Modelo de Educación para la Vida

Presencial

APRENDE

INEA



Revista de las personas jóvenes y adultas

Directorio

Mario Delgado Carrillo
Secretario de Educación Pública

Armando Contreras Castillo
Director General del INEA

Ernesto Gutiérrez Garcés
Director Académico

Gerardo Molina Álvarez
Director de Prospectiva, Acreditación
y Evaluación

Claudia Díaz Arnaud
Directora de Concertación, Difusión
y Asuntos Internacionales

José Luis Sánchez Juárez
Director de Operación

Nallely Hernández García
Directora de Asuntos Jurídicos

Rodrigo Menéndez Roldán
Titular de la Unidad de Administración
y Finanzas

Créditos de la presente edición actualizada

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial
Hugo Fernández Alonso
Jocelyn Sánchez Merino
Jessica Pinilla Moreno
Eliseo Brena Becerril
Carlos Gregorio Cruz González

Diagramación
Norma Guadalupe García Manzano

Ilustración y diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Este material tiene como antecedente los contenidos de la *primera edición*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega, María del Carmen Atlaco Macedo. Compilación: Juana María Torres de León. Coordinación gráfica y cuidado de edición. Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Eliseo Brena Becerril, Ruth González Balvanera. Diseño y diagramación: Paloma Casados Palomares, Ricardo Pérez Rovira. Ilustración: Tania Juárez Ceciliano. Diseño de portada: Ricardo Figueroa Cisneros. Ilustración de portada: Dalia Lilia Alvarado Diez. Y de la *primera edición actualizada 2020*, cuyos créditos son: Coordinación general: Celia del Socorro Solís Sánchez. Coordinación académica: Carmen Díaz González. Ajuste de contenidos: Rosalía Mejía Mejía, Ma. Piedad Landaverde Ponce. Revisión de contenidos: Patricia Pérez Gómez. Dirección gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Calidad y seguimiento editorial: Hugo Fernández Alonso. Revisión editorial: Hugo Fernández Alonso, Eliseo Brena Becerril. Diagramación: Norma Guadalupe García Manzano. Ilustración: Tania Juárez Ceciliano. Diseño de portada: Ricardo Figueroa Cisneros. Ilustración de portada: Dalia Lilia Alvarado Diez.

Manejo mis emociones. Revista de las personas jóvenes y adultas. D. R. 2012. MEV, AprendeINEA. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. Alcaldía Cuauhtémoc. Ciudad de México. C. P. 06140. 1ª edición actualizada 2025

Esta obra es propiedad intelectual de sus personas autoras, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Impreso en México

Manejo mis emociones

Revista







Índice

La impermanencia 2

Los arrieros del agua 4

Paradoja de nuestros tiempos 6

¡Abrázame! 8

Consejos para recuperarnos de un desastre natural 11

Junto a la cabecera del moribundo 14

Don Guillermo del Guiñapo 16









La impermanencia*

¿Qué es nuestra vida sino una danza de formas efímeras? ¿No está todo cambiando constantemente, las hojas de los árboles del parque, la luz de su habitación mientras lee esto, las estaciones, el clima, la hora del día, la gente con quien se cruza en la calle? ¿Y nosotros qué? ¿Acaso no nos parece un sueño todo lo que hemos hecho en el pasado? Los amigos con los que crecimos, los lugares favoritos de nuestra infancia, las creencias y opiniones que en otros tiempos tan apasionadamente defendíamos: lo hemos dejado todo atrás. Ahora, en este instante, leer este libro les parece algo vívidamente real. Pero incluso esta página no tardará en ser solo un recuerdo.

Las células de nuestro cuerpo mueren, las neuronas de nuestro cerebro se deterioran, hasta la expresión de nuestra cara está siempre cambiando según nuestro estado de ánimo. Hoy estamos contentos porque las cosas marchan bien; mañana sentimos lo contrario. ¿Adónde se fue aquella sensación de contento? Nuevas influencias nos dominan cuando cambian las circunstancias. Somos impermanentes, las influencias son impermanentes, y en ninguna parte hay nada sólido ni duradero que podamos señalar.

¿Qué puede haber más imprevisible que nuestros pensamientos y emociones? ¿Tiene usted idea de lo que va a pensar o a sentir la semana que viene? Nuestra mente, en realidad, es tan vacía, tan impermanente y efímera como un sueño. Observe un pensamiento: viene, permanece

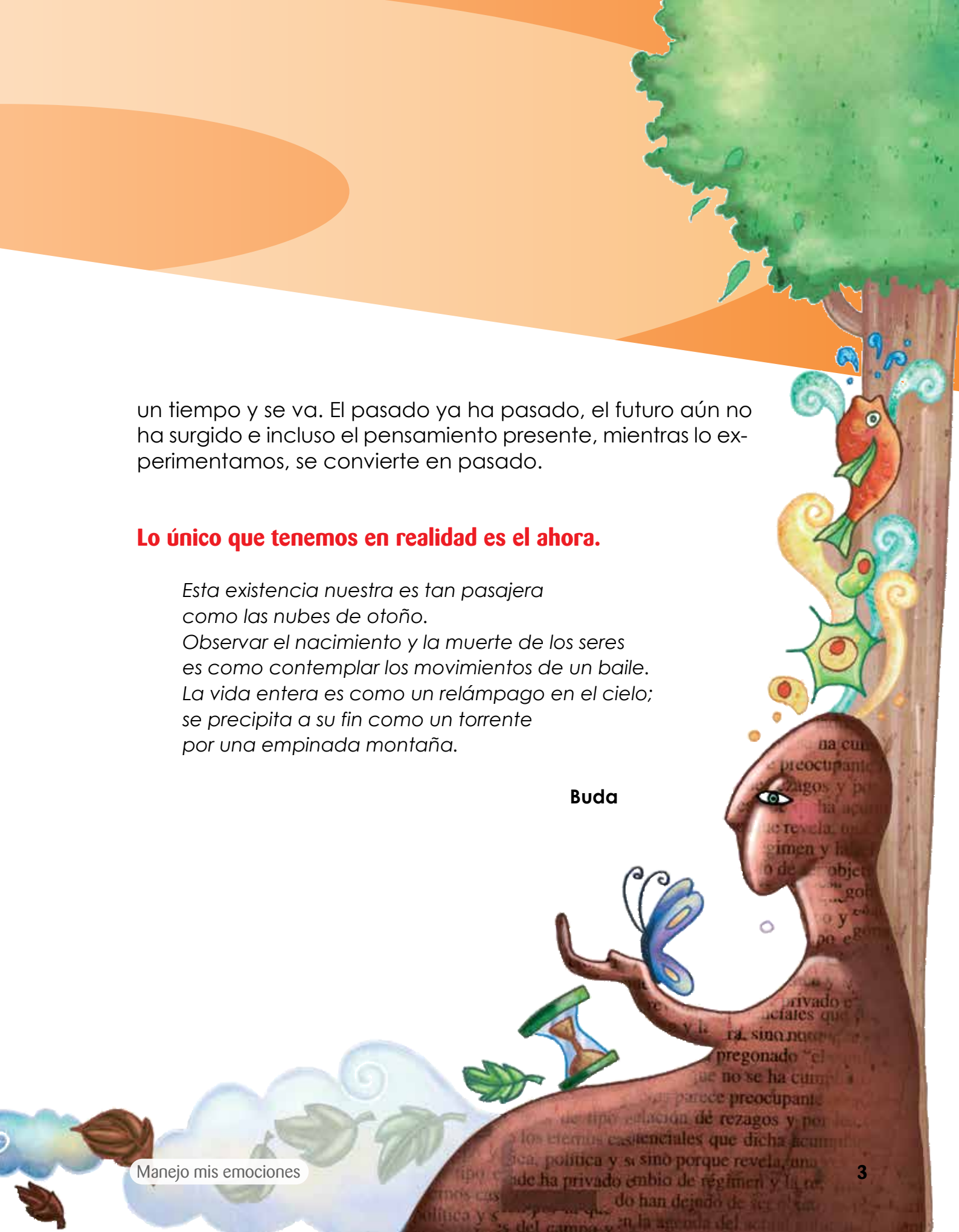
* Rimpoché, S. (2023). La impermanencia, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Urano: 48-49.

un tiempo y se va. El pasado ya ha pasado, el futuro aún no ha surgido e incluso el pensamiento presente, mientras lo experimentamos, se convierte en pasado.

Lo único que tenemos en realidad es el ahora.

Esta existencia nuestra es tan pasajera
como las nubes de otoño.
Observar el nacimiento y la muerte de los seres
es como contemplar los movimientos de un baile.
La vida entera es como un relámpago en el cielo;
se precipita a su fin como un torrente
por una empinada montaña.

Buda



Los arrieros del agua*

Cuando vi que los bailadores saltaban dando gritos, con la sonaja en la mano y el sudor chorreándoles bajo la máscara, sentí como si me fuera a morir de repente y todo lo vivido se acumulara de golpe.

Así me imaginé la forma en que debí nacer; y al ir trayendo mis pasos, caí en cuenta de que es inútil pedir más porque todo fue como debía, alegre o triste, y si por un lado di, por el otro me lleve la chinga merecida. Estuve en la cárcel penando y gocé la libertad que quise. Tuve madre y la perdí, tuve padre y apenas me acuerdo de él. Me crié con cuatro hermanos, logré esposa, suegros de buena pieza, y un hijo que siempre estuvo y ahora comienza a irse.

Creo que tengo sesentiocho años, pero no puedo dar fe. De lo que sí atestiguo es que nacimos tan pobres que mi mamá me tuvo que entregar con mi padrino, Galdino Santiago, un viejo malencarado que se dedicaba a la arriería. Me educó a punta de lazo, con peor trato que a sus mulas, y toda la escuela que tuve fue el camino de herradura que va de Comitán a Chicomuselo; y de ahí a la costa, atravesando la sierra.

Me faltaron amigos, porque desde los nueve años que entré al oficio hasta los veintitrés que lo abandoné, solamente mis cinco compañeros se dieron cuenta de mi cambio a hombre; las confianzas se me fueron perdiendo en el crecer, y los golpes recibidos me criaron el recelo, que tiene por malos hijos la boca callada y el pensamiento juilón.



* Navarrete, C. (1984). *Los arrieros del agua*. [Fragmentos del capítulo I]. México: Katún: 166.

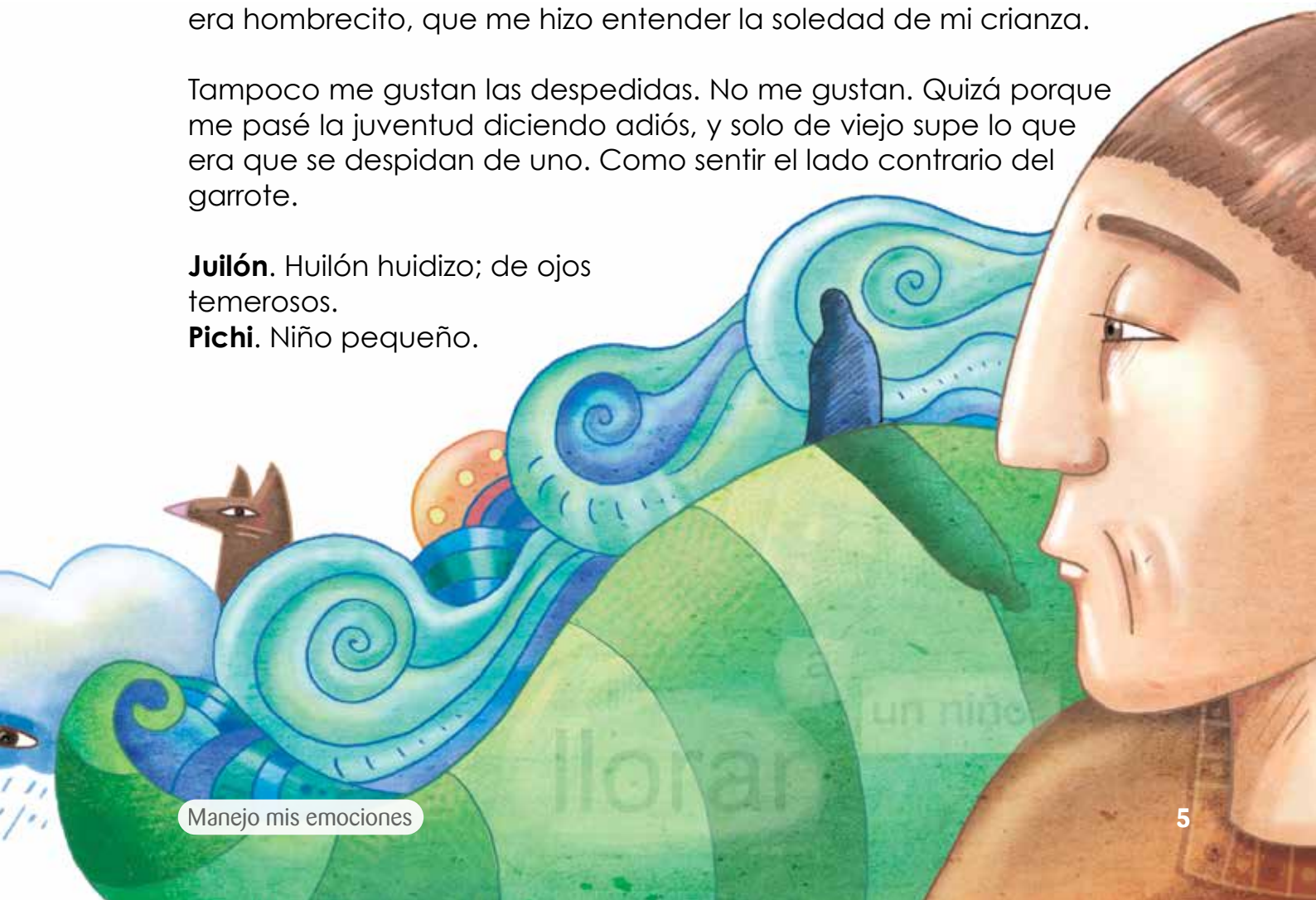
Hasta los trece años fui sufridor, que así se llama al que aguanta la carga cuando se le ajusta a la bestia y sirve en las tareas más ingratas. Me pagaban veinticinco centavos diarios y la comida, que nunca sobraba, ya que mi padrino era sabio para tantear las raciones de sus mantenidos y en exigir que no se tirara ni un grano de arroz, que de la sobra puede venir la envidia.

Nos levantábamos a las dos de la madrugada para que la caminata fuera durante el fresco, y llegar así a la estación de descanso a eso de las ocho cuando el calorcito empieza a picar. A la hora ya estábamos de nuevo en marcha... Dieciocho días duraba un viaje de esos, y después de tres de reposo nos devolvíamos cargando manteca, petate, latas de aguardiente que teníamos prohibido abrir, granos, petróleo y parafina, rejas de cerveza y hasta alambre, que asegún las regiones así eran los productos que lográbamos.

Por todas esas cosas que pasé, no me gusta ver llorar a los pichis y tampoco que hagan sufrir de vicio a los animales. Pero que traten mal a los chiquillos sí me subleva. Será tal vez por la impresión que tuve cuando ya era hombrecito, que me hizo entender la soledad de mi crianza.

Tampoco me gustan las despedidas. No me gustan. Quizá porque me pasé la juventud diciendo adiós, y solo de viejo supe lo que era que se despidan de uno. Como sentir el lado contrario del garrote.

Juilón. Huilón huidizo; de ojos temerosos.
Pichi. Niño pequeño.



Paradoja de nuestros tiempos*

Tenemos edificios más altos, pero templos más pequeños; autopistas más anchas, pero puntos de vista más estrechos: gastamos más dinero, y tenemos cada vez menos; compramos más, y disfrutamos menos.

Tenemos casa más grande, y familias más pequeñas; más conocimiento y menos juicio; más expertos, y más problemas; más medicinas, y menos bienestar. Tomamos mucho, fumamos mucho, gastamos sin medida, reímos muy poco, manejamos muy rápido, nos enfurecemos demasiado rápido, nos acostamos muy tarde, nos levantamos muy cansados, casi no leemos, vemos demasiada TV y casi nunca rezamos.

Hemos multiplicado nuestras posesiones, pero reducido nuestros valores; hablamos demasiado, amamos muy poco y mentimos casi todo el tiempo. Hemos aprendido a ganarnos la vida, pero no a disfrutarla, le hemos sumado años a la vida pero no vida a los años.

Hemos ido y vuelto a la Luna, pero no podemos cruzar la calle para conocer a un vecino; hemos conquistado el espacio exterior, pero no el interior, hacemos cosas más grandes, pero no mejores; hemos lim-

* Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.

piado el aire, pero no el alma; hemos dividido el átomo, pero no a nuestros prejuicios; escribimos mucho, pero aprendemos poco; planeamos todo, pero no conseguimos casi nada.

Hemos aprendido a hacer las cosas más rápido, pero no a tener más paciencia; tenemos ganancias más altas, pero moral más baja; más alimento y menos paz.

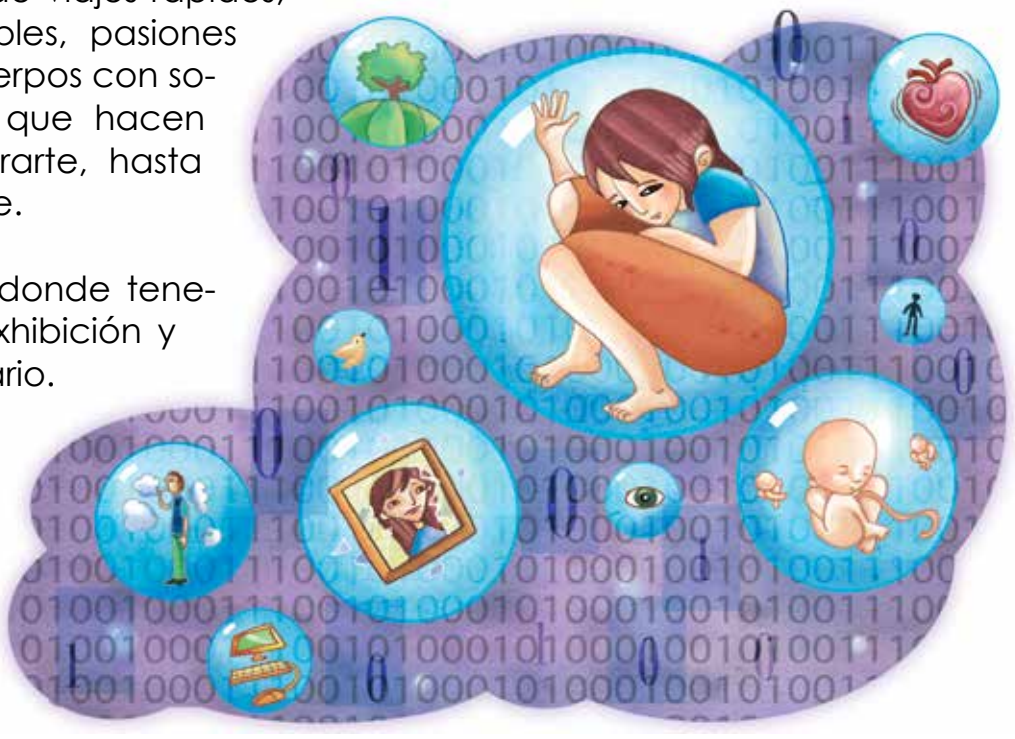
Construimos más computadoras para guardar más información, para producir más copias que nunca, pero nos comunicamos menos; cada vez tenemos más cantidad y menos calidad.

Esta es la época de la comida rápida y de la digestión lenta; hombres altos de bajo carácter; profundas ganancias y relaciones superficiales.

Esta es la época de la paz mundial, y la guerra doméstica; más tiempo libre y menos diversión; más tipos de comida y menos nutritivas.

Ahora tenemos ingresos conjuntos y más divorcios; casas más bellas, pero más hogares rotos.

Esta es la época de viajes rápidos, pañales desechables, pasiones de una noche, cuerpos con sobrepeso, pastillas que hacen todo, desde alegrarte, hasta calmarte y matarte.



Esta es la época donde tenemos todo en la exhibición y nada en el inventario.

Esta es la verdad.

¡Abrázame![*]

Sobre los abrazos y los abrazantes

El contacto físico no es solo agradable. Es algo necesario. La investigación científica apoya la teoría de que la estimulación por el contacto es absolutamente necesaria para nuestro bienestar físico y emocional.

Si bien, hay muchas formas de tocar, sugerimos que el abrazo es una muy especial, y que contribuye de un modo muy importante a la curación y la salud.

El abrazo

- Es agradable.
- Ahuyenta la soledad.
- Aquieta los miedos.
- Abre la puerta de los sentimientos.
- Fortalece la autoestima. ("¡Caray! ¡Quiere abrazarme... a mí!").
- Fomenta el altruismo. ("Me cuesta creerlo, pero tengo ganas de abrazar a este grandísimo bandido").
- Demora el envejecimiento; los abrazantes se mantienen jóvenes por más tiempo.
- Ayuda a dominar el apetito; comemos menos cuando nos alimentamos con abrazos... y cuando tenemos los brazos ocupados en estrechar a los demás.

[*] Keating, K. (1986). *Abrázame*, Javier Vergara.

Además, el abrazo

- Alivia las tensiones.
- Combate el insomnio.
- Mantiene en buen estado los músculos de brazos y hombros.
- Es un ejercicio de estiramiento para los de poca estatura.
- Es un ejercicio de flexión para los altos.
- Ofrece una saludable alternativa ante la promiscuidad.
- Representa una alternativa saludable y sin riesgo ante el alcohol y otras adicciones. (¡Más valen abrazos que vino y pinchazos!).
- Afirma el ser físico.
- Es democrático, cualquiera es candidato a un abrazo.

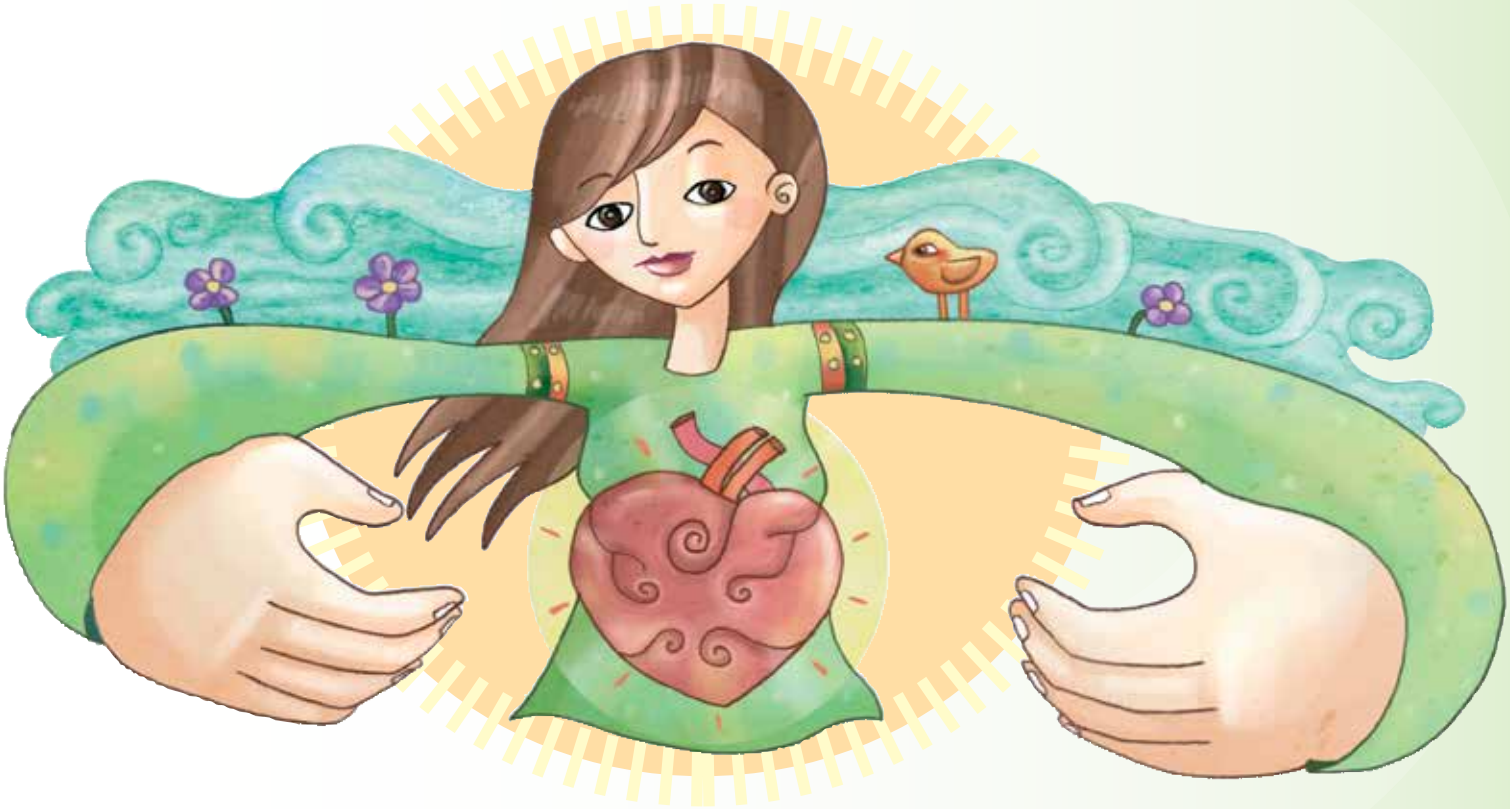
Y también

- Es ecológicamente aceptable, pues no altera el ambiente.
- Ahorra energía al economizar calor.
- Es portátil.
- No requiere equipos especiales.
- No necesita de un sitio especial; cualquiera, desde un umbral hasta una sala de conferencias para ejecutivos, desde el atrio de una iglesia hasta un estadio de futbol, es un buen lugar para un abrazo.
- Hace más felices los días felices.
- Hace soportables los días insoportables.
- Imparte sentimientos de arraigo.
- Llena los vacíos de la vida.
- Continúa ejerciendo efectos benéficos aun después de la separación.

Requisitos

Los requisitos para ser abrazoterapeuta y para ser paciente son los mismos: simplemente existir.

El abrazo terapéutico es un proceso de curación mutua. En realidad, abrazante y abrazado desempeñan papeles intercambiables. Como



abrazo-terapeuta, uno está abierto al niño que lleva dentro, necesitado de amor, seguridad, apoyo, cariño y juegos, en tanto se ofrece a las mismas necesidades por parte del otro.

El abrazoterapeuta no juzga ni culpa. Pero sabe reconocer que muchos de nosotros, en nuestra poco amable sociedad, no hemos aprendido a pedir el apoyo emocional que necesitamos. Si desde la infancia han escaseado el amor, el apoyo (o los juegos) tal vez nos sintamos heridos. Si los vericuetos delcrecimiento nos han dejado una autoestima deficiente, podemos sentirnos indignos de amor... indignos de un abrazo.

Los abrazoterapeutas no pueden resolver todos estos problemas, pero sí respetar los conflictos y ofrecer comprensión, risas, palabras suaves y abundantes abrazos.

La abrazoterapia no es solo para los solitarios y los doloridos. También da mayor salud al saludable, más felicidad al feliz. Y el más seguro entre nosotros se sentirá aún más seguro.

El abrazo es para todos... Abrace con frecuencia. Abrace bien.

Consejos para recuperarnos de un desastre natural*

Un desastre natural, como un tsunami, un huracán o un temblor, trae consigo grandes pérdidas tanto en vidas como en propiedades. Es común que las personas que han experimentado estas situaciones se sientan vulnerables y en constante estado de alerta.

Después de un desastre es posible que las personas reaccionen con miedo extremo, o bien, se sientan como adormecidas e indiferentes, ambas reacciones son una forma normal de autoprotección.

A medida que pasan las horas, algunas personas empiezan a sentirse en un constante estado de agitación en el que parecen estar reviviendo lo ocurrido, su corazón late más rápido, sudan y tienen deseos de pelear o de huir. Estas reacciones tienden a desaparecer a los pocos días, y la persona regresa a sus actividades normales, sin embargo, en algunas ocasiones, el suceso es tan devastador que a la persona le cuesta mucho más tiempo recuperarse.

Frecuentemente, las personas que experimentaron un accidente o vivieron un desastre natural tienen sueños o episodios en los que "vuelven a vivir" lo ocurrido, lo que les causa insomnio y los mantiene en estado de alerta y ansiedad permanente.

* Juana María Torres de León.

¿Cómo recuperar el bienestar emocional?

Para restaurar la salud emocional y el sentido de control, después de un desastre natural, podemos hacer lo siguiente:

- Aceptar los sentimientos de tristeza por las pérdidas y tener paciencia para sanar nuestras heridas emocionales.
- Buscar el apoyo de personas que se interesan por nuestro bienestar.
- Platicar y reflexionar sobre la experiencia. Las discusiones en grupo nos pueden ayudar a comprender que otras personas en las mismas circunstancias tienen muchas veces las mismas reacciones y emociones.
- Manejar el exceso de estrés a través del autocuidado; comer lo mejor posible, descansar lo suficiente, practicar técnicas de relajación para dormir mejor, evitar el alcohol y otras drogas.

¿Cómo ayudar a los niños y las niñas?

La ansiedad intensa y el miedo que usualmente sigue a un desastre puede ser problemática para los niños y las niñas que fueron víctimas del desastre. Es por eso que debemos prestar atención a comportamientos que antes no tenían, como terror nocturno, orinarse en la cama, estar irritables o demasiado tristes, el desempeño escolar se afecta y quizá hagan berrinches o se muestren solitarios.



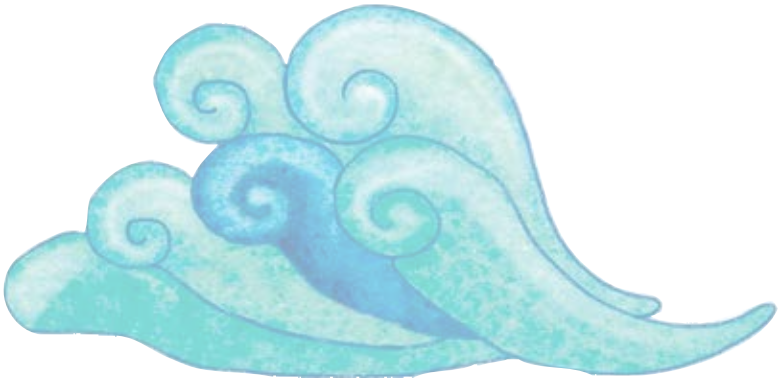
Las personas que cuidan de los niños y las niñas pueden ayudar a aliviar las consecuencias emocionales haciendo lo siguiente:

- Pasar más tiempo juntos. El afecto físico es muy reconfortante para los menores que han experimentado un desastre natural.
- Jugar para ayudar a aliviar la tensión. Pueden encontrar que compartir ideas y sentimientos sobre el evento es más fácil a través de actividades como dibujar, hacer teatro o contar cuentos.
- Platicar sobre sus pensamientos y sentimientos. Esto ayuda a reducir la confusión y la ansiedad relacionada con el desastre. Hay que responder a sus preguntas con sinceridad usando términos que comprendan. Hay que hacerles saber que los amamos y que nos esforzamos por comprender sus miedos y preocupaciones.
- Mantener un horario regular para actividades como comer, jugar e irse a la cama para ayudarles a reestablecer un sentido de seguridad y normalidad.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Algunas personas son capaces de lidiar efectivamente con las demandas físicas y emocionales que trae un desastre natural, usando sus propios sistemas de apoyo. No es inusual, sin embargo, encontrar que los problemas serios persisten y continúan interfiriendo con la vida diaria. Por ejemplo, algunas personas se pueden sentir agobiados por el nerviosismo o una tristeza que les embarga y afecta adversamente el desempeño laboral y las relaciones interpersonales.

Las personas que sufren reacciones prolongadas, que limitan su funcionamiento diario, deben consultar a un profesional de la salud con experiencia.



Junto a la cabecera del moribundo*

Un anciano yacía en su lecho mirando fijamente la pared. Estaba solo, sin parientes ni amigos que fueran a visitarlo y anhelaba desesperadamente hablar con alguien. Mi amiga se le acercó. Al anciano se le llenaron los ojos de lágrimas, y con voz temblorosa le preguntó lo último que ella esperaba oír: "¿Cree usted que Dios me perdonará alguna vez mis pecados?". Ella no supo qué responderle. No tenía nada qué decirle; solo podía ocultarse bajo su condición profesional de médico. No había ningún capellán a mano, de modo que se quedó ahí parada, incapaz de responder a la desesperada solicitud de ayuda y seguridad en cuanto al sentido de la vida que le dirigía su paciente.

Afligida y perpleja me preguntó: "¿Qué habría hecho usted?". Le contesté que me habría sentado junto al anciano, le habría tomado la mano y le habría dejado hablar. Una y otra vez me ha sorprendido comprobar cómo las personas, si las dejamos hablar, prestándole nuestra completa y compasiva atención, dicen cosas de asombrosa profundidad espiritual, aun las que dicen no tener ninguna creencia espiritual. Todo el mundo tiene su propia sabiduría de la vida, y cuando se deja hablar a alguien, se permite que emerja esa sabiduría de la vida.

Con frecuencia me ha conmovido la manera en que se puede ayudar a las personas a que se apoyen a ellas mismas, ayudándolas a descubrir su propia verdad, una verdad cuya riqueza, dulzura y profundidad quizá no habían sospechado jamás.

Mi maestro solía decir que ayudar a un moribundo es como tender la mano a alguien, que está a punto de caerse, para sostenerlo. Por medio de la fuerza, la paz y la atención profunda y compasiva de su presencia, les ayudará a despertar su propia fuerza. Cicely Saunders escribió: "Los moribundos han desechado las máscaras y las superficialidades de la vida cotidiana, y por eso son más abiertos y sensibles...".

* Rimpoché, S. (2023). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Urano: 258-262.

Dar esperanza y encontrar perdón

Siempre que esté con una persona moribunda, insista en lo que ella ha logrado y hecho bien: ayúdela a sentirse lo más constructiva y satisfecha posible de su vida. Concéntrese en sus virtudes y no en sus defectos. Las personas moribundas suelen ser extraordinariamente vulnerables a la culpa, el pesar y la depresión; permita a la persona expresar libremente esos sentimientos, escúchela y dese por enterado de lo que le diga... Recuérdele que el sufrimiento y el dolor no son todo su ser. Busque el modo más hábil y delicado posible para inspirar a la persona y darle esperanza. Así, antes de entregarse a cavilar sobre sus errores, la persona puede morir en un estado mental más sereno.

No todo mundo cree en la religión formal, pero me parece que casi todo el mundo cree en el perdón.

Puede usted prestar un servicio incalculable a los moribundos ayudándoles a considerar la proximidad de la muerte como un momento para la reconciliación y rendición de cuentas.

Anime a la persona moribunda a hacer las paces con los familiares y amigos de quienes estén distanciados, y a limpiar su corazón, de modo que no le quede ni rastro de odio ni el agravio más leve... Una y otra vez he visto a personas con el corazón endurecido por el autodesprecio y la culpa, que mediante el sencillo acto de pedir perdón encontraban una fuerza y una serenidad insospechadas.

Al perdonar y ser perdonados, nos purificamos de la oscuridad de lo que hemos hecho, y nos preparamos de la manera más completa para nuestro viaje por la muerte.



Don Guillermo del Guiñapo*

Don Guillermo del Guiñapo es
un poco hipocondríaco.
Aunque es sano y esta guapo, él se
siente enfermo y flaco.

Siempre tiene algún ataque
tres punzadas, un dolor,
tal vez fiebre, un achaque.
De los males, el peor.

Aunque aúlle como espanto
del doctor jamás se fía.
Y aquí va, como adelanto
lo que hace todo el día.

En la cama muy temprano,
se despacha el desayuno,
veinte píldoras por mano
en traguitos de uno en uno.

Esta me corta la gripa
que quería darme antier.
Esta me alivia la tripa.
¡Ay, ya me empieza a doler!

La café para el aliento,
la morada pa' la tos.
Como está soplando viento
de una vez me tomo dos.

Para quitar el mareo,
la de baba de avestruz,
y esta porque ya no veo
cuando me apagan la luz.

Para el corazón, la verde.
¡Me la tomo de una vez,
pues oigo que se me pierde
y late de tres en tres!

¡Esta es buena! ¡Quita el hipo
aun antes que me dé!
...Y esta es por si me entripo
como cuando era bebé.

Una contra las paperas
que me dieron hace un año.
Esta quita las ojeras
y es muy buena pa' ir al baño.

Esta contra el escorbuto,
esta contra el sarampión.
Y si me caigo por bruto,
esta, para el moretón.

¡No se me olvide la roja
para el dolor de tobillo!
¡Y por si un perro me moja,
tomo tres contra el moquillo!

Esta porque oí rumores
de una fiebre en Conchinchina.
¡Dicen que causa temblores
y hasta carne de gallina!

* Gómez Benet, N. (2006). *Don Guillermo del Guiñapo*. México: Verdehalago.

Para cuando el señor baja
la comida está en su puesto.
Pero prueba una migaja
y ya está muy indispuesto.

A las cinco, té de ruda
con licor alcanforado.
Si la voz le queda muda
tome rábano yodado.

A las seis, su lavativa
seguidita de un purgante.
Verá cómo lo reaviva
y hasta pierde lo chocante.

¡Seis y media! ¡La jeringa
traigan pronto! ¡La inyección!
Don Guillermo ni respinga,
o le toca coscorrón.

Que le den como a las siete
una friega de alcohol
y a la cama se me mete
con un ungüento de formol.

A las ocho, el cataplasma
pa' que duerma de corrido,
a las nueve, contra el asma,
su huevito bien batido.

A las nueve veinticinco
póngase el supositorio.
¡Acostadito y ni un brinco
que le hace daño el jolgorio!

¡Mire usted nomás qué vida
la que lleva don Guillermo!
¡Pura roncha, pura herida
y ganas de estar enfermo!

Mire: ¡aviente las pastillas
y ya quítese la venda!
¡Venga usted, le hago cosquillas
pa' que se cure y aprenda!

Que no hay remedio más pronto
ni cura más comprobada
que contagiarse a lo tonto
de fiebre de carcajadas.

Levántese de la cama,
que no es sábana, ni trapo,
y sepa lo que ya es fama,
don Guillermo del Guiñapo.

Para vivir encantando
con una salud maciza
no hay remedio más probado
que morirse... de la risa.





La historia de vida de las personas está marcada por distintos cambios, entre los que se encuentran la pérdida de una persona o de un bien material; pero si cuentan con una serie de estrategias que les permitan fortalecer sus emociones, tendrán mayores posibilidades de enfrentar cualquier circunstancia.

Esta revista te llevará a hacer un recorrido sobre algunas situaciones a las que te puedes enfrentar diariamente, así como reflexionar y actuar sobre el sentido de tu vida, la importancia de expresar tus sentimientos, la manera de aceptar la pérdida física de una persona y cómo recuperarte después de un desastre natural.

Te invitamos a que realices con nosotras y nosotros este recorrido.

Educación
Secretaría de Educación Pública
INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.