

# EL VALOR



[A VEINTIUN AÑOS DEL INICIO)

## LA RELEVANCIA DE IR ADELANTE

El pasado 20 de enero de 2022, en LATINSA cumplimos 21 años de operación como tal y a través del tiempo hemos estado presentes en el escenario nacional en función de la capacidad mostrada.

En la operación cotidiana tenemos que demostrar que sabemos y podemos hacer el trabajo que nuestros clientes nos encomiendan, por lo que hay que redoblar esfuerzos en el sentido de atender con precisión los procesos de trabajo que permiten lograr el objetivo deseado.

Y es así como en la GENERACION DE VALOR, que consiste en realizar nuestro trabajo para lograr un beneficio para la Comunidad que utiliza las obras de infraestructura vial en las que participamos, tanto desde el punto de vista de Planeación y Diseño, como de Control de Obra, hará que nuestra presencia se redoble de manera muy importante, por lo que la participación de todos se requiere en el nivel óptimo de aplicación de nuestra competencia.

Es preciso reconocer que el trabajo acerca del Desarrollo Humano es fundamental para que nuestra Organización logre caminar en el sentido correcto, ya que solamente mediante la aplicación de nuestro conocimiento con la actitud de avanzar y sobre todo aplicando los principios que conllevan las buenas prácticas a partir de la Honestidad y la Integridad que como personas tenemos.

Nuevos retos se ven en el horizonte, y a pesar de que son tareas no del todo conocidas para nosotros habremos de resolver en función del ingenio que como ingenieros tenemos, así como de la fortaleza que tiene LATINSA, siempre con el espíritu de salir resolver las situaciones por más complicadas que parezcan.

*Este es un momento clave que se presenta muy temprano en el año, y representa la mayor oportunidad de desarrollo que hemos tenido en los últimos años, así que es muy importante que tengamos ese brío que se requiere para solucionar.*

**SOMOS DUEÑOS DE NUESTRO DESTINO, Y APROVECHEMOS LA OPORTUNIDAD GRANDIOSA QUE LA VIDA NOS OFRECE.**

**Ricardo de León**

Febrero de 2022

### PRINCIPIOS Y VALORES DE LATINSA

**Responsabilidad**  
.- Obligación de responder de los actos que alguien ejecuta o que otros hacen.

**Honradez.** - Rectitud de ánimo e integridad en el obrar.

**Honestidad.** - Decente, razonable, justo.

**Lealtad.** - Cumplimiento de los que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien.

**Compromiso.** - Obligación cotidiana, palabra dada.

## Esto es lo que siente tu hijo cada vez que lo ignoras por estar en el celular



Aceptemos que nos quejamos casi sin parar de las nuevas generaciones. Que el chat, que el celular, que las redes sociales, que si no tienen la tablet el mundo se les acaba y en fin.

Poco nos ponemos a pensar en cómo, nosotros, los de las generaciones

intermedias, aquellos que o no crecimos con este tipo de tecnología o crecimos a la par de ellas nos estamos comportando, sobre todo frente a nuestros hijos.

Qué falta de educación es que estés hablando y no te miren a los ojos mientras preguntas o cuentas algo importante. Ya nos desgastamos enseñándoles a los chicos que se saluda siempre, que se habla mirando a los ojos. Qué fastidio que no entiendan a la primera.

Seguro los demás pensarán que son unos mal educados. Y claro al final los que quedan mal somos nosotros los padres. Esos padres que los hemos educado mal. Pero en esta época la cosa es distinta, la culpa la tiene esa tecnología que nos está quitando espacios.

¿Te suena familiar?

### ¿Qué es el phubbing y cómo se sienten tus hijos cuando los ignoras?

Queja tras queja y como es frecuente solemos mirar al otro, criticar el comportamiento ajeno y reflexionar poco en el nuestro. ¿Sabes cómo se siente tu hijo cuando te está contando algo y tú pareces ignorarlo? Podrías decir que siente lo mismo que tú cuando te ignoran, pero no es así. **Se siente peor, mucho peor.**

El **phubbing** es ese comportamiento que se ha generalizado, no solo en los más jóvenes, sino en todos. Sí, en todos, de una u otra manera. Cada vez que preferimos depositar nuestra atención en el celular y no en la persona que tenemos en frente. Todos con un

celular en la mano o con cualquier dispositivo, bajo una serie de excusas que creemos válidas terminamos tarde o temprano ignorando a quien tenemos a nuestro lado.

Lo más grave sucede cuando quienes se comportan de esta manera son los padres. Aquellos que deberían estar incondicionalmente a su lado, de pronto también van desapareciendo. Y aunque pueda parecer un chiste, está muy lejos de serlo.

### **La comunicación con los hijos**

Ya de por sí la comunicación con los hijos suele tener sus dificultades como para ponerle aún más. Ignorar a nuestros hijos, es comunicarles que no nos importan. Que nuestro amor por ellos está condicionado al tiempo que nos «sobre». Que hay cosas mucho más importantes en nuestras vidas. Y eso tiene un efecto grande en su autovaloración y autoestima.

Podrán creer que es una exageración, pero créanme que no lo es. En edades muy tempranas esta práctica puede dejar consecuencias de las que luego nos arrepentiremos. Por mencionar algunas, los chicos crecerán sin compartir espacios exclusivos entre la familia. Buscarán comunicaciones «hondas» a través de una pantalla, cosa que finalmente afectará el tipo de vínculo y relaciones afectivas.

Pueden percibir que **un dispositivo es más importante que ellos**. Sin mencionar el fomento a la utilización de las pantallas en edades tempranas con las consecuencias que cada día conocemos más. El phubbing suena ahora más peligroso ¿verdad?

**Cuando tu hijo te hable, deja todo. Míralo a los ojos y préstale atención.** No hay mejor tiempo invertido que ese. Lo demás puede esperar siempre.

Hagamos que el phubbing desaparezca de nuestras vidas y esforcémonos por compartir más tiempo de calidad en familia.

#### 4 pautas para afrontar el insomnio y poder volver a dormir

El insomnio puede alterarnos los nervios, pero esta situación solo reducirá aún más las posibilidades de poder conciliar el sueño. Descubre qué hacer ante este problema.

NAPSIX

JUEVES, 24 DE FEBRERO DE 2022 · 11:28



Quienes sufren de **insomnio** de forma habitual pueden experimentar una suerte de temor cuando se acerca la hora de ir a la cama. Es que, no resulta nada agradable terminar dando vueltas durante horas sin poder conciliar el **sueño**, mientras vemos cómo las agujas del reloj continúan dando vueltas.

Es más frecuente de lo que crees tener estos sentimientos, pero también debes saber que esto disminuirá aún más las posibilidades de poder **dormir** y tener un descanso adecuado.

Según los expertos, cuando una persona tiene problemas para conciliar el **sueño**, se despierta varias veces durante la madrugada y se levanta con sensación de cansancio, entonces está padeciendo algún tipo de trastorno de **sueño**. Si estos episodios se repiten al menos tres veces a la semana, entonces es necesario que se consulte a un especialista para encontrar un diagnóstico y tratamiento adecuado.



#### Qué produce insomnio

Debido a que el proceso que realiza nuestro organismo para **dormir** es muy complejo, existen múltiples factores que pueden provocar **insomnio**. Desde una medicación o un problema de salud, a cosas mucha más sencillas como una cena pesada o falta de ejercicio.

Sin embargo, es el estrés y la ansiedad las causas que más son señaladas por quienes lo padecen. Esto suele ocurrir debido a la aparición de pensamientos negativos o preocupaciones en cuanto apoyamos la cabeza en la almohada.

## **Pautas para evitar el insomnio**

Si te has sentido identificado con lo que se ha detallado hasta el momento, entonces es importante que realices algunos cambios en tu rutina para que, finalmente, puedas conseguir un buen descanso.

Rutinas saludables: incorporar ejercicios físicos no solo ayudará a que tu cuerpo se sienta más cansado en la noche, también colabora a eliminar el estrés.

Cuidados previos: Además, intenta evitar bebidas como el café, el té o el alcohol durante la tarde noche. Otro consejo saludable, es tener cenas livianas.



Crea un ritual: si tienes miedo de ir a la cama, entonces debes cambiar esa actitud. Procura dedicarle un tiempo a la creación de un ritual que te haga relajar y te ayude a prepararte para ese momento. Se puede iniciar haciendo una lista de pendientes, luego toma una ducha cálida. Prepara la ropa para el siguiente día, bebe una infusión y lee un libro.

Otro punto importante, es mantener lo más fijos posible estas rutinas, evitando irte tarde a la cama o **dormir** hasta tarde los fines de semana.

**"ACUERDO POR EL QUE SE DAN A CONOCER LAS MEDIDAS DE SIMPLIFICACIÓN ADMINISTRATIVA Y SE EXPIDEN LOS FORMATOS DE LOS TRÁMITES QUE SE INDICAN, DE LA SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES EN MATERIA DE IMPACTO AMBIENTAL"**

**ARTÍCULO PRIMERO.** Se dan a conocer los formatos oficiales de los trámites a cargo de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales en materia de impacto ambiental, que a continuación se indican:

Formato	Homoclave	Nombre oficial del trámite
I. FF-SEMARNAT-116	SEMARNAT-04-001	Recepción, evaluación y resolución del informe preventivo.
II. FF-SEMARNAT-117	SEMARNAT-04-002-A	Recepción, evaluación y resolución de la Manifestación de Impacto Ambiental en su modalidad particular. No incluye actividad altamente riesgosa.
III. FF-SEMARNAT-118	SEMARNAT-04-002-B	Recepción, evaluación y resolución de la Manifestación de Impacto Ambiental en su modalidad particular. Incluye actividad altamente riesgosa.
IV. FF-SEMARNAT-119	SEMARNAT-04-003-A	Recepción, evaluación y resolución de la Manifestación de Impacto Ambiental en su modalidad regional. No incluye actividad altamente riesgosa.
V. FF-SEMARNAT-120	SEMARNAT-04-003-B	Recepción, evaluación y resolución de la Manifestación de Impacto Ambiental en su modalidad Regional. Incluye actividad altamente riesgosa.
VI. FF-SEMARNAT-121	SEMARNAT-09-001-B	Trámite unificado de cambio de uso del suelo forestal. Modalidad B.

PUBLICADO EN DOF 2 FEBRERO 2022.

**ARTÍCULO SEGUNDO.** Se dan a conocer las modificaciones a los formatos oficiales de los trámites a cargo de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales en materia de impacto ambiental, que a continuación se indican:

Formato	Homoclave	Nombre oficial del trámite
I. FF-SEMARNAT-083	SEMARNAT-04-005	"Aviso de desistimiento de la autorización en materia de impacto ambiental".
II. FF-SEMARNAT-084	SEMARNAT-04-006	"Exención de la presentación de la manifestación de impacto ambiental".
III. FF-SEMARNAT-085	SEMARNAT-04-007	"Aviso de no requerimiento de autorización en materia de impacto ambiental".
IV. FF-SEMARNAT-086	SEMARNAT-04-008	"Modificaciones de la obra, actividad o plazos y términos establecidos a proyectos autorizados en materia de impacto ambiental".
V. FF-SEMARNAT-087	SEMARNAT-04-009	"Aviso de cambio de titularidad de la autorización de impacto ambiental".

Por: Eva Tejada

# ¿Cuánta agua necesitamos beber según nuestro peso?

## FORMULA PARA CALCULAR LA CANTIDAD DE AGUA QUE NECESITAMOS SEGUN NUESTRO PESO CORPORAL

Tu peso corporal lo divides entre 7

El número que te de como resultado es el número de vasos que debes tomar.

Pongamos un **ejemplo:**

$70 \text{ kilos} \div 7 = 10$

El resultado es de 10 vasos de agua al día

Recordemos que si cada vaso es de 250 ml. Lo que tendríamos que tomar son

10 vasos = 2 litros, 250 mililitros

NOTA: Si lo calculas en libras se divide entre 16



Compartió: Trinidad Mtz

# 7 beneficios para tu salud de ir en bicicleta



## 1. Ayuda a controlar tu peso

Basta con salir una hora al día con la bicicleta para quemar alrededor de 500 kcal.

## 2. Reduce los niveles de estrés

Andar en bici, sobre todo, el fin de semana, permite que puedas dedicar un tiempo solo para ti.

## 3. Fortalece las rodillas

Una de las articulaciones más complicadas y que más nos hacen sufrir son las rodillas. Pedalear es una manera de fortalecer su musculatura

## 4. Tonifica las piernas

Montar en bicicleta tonifica los músculos de las piernas.

## 5. Mejora tu sistema inmunológico

se afirma que el ciclismo puede ralentizar los efectos del envejecimiento y rejuvenecer el sistema inmunitario.

## 6. Reduce la celulitis

El movimiento no sólo impide la acumulación de grasas al quemarlas para producir energía, también realiza una acción de masaje sobre la piel que moviliza el agua y toxinas activamente.

## 7. Protege el medio ambiente

La bici es el medio de transporte más ecológico que puedes utilizar en la ciudad. Por cada 3 kilómetros en bici se ahorra 1 kilo de CO<sup>2</sup>.



# ¿Por qué los archivos son vitales y más que necesarios?

Los archivos son vitales y más que necesarios para las personas, las organizaciones y la sociedad en general porque sin ellos no tendrían ni pasado ni futuro. Vivirían al día sin tener conocimiento alguno sobre sus actuaciones o la de los demás. Todo el mundo quiere conocer su historia y reclama estar informado y documentado, pero no todo el mundo presta el interés que se merecen los archivos para conseguir este conocimiento.

*Los #archivos preservan, promueven, dan acceso y difunden el conocimiento.*

Y es que los archivos son necesarios en la sociedad porque promueven el conocimiento, custodian y preservan nuestra memoria, difunden nuestro patrimonio histórico, dan acceso a los ciudadanos, son garantía de Protección de datos y Propiedad Intelectual, impulsan la investigación histórica y científica, apoyan la gestión documental de las organizaciones, apoya a la transparencia y a la rendición de cuentas, además dan agilidad en la localización de la información.

## Importancia de los archivos en la sociedad.

1. Los archivos custodian decisiones, actuaciones y memoria.
2. Los archivos conservan un patrimonio único e irremplazable que se transmite de generación en generación.
3. Los documentos son gestionados en los archivos desde su origen para preservar su valor y su significado.
4. Los documentos son fuentes fiables de información que garantizan la seguridad y la transparencia de las actuaciones administrativas.
5. Juegan un papel esencial en el desarrollo de la sociedad contribuyendo a la constitución y salvaguarda de la memoria individual y colectiva.
6. El libre acceso a los archivos enriquece nuestro conocimiento de la sociedad, promueve la democracia, protege los derechos de los ciudadanos y mejora la calidad de vida.

<https://www.comunidadbaratz.com/blog/por-que-los-archivos-son-vitales-y-mas-que-necesarios/>

## El libre acceso a los #archivos enriquece nuestro conocimiento de la sociedad

### ***La necesidad de reconocimiento de los archivos***

1. El carácter único de los archivos como fieles testimonios de las actividades administrativas, culturales e intelectuales y como reflejo de la evolución de las sociedades.
2. El carácter esencial de los archivos para garantizar una gestión eficaz, responsable y transparente, para proteger los derechos de los ciudadanos, asegurar la memoria individual y colectiva y para comprender el pasado, documentar el presente para preparar el futuro.
3. La diversidad de los archivos para dejar constancia del conjunto de actividades de la humanidad.
4. La multiplicidad de soportes en los que los documentos son creados y conservados: papel, audiovisual, digital y otros de cualquier naturaleza.
5. El papel de los archiveros, profesionales cualificados, con formación inicial y continuada, sirven a la sociedad garantizando el proceso de producción de los documentos, su selección y su conservación para facilitar su uso.
6. La responsabilidad de todos ciudadanos, gestores y responsables públicos, propietarios y/o custodios de archivos públicos y privados, archiveros y otros profesionales del campo de la información en la gestión de los archivos.

## Los #archivos son esenciales para proteger los derechos de los ciudadanos.

<https://www.comunidadbaratz.com/blog/por-que-los-archivos-son-vitales-y-mas-que-necesarios/>

# EFEMERIDES DE FEBRERO

02 de febrero

Día de la Candelaria



05 de febrero

Día de la Constitución Mexicana



10 de febrero

Día de la Fuerza Aérea Mexicana



14 de febrero

Día de San Valentín



19 de febrero

Día del Ejército



24 de febrero

Día de la Bandera





# FELIZ CUMPLEAÑOS



**Lic. Norma Patricia**

**1 de febrero**

**Rafael Diaz**

**5 de febrero**

**TE DESEA**

