

FNTSRM

INNOVAR CONSTANTE VANGUARDIA

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2020

SECCIÓN OAXACA



Andrés Reyes Prieto





Editorial

La revista que hoy presentamos es una publicación mensual dedicada a la divulgación sindical y diversos temas de actualidad en donde los agremiados al FNTSRM SECCIÓN OAXACA la utilicen como un medio de expresión sindical que sea un reflejo del espíritu pluralista de nuestra agrupación, donde la diversidad nos enriquezca y el respeto por las diferencias permita un trabajo simultáneo de lo distinto, logrando con ello, abrir un foro de reflexión, debate y autocrítica que fomente nuevas herramientas de integración laboral, sindical, en salud, cultura y denuncia para que los integrantes del FNTSRM SECCIÓN OAXACA cuenten con un mecanismo donde se plasmen nuevas alternativas de lucha por una justicia laboral.

Las publicaciones que se realicen en la revista es responsabilidad exclusiva de su autor, esta revista es un espacio para divulgar algunos proyectos de los agremiados del FNTSRM sección Oaxaca el uso ilegal e indebido de su contenido será responsabilidad de quien lo realice



FNTSRM SECCION OAXACA



FNTSRMOAXACA@GMAIL.COM



CONTENIDO

SEGUIMOS ADELANTE	4
PORQUÉ EDUCAR PARA LA SALUD?	6
¿QUÉ SE NECESITA PARA CAMBIAR?	8
TRAYECTORIA LABORAL 2020	10
JUVENTUD	13
CONDICIONES GENERALES DE TRABAJO	15
CARTA A LA CONCIENCIA	16
EL DUELO	17
1° TORNEO DE AJEDREZ ONLINE	18
DERECHOS HUMANOS Y EL TRABAJO	19
RINCÓN DE LECTURA	21

Créditos

REVISTA DE
DIVULGACIÓN SINDICAL
EDICIÓN II
NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2020
FNTSRM SECCIÓN OAXACA

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Elias Kelvin Reyes Cruz

CORRECCIÓN DE ESTILO
Ashley de la Rosa

COLABORADORES
Nadia Martínez Esperanza
Ramón Segura Arenas
Irma Inés Roman Ramos
Samuel Villela Bueno
Cuauhtémoc Avendaño Juárez
Orlando Avendaño Sánchez,

Este ejemplar se termino de
editar el 13 de Diciembre de
2020 en las oficinas del

FNTSRM Sección Oaxaca

Colón 1200 "C", Barrio Trini-
dad de las Huertas, Colonia
centro
Oaxaca de Juárez, Oax

SEGUIMOS ADELANTE

4 Compañeras y Compañeros de los Servicios de Salud de Oaxaca, la llegada de un nuevo año suele ir de la mano de buenos propósitos. Pero todo es más fácil con un plan ¡Y lo tenemos! al inicio del 2020 empezamos con un gran reto: Protegerlos y cuidar a nuestras familias del contagio ante esta pandemia por COVID-19, que continúa activa y es importante mantener las medidas de protección para salir avante de esta gran prueba. Así mismo vaya nuestro más amplio reconocimiento a nuestros compañeros profesionales de la salud que enfrentan esta pandemia. Hoy tenemos en nuestras manos el tercer volumen de nuestra revista del Frente Nacional de Trabajadores de Salud Sección Oaxaca, la cual se está consolidando entre nuestros agremiados y personal de los Servicios de Salud de Oaxaca; iniciamos con un amplio reconocimiento de las compañeras y compañeros agremiados que conmemoran un año más de vida laboral en los Servicios de Salud de Oaxaca, en portada aparece el

compañero Andrés Reyes Prieto con 49 años de trayectoria labora como personal de vectores en la Jurisdicción Sanitaria No.3 "Tuxtepec"; el cual recibió un reconocimiento por parte del Frente Nacional Sección Oaxaca .Ya que entro a proceso pre-jubilatorio . Se han elaborado temas como la importancia de la Educación para la Salud como medio para incrementar el conocimiento de la población y lograr el cambio del comportamiento en los hábitos y costumbres para mejorar la salud, así mismo, se realizó la convocatoria de un torneo de ajedrez vía web logrando con éxito el interés de internautas. Además, se desarrolla un tema trascendental para los integrantes a este gremio como lo son las Condiciones Generales de Trabajo que constituyen el conjunto de obligaciones y derechos entre trabajador y patrón entre otros temas.

En otro orden de ideas enviamos un abrazo fraterno y solidario para los compañeros que en este año que esta a punto de concluir perdieron a un ser querido; ante este duro proceso de duelo, no olvidemos atesorar los momentos que compartimos con ellos y redoblar la fe interior para cuando nos toque reunirnos con ellos.

Finalmente les deseo que disfruten estas fiestas venideras en casa en compañía de sus seres queridos. Deseándoles a cada uno de ustedes los mejores deseos de fraternidad, unidad y solidaridad para que el próximo año que se avecina sea de mayores logros.

Gracias a todos porque nuestra Lucha por la ¡Justicia Laboral! toma fuerza.

¡Feliz 2021!

M.S.P. Ramón Segura Arenas
SECRETARIO GENERAL



Full Tech Repair

- Reparación de Computadoras -

* Ensamblado de Pc.

* Diagnóstico.

* Mantenimiento preventivo y correctivo, Laptop, Pc.

* Formateo e instalación de sistema.

* Instalación: programas, antivirus.

* Instalación: Redes, Camaras IP.

* Diseño Gráfico.

Calzada del Panteón No. 205 Colonia la Magueyera, Trinidad de Viguera, Centro, Oax.



951 243 23 00

E-mail: eclipse_2111@live.com.mx C.P.68276

¿PORQUÉ EDUCAR PARA LA SALUD?

En las adicciones, en los accidentes, la incidencia aumenta día a día la prevalencia en la morbi-mortalidad, en las enfermedades del subdesarrollo como son parasitosis, enfermedades respiratorias, diarreas, desnutrición, anemias, se hace indispensable, la orientación consejería en métodos preventivos, cómo los anticonceptivos, para una vida llena de plenitud y responsabilidad, dirigido a la urbe con vida sexual activa.

6 El concepto de salud que la comunidad, debe asumir, supone pasar de una concepción individual a otra colectiva, adoptar una que se corresponsabilice, no asumir una actitud protectora, asistencial, actuar conjuntamente, para El concepto de salud que la comunidad, debe asumir, supone pasar de una concepción individual a otra colectiva, adoptar una que se corresponsabilice, no asumir una actitud protectora, asistencial, actuar conjuntamente, para lograr estos objetivos, hay que informarse se hace indispensable, se implemente la **promoción de la salud.**

Normalmente la información que se da sobre temas referidos a la salud o fortaleza de esta, suele ser a través de campañas de vacunación, semanas nacionales de salud y/o sobre temas concretos; las pláticas o información que requiere la población, tienen que ser temas relacionados a la prevención.

No solo promocionar las enfermedades prevenibles por vacunación, las enfermedades del sub desarrollo ya mencionadas, darle un enfoque positivo, a las enfermedades crónico degenerativas, que su incidencia está en aumento, como apoyo o como punto de arranque para una actividad más estable con el enfoque de la salud pública, es un mero flash en un momento determinado y no llega a calar en la población con la hondura necesaria, de ahí que se considere más apropiado utilizar **FORMACIÓN** para lograr los objetivos antes descritos, para la educación con enfoque de riesgo.

¿PARA QUÉ UNA EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

Se define la educación para la salud como “un proceso de orden intelectual, psicológico y social que comprende actividades destinadas a incrementar la aptitud de los individuos **A TOMAR DECISIONES (CON CONOCIMIENTO DE CAUSA) QUE NO AFECTAN A SU BIENESTAR PERSONAL, FAMILIAR Y SOCIAL**

Este proceso, inspirado en principios científicos, facilita el aprendizaje y el cambio de comportamiento tanto a nivel del personal de salud como de los consumidores o sea, de las personas que soliciten, algún tipo de atención Médica, (especialmente los niños, adolescentes, mujeres embarazadas, adultos mayores) población vulnerable.

En las definiciones del gobierno, dan a conocer que la salud, desde la definición de educación sanitaria, como, “un concepto medicalizado” y ligado estrechamente a la labor de información médica o sanitaria por parte de profesionales (médicos/as o enfermeros/as), hasta la educación para la salud como medio para

incrementar el conocimiento de los individuos e inculcarles algunos principios de acción para modificar la relación entre la salud y el medio físico y social.

Existen una multitud de definiciones y aspectos sobre lo que los diversos países entienden por educación para la salud, no existe, formalmente, una definición que pueda calificarse de homogénea entre los países, pero sí podemos hablar de unas **BASES O REQUISITOS EN LOS QUE TODOS LOS EXPERTOS ESTÁN DE ACUERDO.**

Se habla generalmente de enfermedad y no de salud, utilizando los medios publicitarios usuales en lo que se denomina tradicionalmente luchas y campañas, Así por ejemplo, están la mayor parte de las actuaciones en materia de vacunación, erradicación de algunas enfermedades, prevención de otras, etc.

La población a la que van dirigidas estas actuaciones se comporta únicamente como sujeto pasivo, recibe una información y pone muy poco o nada de su parte para alcanzar los objetivos propuestos.

La instrucción para la salud implica de entrada una información adecuada, sobre el tema que se trate, no necesariamente proporcionada por profesionales de la salud, también la salud, está directamente relacionada con la educación, una concienciación individual y colectiva, sobre la responsabilidad **PROPIA EN RELACIÓN CON SU ESTADO DE SALUD Y UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO Y ACTITUDES HACIA OTRAS MÁS SALUDABLES.**

Las fases indispensables que comprende **EL MODERNO CONCEPTO DE CAMBIO PARA LA SALUD SON LAS SIGUIENTES:**

- * **INFORMACIÓN CON BASES EFECTIVAS.**
- * **CONCIENCIACIÓN RESPONSABLE.**
- * **CAMBIO DE ACTITUD O HÁBITOS.**

El individuo debe dejar de ser un sujeto pasivo y tomar una parte activa en el mantenimiento e incremento de su propia salud, la intervención de la comunidad en los programas de educación para la salud deben estimularse desde la intervención de la comunidad en los programas de educación para la salud, deben estimularse desde la fase inicial de planificación, aportando ideas y, sobre todo, los temas objeto de interés y salud.

El personal de salud tiene la exclusiva competencia sobre estos temas, su papel está claro: proporcionar la información técnica o las bases de la información científica para los programas de edu-



cación que se determinan, actuar de mediador o “multiplicador” en lo que se refiere al cambio de comportamiento hacia otro más saludable, la deficiente formación que reciben los profesionales de la salud, en materia de medicina preventiva y el predominio de la asistencia curativa en las actuaciones en materia de salud.

7



¿QUE SE NECESITA PARA CAMBIAR?

Cambiar no es fácil, puede resultar incomodo, dificil, molesto; significa romper la rutina, los hábitos y costumbres; implica un gran esfuerzo el lograrlo, sin embargo en ocasiones es necesario para mantener o reestablecer la salud...

¿CAMBIAR QUÉ Y PARA QUÉ?

1.- LO QUE TE HACE INFELIZ, PARA EMPEZAR A VIVIR, NO SOBREVIVIR, (QUE ES DIFERENTE) SIN TEMER A MORIR.

2.- CAMBIAR TUS TRAUMAS PARA TENER SALUD MENTAL Y CONFIANZA EN LA VIDA MISMA.

3.- EL PESIMISMO, HACERTE LA VICTIMA DE LO QUE TE SUCEDE, PARA SER RESPONSABLE DE TODO LO QUE SIENTES, CREES Y VIVES CADA INSTANTE.

4.- CAMBIAR TUS MIEDOS Y SUSTITUIRLOS POR FÉ EN TI MISMO Y EN TUS CAPACIDADES.

5.- CAMBIAR EL AUTOESTIMA BAJA, POR AUTOESTIMA ALTA Y EMPEZAR A VALORARTE Y DARTE A RESPETAR.

6.- LOS PREJUICIOS HACIA LA GENTE QUE NO CONOCES Y SUSTITUIRLOS POR TOLERANCIA Y ACEPTACIÓN DE LA GENTE QUE ES DIFERENTE A TI.

7.- LA FLOJERA E INDIFERENCIA POR UNA ACTITUD PROACTIVA, LLENA DE INTERES POR DEJAR ESTE MUNDO MEJOR DE COMO LO ENCONTRASTE.

8.-LA APATÍA POR TÚ PROPIA SALUD, SUSTITUIRLA POR UN TRABAJO CONSTANTE PARA PROMOCIONAR TU PROPIA SALUD.



THERAKINESIS
Fisioterapia y Rehabilitación



VALORACIÓN Y REHABILITACIÓN FUNCIONAL



LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES



FISIOTERAPIA DEPORTIVA Y TRAUMATOLÓGICA



REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA



REHABILITACIÓN EN EL ADULTO MAYOR



TherakinesisFR



therakinesisfr



1a. Privada de Sabinos, #103
Col. Olimpica



Citas: 9511915828 / 9511095682

Trayectoria Laboral 2020

El FNTSRM SECCIÓN OAXACA cono- cedor de la importancia del mercado laboral y el compor- tamiento de los trabajado- res dentro de la dependencia que permiten identificar factores que inciden en un adecuado desempeño de sus trabajado- res; en este sentido, enfatiza que es indispensable crear herramientas que permitan afianzar el compromiso de los trabajadores con respecto a la organización para el desa- rrollo de las actividades asig- nadas y lograr que generen un marco de referencia para incrementar la calidad de los resultados. Con esto se bus- ca que el reconocimiento se convierta en una estrategia laboral de motivación, que sir- va para estrechar las relacio- nes interpersonales en todos los niveles de la empresa, mejorar procesos productivos e incrementar el grado de sa- tisfacción de los trabajadores.



FNTSRM SECCIÓN OAXACA

NOMBRE COMPLETO	AÑOS DE SERVICIO	RELACIÓN LABORAL
ALEJANDRO ARELLANES GONZÁLEZ	20 AÑOS	BASE
ROSA LAURA YESCAS POBLETE	20 AÑOS	BASE
ARTURO VICTOR MARTINEZ LOPEZ	20 AÑOS	BASE SIAP
LUIS GERARDO AGUILAR GOMEZ	20 AÑOS	BASE
YESENIA SANTIAGO VENTURA	20 AÑOS	BASE
JORGE EDUARDO LEYVA MARTÍNEZ	25 AÑOS	BASE SIAP
JOSE FRANCISCO JAVIER DE JESUS ZARATE CARBALLIDO	30 AÑOS	BASE
JUSTINO HERNÁNDEZ GOMEZ	25 AÑOS	BASE
IRMA INES ROMAN RAMOS	30 AÑOS	BASE
MIRIAM VIAZCAN MAGDALENO	30 AÑOS	BASE

En este año compañeros y compañeras agremiados al FNTSRM SECCIÓN OAXACA conmemorarán un año más de vida laboral en los Servicios de Salud de Oaxaca ,por lo que es fundamental construir una cultura de reconocimiento y asegurar su efecto a través de las actividades que realizan cada una de los trabajadores en sus áreas de desempeño laboral .La razón del éxito de la empresa no sólo se basa en la productividad y la ganancia en sus negociaciones, sino en valorar a sus trabajadores como eje fundamental y pilar de sus actividades; éste es un reconocimiento determinante en función del desarrollo de las labores y satisfacción en la realización de las mismas.

Reciban del **C.E.S. del FNTSRM SECCIÓN OAXACA** y de parte de sus compañeros la felicitación y reconocimiento por su trayectoria laboral, invitándolos a continuar defendiendo el derecho labo- ral con sus respectivas responsabilidades que le acompañan. Asi como continuar siendo portadores de la esperanza de lu- cha emprendida para que más compañeros y compañeras de los Servicios de Salud se sumen a esta fuerza que día a día suma a más personas a este proyecto de ¡Justicia Laboral!.

"TODO ESFUERZO HUMANO SE REALIZA CON LA EXPECTATIVA DE UN CIERTO ÉXITO".

VICTOR VROOM

FNTSRM

SECCIÓN OAXACA



ROSA LAURA YESCAS POBLETE



JOSÉ FRANCISCO JAVIER
DE JESÚS ZÁRATE CARBALLIDO



ALEJANDRO ARELLANES
GONZÁLEZ



ARTURO VÍCTOR
MARTÍNEZ LÓPEZ



IRMA INÉS ROMAN RAMOS



JORGE EDUARDO LEYVA MARTÍNEZ



MIRIAM VIAZCAN
MAGDALENO



JUSTINO
HERNÁNDEZ
GÓMEZ



YESENIA
SANTIAGO
VENTURA



LUIS GERARDO
AGUILAR GÓMEZ



JUVENTUD

¿Qué es ser joven?
¿Tener cierta edad?
¿O aparentar cierta edad?

Más que nada ser joven es cuestión de actitud, de tener entusiasmo y optimismo por vivir, de encontrarle sentido a la vida; no hay un límite de tiempo, no hay una edad precisa; recuerda que hay jóvenes viejos y viejos jóvenes.



*No la percibo como una vaga idea,
Es una sólida creencia,
Lo he dicho más de una vez,
que una bella etapa es la vejez,
Llena de experiencia latente,
Amor en cantidad,
Que no aprecia mucha gente,*

*Es una regalo de la vida,
Una bendición concedida,
Un ciclo llegando al final
Que ha dado frutos de principio a
fin.*

*Sí, así con juventud,
en todo lugar a diario,
aunque se llegue a un centenario,
es posible mantener la salud;*

*Eso es ser joven: mantener el ánimo,
la paz, la buena voluntad
y el principal sustento:
el tiempo que me compartirás.*

*La piel se vuelve vieja,
pero el alma jamás, si se decide ser
joven y esa actitud no se deja.*



Samuel Villela Bueno



HOTEL CANINO EN MOVIMIENTO



TU MEJOR OPCION PARA
EL CUIDADO DE TU MEJOR AMIGO
NUESTROS SERVICIOS

PENSION | ALIMENTACION
PASEOS | BAÑOS | ESTETICA

CONTACTANOS
INDEPENDENCIA No.33
O A LOS TELEFONOS
52 12228 | 951 186 1096
951 1461 109

CONDICIONES GENERALES DE TRABAJO



Reguladas dentro de un contexto social, humanista y revolucionario, se reconoció el principio de que las condiciones laborales serán proporcionales al servicio o la obra ejecutados, e iguales para trabajos iguales. La legislación mexicana garantiza condiciones de trabajo basadas en el principio de igualdad sustantiva entre mujeres y hombres. Al hablar de las condiciones generales de trabajo, necesariamente tenemos que referimos a los derechos mínimos que deben establecerse en una relación laboral. Éstas son señaladas en la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** en su **artículo 123**, tanto para los trabajadores del sector público y del privado.

Las condiciones generales de trabajo constituyen el conjunto de obligaciones y derechos que se imponen recíprocamente, trabajadores y patrones en virtud de sus relaciones de trabajo que se dan entre ellos.

La ley contempla como condiciones generales de trabajo a: Jornada laboral, salario, (**artículos del 58 al 68 de la LFT**) vacaciones, días de descanso, (**artículo 76 LFT**) aguinaldo (**artículo 87 LFT**) y computo de antigüedad (**artículos 158 y 159 LFT**), Seguridad e Higiene (**artículo 423 LFT**), capacitación (**artículo 132 LFT**) entre otros; siendo los principales puntos a tratar en toda relación patrón-trabajador. Las condiciones generales de trabajo serán pactadas mediante el acuerdo de voluntades, pero siempre observando lo dispuesto en el **artículo 56 de la Ley Federal de trabajo**, es decir que en ningún caso podrán ser inferiores a las fijadas en la Ley laboral y deberán ser proporcionadas a la importancia de los servicios e iguales para trabajos iguales, sin que puedan establecerse diferencias por motivo de raza, nacionalidad, sexo, edad, credo religioso o doctrina política, salvo las modalidades expresamente consignadas en esta Ley.

El **artículo 24 de la Ley Federal del Trabajo** establece que las condiciones generales de trabajo deben hacerse constar por escrito, se harán 2 ejemplares, por lo menos de los cuales quedará uno en poder de cada parte (patrón y representación sindical del trabajador). Es importante aclarar que en caso de que en la empresa o dependencia existan varias representaciones sindicales, las condiciones generales serán aplicadas de forma universal, ya que son el pilar angular de las relación entre el patrón y los trabajadores. De lo anterior se concluye que **NINGUNA AUTORIDAD PATRONAL O SINDICAL PUEDE CONDICIONAR LOS DERECHOS Y BENEFICIOS PLASMADOS EN LAS CONDICIONES GENERALES DE TRABAJO VIGENTES.**

Es importante que cada integrante del FNTSRM SECCIÓN OAXACA se involucre profundamente en el conocimiento de las condiciones generales de trabajo que rigen la relación laboral entre patrón y trabajador en los Servicios de Salud de Oaxaca

CARTA A LA CONCIENCIA

“Las cadenas del hábito son generalmente demasiado débiles para que las sintamos, hasta que son demasiado fuertes para que podamos romperlas.”

SAMUEL JOHNSON

16 Cuando escuchamos la palabra esclavitud nos imaginamos a un hombre o mujer siendo humillado por un capataz de alguna plantación, pero a pesar de que ese tipo de esclavitud se encuentra abolido hay otro tipo de esclavismo que es socialmente aceptado y en ocasiones aplaudido y que infortunadamente con nuestra indiferencia hemos permitido que se siga dando, me refiero a la esclavitud moderna que nos aqueja en forma de trabajo mal remunerado, condicionado a sufrir vulneración de sus Derechos Humanos, acoso laboral y en algunas ocasiones de tipo sexual, este tipo de esclavitud la están viviendo en estos momentos el personal de contrato dentro de los Servicios de Salud de Oaxaca, sus jefes inmediatos se han encargado de minar su confianza y autoestima, bien dicen que “las palabras son peores que los golpes” y el personal de contrato son una prueba de esto. Los han llenado de miedo de tal manera que creen que realmente no tienen derecho a defenderse, que para que su contrato siga saliendo tienen

que soportar humillaciones, guardias extras, amenazas veladas, además de recibir el abuso y explotación laboral por parte de sus jefes, también sufren el hostigamiento de sus mismos compañeros que ostentan otro tipo de relación laboral (personal de base, regularizado, formalizado); los cuales han olvidado que alguna vez padecieron lo mismo que hoy hacen con el personal de contrato y peor aún hostigamiento por parte de las secciones del SNTSA (que no aceptan el cambio de paradigma) los cuales nunca los han cobijado, pero si los amenazan con quitarles sus contratos y que no accedan a los procesos escalafonarios. El personal de contrato que a pesar de que en estos tiempos de crisis ante la pandemia del virus SARS-CoV2 ha sido el que ha estado en la primera línea de atención, no cuentan con seguridad social, personal que tal pareciera que tiene prohibido enfermarse, muchos de ellos llevan más de 20 años laborando en los Servicios de Salud de Oaxaca sin poder acceder a

una certeza laboral, y a pesar de exponer su salud y la de los familiares, el gobierno decidió ignorarlos y no los contempló en el pago del bono Covid. Es preocupante que en el Estado de Oaxaca que siempre ha sido parteaguas en la lucha contra las injusticias sigan pasando estas situaciones tan lamentables; hoy gracias a las reformas realizadas a la Ley Federal del Trabajo en mayo de 2019 existe el **FNTSRM SECCIÓN OAXACA** un gremio que nació de la inquietud de ser portavoz de los trabajadores que siempre han sido relegados y lograr la justicia laboral para ellos.

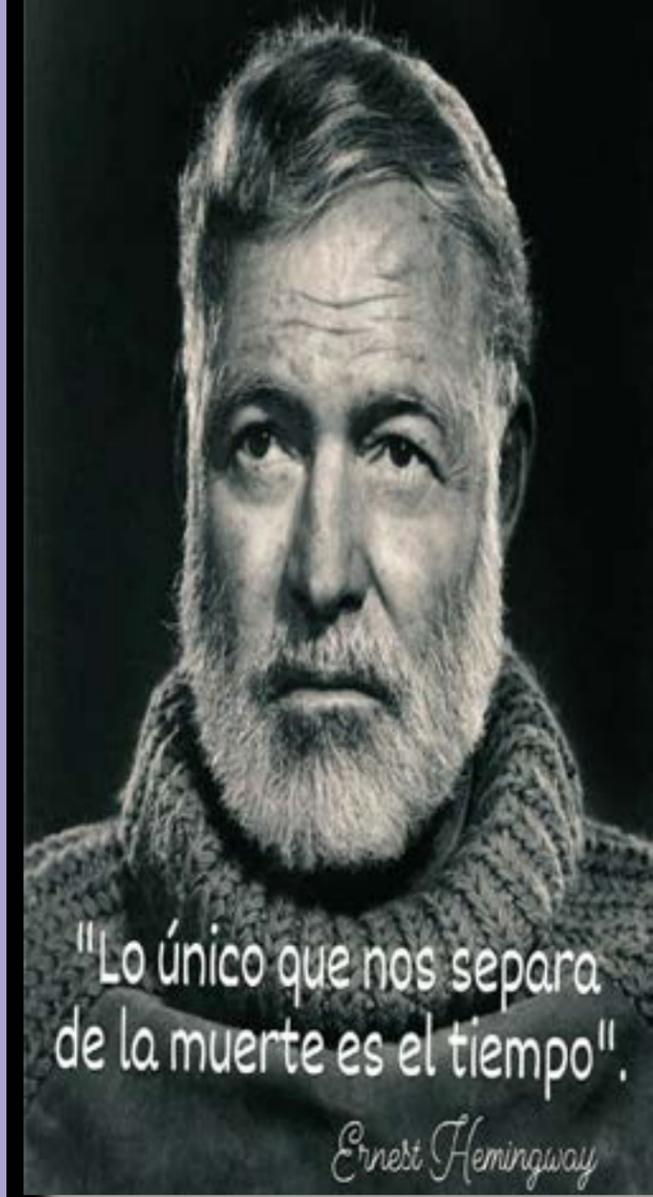
Con paso firme estamos convencidos que llegaremos a la meta, sorteando los obstáculos que se nos presenten en el camino. Te invito compañero de base, regularizado, formalizado a hacer un exámen de conciencia, a recordar todas las veces que fuiste humillado cuando pertenecías a ese grupo vulnerable al que ahora ves por debajo del hombro, recuerda cómo te invadía la rabia y la frustración por no poder defenderte, rectifica tu actuar y si vez que alguien los hostiga ¡defiéndelos! como a ti te hubiera gustado que te defendieran en su momento, y a ti compañero de contrato te invito a investigar, a conocer tus derechos para que nunca más te dejes amedrentar por nadie, acércate a nosotros porque no estás solo.



EL DUELO

Estamos a escasos días de terminar el 2020, un año atípico en toda la extensión de la palabra, este año se desato una pandemia que ha cobrado millones de vidas, el duelo por la muerte de un ser querido es uno de los mayores retos que podemos enfrentar, la perdida de un padre, madre, hermano, pareja, amigo, dependiendo de cada individuo es el grado de profundidad del dolor que permea en él, todos reaccionamos de manera diferente al enfrentarnos a la muerte, y cada uno tenemos mecanismos propios para sobrellevar el dolor, sabemos que es parte natural de la vida pero aun así nos toma de golpe y nos causa confusión, mucho se habla sobre las etapas del duelo y su duración, pero en realidad, no hay una duración normal ni un orden definido de estas, en unos puede durar unos meses, otros pueden durar años sin poder recuperarse, cuando esto pasa el individuo se siente incapaz de seguir adelante con su vida, se enfrasca en su dolor y no se permite acostumbrarse a la perdida esto lo llaman duelo complicado, pero cuando aunado al dolor que causa la muerte de un ser querido se suma el no poder ver su cuerpo inerte, ni despedirse de él, no llevar al cabo los ritos acostumbrados según nuestra ideología teológica, ese dolor se maximiza y es más difícil poder afrontarlo (PANDEMIA actual), por eso es tan necesario tener en cuenta algunas estrategias que podrían ayudar a lidiar con la perdida, estas pueden ser algunas:

- **HABLE SOBRE LA MUERTE DE SU SER QUERIDO**, puede hacerlo con sus amigos o colegas para poder asimilar que ha sucedido, negarse a aceptar que ocurrió la muerte solo hará que se aislé y llevar a la frustración a las personas que forman parte de su red de apoyo.
- **ACEPTE SUS SENTIMIENTOS**, es normal sentir tristeza, coraje, frustración y en ocasiones agotamiento.
- **GUIDESE A USTED Y A SU FAMILIA**, tener una buena alimentación, hacer ejercicio y descansar le ayudara a seguir adelante.
- **AYUDE A OTRAS PERSONAS QUE TAMBIEN LIDIAN CON LA PERDIDA**, se sentirá mejor al ayudar a los demás, el compartir anécdotas sobre los difuntos los ayudara a lidiar con la perdida.
- **REMEMORE Y CELEBRE LA VIDA DE SU SER QUERIDO**, solo usted sabe cuál será la forma mas significativa de honrar esa relación única, plantar una flor o un árbol, hacer una obra benéfica que a el le hubiese gustado hacer, hacer un mural de recuerdos con fotografías de los momentos felices que pasaron juntos, la elección es suya.



Cuando nada de esto funciona y los sentimientos nos abruman y no podemos superarlas, debemos entonces pensar en el plan B, hablar quizás con un profesional de la salud mental como un psicólogo que nos ayude a lidiar con los sentimientos y recuperar el rumbo para seguir adelante, los psicólogos reciben una formación que les permite ayudar a las personas a manejar los sentimientos de miedo, culpa, ansiedad, que viene de la mano de la muerte de un ser querido, nos pueden ayudar a desarrollar resiliencia y a buscar estrategias para superar la tristeza.

1º TORNEO DE AJEDREZ ONLINE



18 El ajedrez es uno de los deportes que más contribuyen al desarrollo de las habilidades mentales porque fortalece el pensamiento lógico debido al gran número de combinaciones ajedrecísticas que se pueden realizar en cada partida.

EL FNTSRM SECCIÓN OAXACA a través de la Secretaria de Deportes encabezada por nuestro compañero Cuauhtémoc Avendaño Juárez realizó la convocatoria para participar en el primer torneo virtual de ajedrez.

Observamos con beneplácito el éxito obtenido en este torneo; los participantes mostraron las destrezas, estrategias y jugadas bien estudiadas para poder salir victoriosos en cada uno de sus partidas. Agradecemos la participación de los agremiados, familiares y amigos que se inscribieron e hicieron que este magno evento se llevara a cabo en tiempo y forma.

El Comité Ejecutivo Seccional del FNTSRM SECCIÓN OAXACA hace un especial reconocimiento al C. Orlando Avendaño Sánchez, el cual desde la hermosa localidad de Ajalpam Puebla coordinó y apoyo técnicamente la realización de este evento haciendo una excelente mancuerna con el titular de la Secretaria de Deportes.

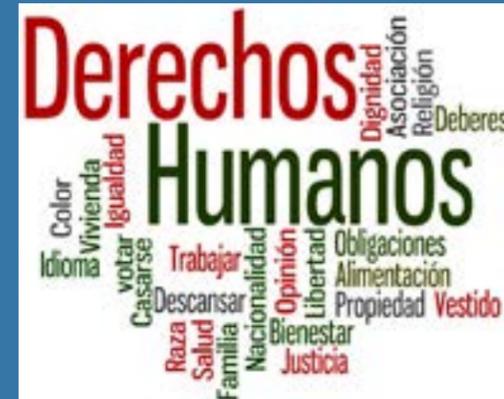
Muchas felicidades al ganador cuyo nombre de batalla es **FNTSRM- TUXTEPEC**. Haciendo extensivo el reconocimiento a cada uno de los participantes en este torneo online.

Quedando abierta la invitación para el siguiente torneo en esta rama del deporte mental.

¿Sabemos que son?, debemos empezar con conocer su definición “Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles.”, están establecidos dentro de la Constitución Política, Tratados Internacionales y las leyes y son indispensables para el desarrollo integral de las personas; deben ser respetados por todos; y todas las Autoridades en su ámbito de competencia tienen la obligación de promoverlos, respetarlos, protegerlos y garantizarlos; son Inalienables (no pueden ser negados, transferidos e irrenunciables), no nos podemos desprender de ellos ni siquiera por voluntad propia, son iguales y no discriminatorios (aplicables a todo individuo), incluyen tanto derechos como obligaciones, deben de respetarse nuestros derechos humanos tienen los principios de universalidad, de interdependencia (se encuentran ligados unos a otros), de indivisibilidad (no pueden ser fragmentados sea cual fuere su naturaleza), de progresividad (el cual implica la prohibición al Estado respecto a cualquier retroceso de los derechos), la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), nos dice que

actualmente es mayormente aceptada la clasificación de los derechos humanos en civiles, económicos, sociales, culturales y ambientales, y que en el conjunto de derechos humanos no existen niveles ni jerarquía entre ellos todos son igual de relevantes.

Infortunadamente en Oaxaca constantemente se violan estos derechos, en todos los ámbitos, hogar, escuela, trabajo y es en este último nos gustaría adentrarnos, mucho se



habla del “Derecho al Trabajo” ya que este derecho permite gozar de una vida digna (aunque en la realidad con los bajos salarios, no es muy digna) y se encuentra contemplado en el artículo 5º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como en instrumentos internacionales, entre los que destacan la Declaración Universal de los Derechos Humanos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Sin embargo se habla muy poco de uno que en estos momentos está siendo vulnerado constantemente este es el “derecho en el trabajo” que tiene relación

con el derecho que gozamos en el trabajo, y se retoma en él dos dimensiones la individual y la colectiva, en la individual se refiere a las condiciones que deben contar las personas para desarrollarse plenamente en su trabajo, y en la dimensión colectiva esta lo relativo a “la conformación y/o integración libre e independiente de sindicatos o asociaciones para la defensa sus derechos y la mejora de sus condiciones de trabajo; agruparse con otros sindicatos para fundar federaciones o confederaciones nacionales o internacionales e incluso suspender temporalmente el trabajo lo cual se conoce comúnmente como huelga”, cabe mencionar que con base a la ratificación del convenio 98 de Ginebra (del cual escribiremos más adelante) se debería agregar el ejercer la libertad sindical.

El FNTSRM Sección Oaxaca, esta luchando constantemente para que este derecho sea respetado tanto como por las autoridades como por los sindicatos existentes, debiendo ser la prioridad de unirnos para poder lograr justicia laboral para todos y cada uno de nuestros agremiados, es difícil permear en la conciencia colectiva pero no imposible, se tiene que empezar con un cambio de paradigma para que este derecho tan poco identificado pero si muy vulnerable, sea uno de los derechos de los que podamos gozar plenamente y lograr ese desarrollo integral que tanto anhelamos.



**Ortho
Trauma**

**Todo para la
Rehabilitación**



**COLON 422 Esquina Xicotencatl
CENTRO Oaxaca de Juárez
Tel. 51 4 30 50**

- Zapato Ortopédico
- Zapato para Diabético
- Plantillas a la Medida
- Plantilla Geriátrica, Diabético
- Medias o Calcetines para las Várices
- Muleta, Andadera, Bastones
- Sillas de Rueda
- Faja Dorsolumbar y Corrector de Postura
- Compresa de Gel o Semillas frío-calor
- Talonera para Espolón
- Sillas Ducha, Cómodo
- Ferula para Juanete
- Alineador de Dedos, Protector de Callos

**COLON 422 Esquina Xicotencatl
CENTRO Oaxaca de Juárez**

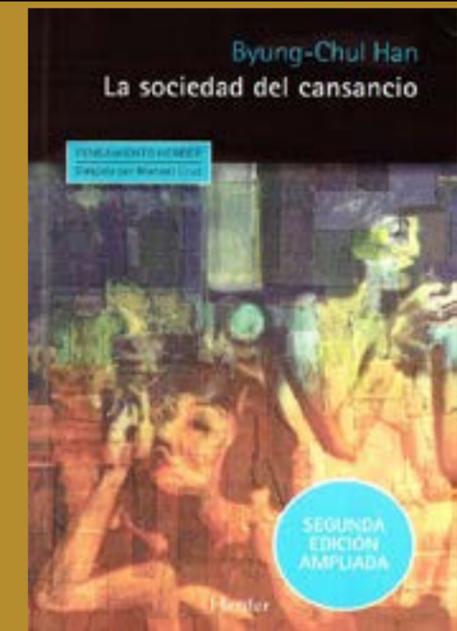
Tel. 51 4 30 50



Desde su primera publicación en 1983, esta novela se convirtió en un libro de culto para ajedrecistas en particular y amantes de la gran novela americana en general. Un secreto que de repente explotó a finales de 2020 con el estreno de la serie basada en esta historia, conquistando en tiempo récord al mundo entero. Beth Harmon, la protagonista, es ya un ícono en la mente de los millones de fans de Gambito de dama: huérfana, solitaria, politoxicómana, competitiva, frágil, genial. Una Mozart del ajedrez cuya inteligencia le brinda tantos éxitos como problemas.

Esta novela, adictiva, trepidante, y con una tensión que no decae en cada partida, en cada viaje, en cada momento de abandono de la protagonista, que siempre oscila entre el éxito y el abismo, se quedará en el corazón de los lectores. Y les servirá además como introducción al mundo del ajedrez, que, como Beth Harmon, parece tranquilo y accesible, pero contiene debajo todo un volcán de pasiones y peligros.

Te invitamos a que nos compartas tu experiencia con los libros y nos envíes al correo fntrmoaxaca@gmail.com las recomendaciones literarias .



Concebir una imagen de las sociedades modernas occidentales es, casi de manera inevitable, acudir a aquella en la cual las fábricas, las máquinas, las ciudades y el trabajo sirven como signos que la definen o determinan. La modernidad, además de encarnar el discurso ilustrado de la ciencia, la democracia, la ciudadanía y la república, es un momento o “época” inentendible sin el capitalismo liberal que, económicamente, fraguó las relaciones sociales en el mundo del trabajo.

Pero esta época ha sufrido mutaciones importantes desde sus orígenes en los siglos XVIII y XIX: del capitalismo fabril al de los servicios inmateriales; de la centralidad de la fuerza de trabajo corporal obrera a la fuerza de trabajo cognitiva o del conocimiento; del trabajo regulado a la flexibilización laboral; de las fábricas a las empresas o compañías; del trabajador al colaborador o empresario de sí mismo.



**¡VIGILA TU HOGAR,
NEGOCIO U OFICINA!**

**SISTEMAS DE ALARMA WIFI/3G
CERCAS ELECTRICAS
CAMARAS DE VIDEOVIGILANCIA
CCTV
VIDEOPORTEROS IP
CONTROL DE ACCESO
MONITOREO DE ALARMAS
ENLACES INALAMBRICOS
MANTENIMIENTO**

PARA MAS INFORMACIÓN

**951-141-31-29
951-413-75-68**



ALQUILERES

“SAN PABLO”

RENTA DE:

- *SILLAS**
- *MESAS**
- *MANTELES**
- *COMPLEMENTARIOS
PARA FIESTAS...**



**☎ 951 181 39 40 - 951 129 79 20
SANTA CRUZ AMILPAS, OAXACA.**



SIGUENOS A TRAVES DE :



FNTSRM SECCION OAXACA



FNTSRMOAXACA@GMAILCOM



**fntsrmoaxaca.wixsite.com/
seccion-oaxaca**