria que se emite en su plaza en el mes de noviembre, para participar como candidato a ocupar un cargo, claro está, al ser electo por la asamblea, tras haber cumplido los requisitos mínimos establecidos que son, entre otros, los siguientes:

Ser de reconocida solvencia moral, tener como mínimo 1 año de socio, no tener parentesco con empleados o

dirigentes, tener buen cumplimiento como socio; no registrar morosidad en sus préstamos

Caja Popular Mexicana cuenta con una fuerte estructura dirigenzial que se compone de tres niveles:

- En sucursal se le nombra Comité Promotor de Sucursal (Coprosu), a cuyos integrantes se les denomina promotores.
- En la región se le llama Comité Administrativo de Plaza (Cap), a cuyos miembros se les denomina directivos.
- A nivel nacional se les conoce como Consejo de Administración y Consejo de Vigilancia, a cuyos miembros se les denomina Consejeros.

Todos ellos, dirigentes, son electos en los diferentes niveles del proceso de asambleas: sucursal, plaza y asamblea general de socios. Estos órganos colegiados se integran por socios voluntarios ávidos de conocer el funcionamiento de la cooperativa.

A nivel de sucursal, el Coprosu se conforma por 5 socios nombrados en su asamblea de sucursal; a nivel de región se conforma de 7 a 11 integrantes (dependiendo de la membresía de la plaza) y a nivel nacional, los Consejos se integran con 18 consejeros.

Quiero ser dirigente

Usted puede formar parte de este cuerpo dirigenzial y obtener la gran oportunidad de aprender y servir a su cooperativa, dando un poco de tiempo para el beneficio de todos, contribuyendo y colaborando en la promoción y difusión de su sucursal, apoyando en las actividades de educación, orientando a los socios en el buen uso de los servicios y participación en las asambleas.

Me despido con esta pequeña frase "Dar para recibir" o "Para recibir... dar", si lo hacemos así en nuestra vida diaria, seremos recíprocos con los demás y obtendremos beneficios mutuos en cualquier situación de nuestra vida.



"Para recibir... dar"

Pronto llegará la convocatoria a su sucursal, participe y conviértase en dirigente de Caja Popular Mexicana.

Preparando a las generaciones de jóvenes cooperativistas



Por: Viridiana Yáñez Sánchez

En Caja Popular Mexicana se fomentan y promueven prácticas cooperativas que ayudan a los jóvenes a desarrollar sus talentos y a ser parte activa en el fortalecimiento del cooperativismo de México.

Con la finalidad de crear conciencia sobre la contaminación ambiental, el Club de Jóvenes Cooperativistas, coordinado por el comité juvenil cooperativo en Miahuatlán, realizó la actividad ecológica de recoger y separar basura llevándola a la fábrica de reciclaje de la comunidad.

Por su parte, jóvenes del comité juvenil en Oaxaca integran y coordinan

las "comisiones juveniles", grupo de menores ahorradores que promueven y practican los valores cooperativos a través de actividades ecológicas, formación y recreación cooperativa, entre otras.

Y si de dinamismo se trata, los jóvenes cooperativistas de Caja Popular Mexicana en Coecillo León llevan a cabo la actividad "trabajando por un mundo mejor" en la que invitan a participar a otros menores ahorradores y promueven la Cuentamiga (cuenta dirigida a menores de entre 0 y 17 años).



En Oaxaca, el comité juvenil promueve la formación y renovación cooperativa.

El valor de la Responsabilidad

Cuando cumples con tus obligaciones y compromisos estás practicando el valor de la responsabilidad.

Si eres responsable, siempre serás respetado y ganarás la confianza de tus papás, maestros y compañeros de escuela.

¿Es eso lo que deseas obtener?

Y soy RESPONSABLE porque...

- *Cumpro lo que prometo.
- *Me esfuerzo para lograr lo que quiero.
- *Cuido mi cuerpo y lo mantengo alejado de peligros.
- *Si hago un daño, lo reparo.



Señala el camino correcto que te lleve al triunfo.



es hora de escalar...

ii Participa en
la promoción
llevándote una
mochila gratis!!

al Conocimiento