



Génesis

Cada día, un nuevo comienzo

Revista Mensual, Julio 2026



**VACACIONES: OPORTUNIDAD PARA
CRECER EN LOS VALORES**

DIRECTORIO

Génesis

Julio 2026

**S.E. Mons. Raúl
Gómez González**
Arzobispo de Toluca

**S.E. Mons. Maximino
Martínez Miranda**
Obispo Auxiliar

Pbro. Jorge Rosas Suárez
Responsable de CODICOSOC
Pbro. Ricardo Talavera Pérez
Colaborador

Edith Muciño Martínez
Cuidado de la Edición

Isela Castro Serrano
Diseño Gráfico

César A. Zetina Rojas
Ilustrador

Belisario Domínguez No. 103
Col. Centro C.P. 50000
Tels: (722) 2 13 50 78
2 13 01 81

[arquidiócesis de toluca.org.mx](http://arquidiócesisdetoluca.org.mx)
pastoralcomtoluca@live.com

REGISTRO EN TRÁMITE

Las ideas y opiniones expresadas en los artículos son responsabilidad única y exclusiva de Redacción de Génesis, Codicosoc y de quien los escribe.

Editorial

La Providencia del Señor nos va marcando el tiempo en la vida con innumerables muestras de amor y misericordia. Cada momento de nuestra existencia tiene el sello de la bendición de Dios para que podamos crecer en los valores y la gracia que nace de su corazón de Padre. Todas las tareas del día y la semana las realizamos con entusiasmo.

El cambio de actividad es muy saludable y reconfortante para la vida, ya que favorece el descanso, la convivencia con los demás y la santificación del espíritu. Las vacaciones son importantes para todas las personas, porque se tiene la oportunidad de fortalecer valores individuales, familiares y comunitarios. La cercanía con los amigos y seres queridos, sin la presión del trabajo o el estudio, genera grandes beneficios en las relaciones interpersonales.

Ante el ritmo acelerado de nuestras labores cotidianas, normalmente nos enfrentamos al estrés y a la carga destructiva de emociones, que van lastimando las virtudes y los valores que se han sembrado en el corazón. Las personas llegamos a lastimarnos por la falta de un buen descanso que ayude a equilibrar todo lo que realizamos dentro y fuera de casa.

Las vacaciones son una bendición en la vida y tenemos que aprovecharlas. Sugerimos organizar los tiempos y espacios de los días vacacionales para que reconstruyan integralmente nuestro ser y podamos seguir adelante con todo lo que nos toca atender. No se trata de generar gastos innecesarios o desplazarse a sitios fuera de nuestro alcance económico, sino de planear con creatividad una serie de actividades que tengan resultados positivos en cada persona.

Recomendamos valorar la familia, en primer lugar, como el ambiente más oportuno para vivir las vacaciones. Con los seres amados, a quienes muchas veces descuidamos por las diferentes ocupaciones, podemos compartir un agradable descanso que fortalezca los valores y las virtudes. Unidos en la fe y la esperanza, la familia tendrá una nueva experiencia de amor para ofrecer a la comunidad y, así, transformar las estructuras que están dañadas por el egoísmo y la violencia.



Si estuviste en nuestra casa y recibiste algún tipo de apoyo interno o externo nos encantaría escucharte

CUÉNTANOS TU EXPERIENCIA



Vifac™
Celebramos la Vida.



manda un video a redes.mexico@vifac.org
o al WhatsApp: 55 2569 5782

La honestidad se sembrará y se cosecha en familia

La familia es el espacio vital en el que los hijos aprenden los valores que mamá y papá viven. Sabemos que la relación entre padres e hijos es la principal fuente de aprendizaje de valores y antivalores. Para nuestros hijos es importante lo que decimos, lo que les enseñamos, pero es trascendental cómo vivimos lo que decimos, es decir, nuestra congruencia.

No nos cabe duda que la honestidad es uno de los valores que mamá y papá quieren sembrar y cosechar en sus hijos e hijas. Una honestidad expresada en sus múltiples maneras: sinceridad, confianza, lealtad, honradez e integridad.

La honestidad es uno de los valores más importantes en la formación de la personalidad y el carácter de los niños. Es la base de sus relaciones con los demás. Una persona honesta atrae la confianza y el respeto de los demás.

La honestidad es un valor que una vez aprendido y asimilado, se convierte en una actitud que siembra confianza en uno mismo y en aquellos que están en contacto con esta persona. Ser honesto hace que los niños y niñas actúen siempre con base en la verdad y en la justicia. Te proponemos las siguientes acciones:

- La honestidad atrae la honestidad. Predicar este valor con el ejemplo. Tu congruencia es esencial.
- Formar nociones, conocimientos, habilidades, sentimientos y emociones, vivencias y experiencias que lo lleven a ser honesto.
- Enseñar a los niños a que sean honestos consigo mismos. Llevarles a conocer sus limitaciones, sus virtudes y defectos, y su conducta.
- Enseñarles que un comportamiento honesto genera buenos amigos y un reconocimiento moral positivo en los demás.
- Mostrarles que una característica de la honestidad es respetar a los demás, es no apropiarse de lo ajeno, es ser sincero en la relación con el otro, es no mentir y siempre decir la verdad, por más dura que sea.

- Hablarles sobre las consecuencias de la deshonestidad. La desconfianza, perder amigos y ser señalados como mentirosos son algunas de las consecuencias de la deshonestidad.

Como familia comprometámonos en la educación de nuestros niños, especialmente en la que la formación en valores, lo cual es esencial para formar personas libres, responsables y comprometidas con ellas mismas, con su familia y con el mundo.



Santo Tomás Apóstol

Santo Tomás Apóstol era judío, pescador de oficio. Tuvo la bendición de seguir a Cristo, quien lo hizo apóstol el año 31.

Se le conoce a Santo Tomás por su incredulidad después de la muerte del Señor. Jesús se apareció a los discípulos el día de la resurrección para convencerlos de que había resucitado realmente.

Tomás, que estaba ausente, se negó a creer en la resurrección de Jesús: "Si no veo en sus manos la huella de los clavos y pongo el dedo en los agujeros de los clavos y si no meto la mano en su costado, no creeré". Ocho días más tarde, cuando Jesús se encontraba con los discípulos, se dirigió a Tomás y le dijo: "Pon aquí tu dedo y mira mis manos: dame tu mano y ponla en mi costado. Y no seas incrédulo, sino creyente". Tomás cayó de rodillas y exclamó: "Señor mío y Dios mío!" Jesús replicó: "Has creído, Tomás, porque me has visto. Bienaventurados quienes han creído sin haber visto."

El Martirologio Romano, que combina varias leyendas, afirma que Santo Tomás predicó el Evangelio a los partos, medos, persas e hircanios, y que después pasó a la India y fue martirizado en "Calamina". Conmemora el 3 de julio la traslación de las reliquias de Santo Tomás a Edesa. En el Malabar y en todas las iglesias sirias dicha fecha es la de la fiesta principal, pues el martirio tuvo lugar el 3 de julio del año 72.



Santa María Magdalena, discípula del Señor



“Señor, si tú te lo has llevado, dime dónde lo has puesto y yo iré a buscarlo”. Jesús le dijo: “¡María!”. Ella lo reconoció y le dijo en hebreo: “¡Raboní!”, es decir “¡Maestro!”. Jesús le dijo: “No me retengas, porque todavía no he subido al Padre. Ve a decir a mis hermanos: ‘Voy a mi Padre y vuestro Padre, a mi Dios y vuestro Dios’”. María Magdalena fue a anunciar a los discípulos que había visto al Señor y que le había dicho esas palabras» (Jn 20, 11-18).

María Magdalena, primera testigo de la Resurrección

María Magdalena formó parte del grupo de los discípulos de Jesús, lo siguió hasta el pie de la cruz y, en el jardín donde se encontraba el sepulcro, fue la primera “*testis divinae misericordiae*”, como recuerda San Gregorio. El Evangelio de Juan que hemos visto narra que María Magdalena lloró porque no había encontrado el cuerpo del Señor y Jesús se apiadó de ella transformando sus lágrimas en alegría pascual.

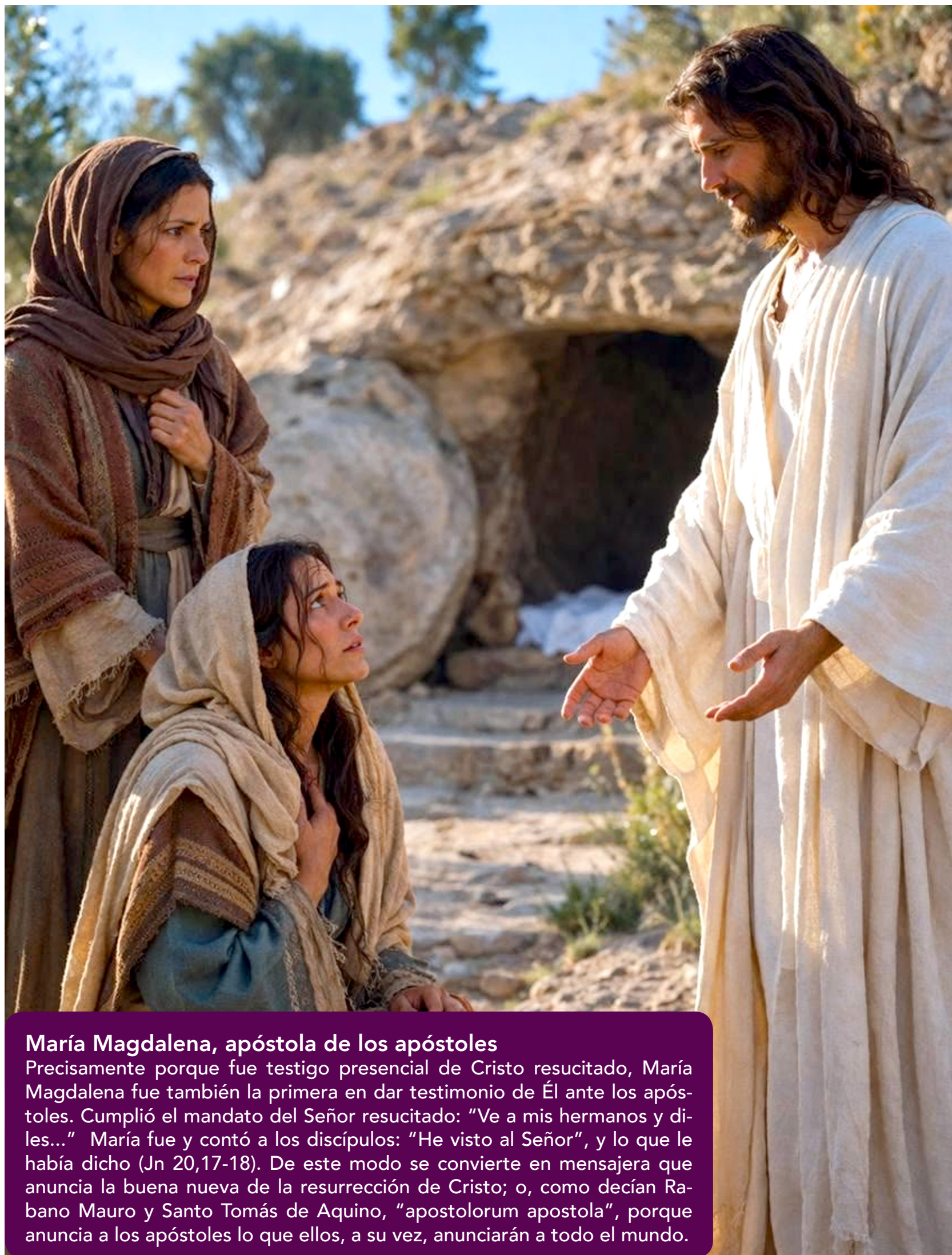
El primer día de la semana, de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, María Magdalena fue al sepulcro de Jesús y vio que la piedra estaba fuera de su sitio. Corrió al encuentro de Simón Pedro y del otro discípulo al que Jesús amaba, y les dijo: “Se han llevado al Señor del sepulcro y no sabemos dónde lo han puesto”.

Narra el Evangelio: “María se había quedado fuera, llorando junto al sepulcro. Mientras lloraba, se asomó y vio a dos ángeles vestidos de blanco, sentados uno a la cabecera y otro a los pies del lugar donde había sido puesto el cuerpo de Jesús. Ellos le dijeron: “Mujer, ¿por qué lloras?”. María respondió: “Porque se han llevado a mi Señor y no sé dónde lo han puesto”.

Al decir esto se dio vuelta y vio a Jesús, que estaba allí, pero no lo reconoció. Jesús le preguntó: “Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas?”. Ella, pensando que era el cuidador de la huerta, le respondió:

Así, ella tiene el honor de ser la primera testigo de la Resurrección del Señor, la primera en ver el sepulcro vacío y comprobar la verdad de su Resurrección. Cristo tiene una especial consideración y misericordia hacia esta mujer que le manifiesta su amor buscándole en el huerto con angustia y sufrimiento, con “*lacrime humilitatis*”, como dice San Anselmo.

Además, es precisamente en el jardín de la Resurrección donde el Señor le dice a María Magdalena: “*Noli me tangere*” (“No me retengas”). Es una invitación -dirigida no sólo a ella, sino a toda la Iglesia- a entrar en una experiencia de fe que va más allá de toda apropiación materialista y de toda comprensión humana del misterio divino. Tiene un significado eclesial. Es una buena lección para todo discípulo de Jesús: no busques seguridades humanas, sino la fe en Cristo vivo y resucitado.



María Magdalena, apóstola de los apóstoles

Precisamente porque fue testigo presencial de Cristo resucitado, María Magdalena fue también la primera en dar testimonio de Él ante los apóstoles. Cumplió el mandato del Señor resucitado: "Ve a mis hermanos y díles..." María fue y contó a los discípulos: "He visto al Señor", y lo que le había dicho (Jn 20,17-18). De este modo se convierte en mensajera que anuncia la buena nueva de la resurrección de Cristo; o, como decían Rabano Mauro y Santo Tomás de Aquino, "apostolorum apostola", porque anuncia a los apóstoles lo que ellos, a su vez, anunciarán a todo el mundo.



Santiago

el Mayor, Apóstol

Sancti Spiritus in Christo

Pescador de hombres

Santiago, hermano del apóstol Juan, es llamado "el Mayor" para distinguirlo del homónimo apóstol, Santiago hijo de Alfeo. Su vida cambia radicalmente cuando acoge la invitación de Jesús a convertirse en "pescador de hombres". Caminando más allá – se lee en el Evangelio según Mateo – Jesús "vio a dos hermanos, Santiago de Zebedeo y Juan su hermano, que en la barca junto a Zebedeo, su padre, doblaban las redes. Y enseguida, dejando la barca y al padre, lo siguieron". De carácter impetuoso, él y su hermano fueron llamados por Jesús mismo con el apelativo de "hijo del trueno".

En el monte de la Transfiguración y en el de la agonía Santiago es testigo de la gloria de Jesús, del evento de la Transfiguración: "Jesús –escribe el evangelista Mateo– tomó consigo a Pedro, Santiago y Juan su hermano, y los condujo sobre una montaña elevada, alejada. Y se transfiguró delante de ellos; su rostro resplandecía como el sol y sus vestidos se hicieron cándidos como la luz". El apóstol también es testigo de la agonía de Jesús en el huerto de Getsemaní: "Tomó consigo a Pedro, Santiago y Juan –se recuerda en el Evangelio de Marcos– comenzó a sentir miedo y angustia".

Primer apóstol mártir

Jesús les preanuncia el martirio. "¿Pueden beber –escribe Mateo– el cáliz que yo estoy por beber?". Santiago y Juan le respondieron: "lo podemos". Su muerte es descrita en los Hechos de los Apóstoles: "En aquel tiempo el rey Herodes comenzó a perseguir a algunos miembros de la Iglesia. Mandó a asesinar con la espada a Santiago, hermano de Juan". Después de la decapitación, según la leyenda Aurea del fraile dominico Jacobo de Varagine, su cuerpo fue trasladado a España.

La tumba de Santiago

Según la tradición, en el 831, después de un prodigioso fenómeno luminoso en proximidades del monte Liberón, fue descubierto un sepulcro con el texto: "Aquí yace Jacobus, hijo de Zebedeo y de Salome". El lugar fue denominado *campus stellae* ("campo de la estrella"), nombre del cual derivará después el de la ciudad de Santiago de Compostela. En 1075 inicia la construcción de la Basílica dedicada al apóstol y desde la edad media, el Santuario es meta de peregrinaciones, antes de toda Europa y ahora de todas partes del mundo.

El Camino de Santiago

El Camino de Santiago es una de las vías más importantes de la historia y de la cristiandad. "El Espíritu de los viejos peregrinos de la Tradición te acompaña en el viaje. El sombrero te cubre del sol y de los malos pensamientos; el mantel te protege de la lluvia y de las malas palabras; el bastón te protege de los enemigos y de las malas acciones. La bendición de Dios, de San Santiago y de la Virgen te acompañen durante todas las noches y todos los días".



Mis vacaciones con Jesús



EL

verano es un buen momento para romper con la rutina, aprovechar el tiempo libre y disfrutar de momentos intensos de oración personal o comunitaria. Para algunos son días de descanso, de cambio de ritmo, de explorar y disfrutar de todo lo que nos rodea. Solos o en compañía, es un tiempo maravilloso para hacer vacaciones y, especialmente, para hacerlas con Jesús.

Los meses de verano son ideales para aprender, divertirse y al mismo tiempo crecer en la fe. Los más pequeños de la casa también pueden hacerlo, ya sea desde el entorno familiar o gracias a las propuestas de ocio que se organizan con la llegada del buen tiempo: cursos de verano, retiros, campamentos, etcétera.

La mayoría de estas iniciativas se impulsan desde los movimientos juveniles, de adolescentes o grupos de catequistas.



El tiempo libre es un momento adecuado para la educación y para el crecimiento integral de la persona. Con el juego y las actividades se genera una convivencia en la que interactúan comportamientos, actitudes y valores que se manifiestan en la vida de los niños. Te invitamos a preguntar en tu parroquia sobre las actividades que ofrecerá en este periodo de vacaciones para los niños, jóvenes y adolescentes, con las cuales se pretende colaborar en el bien común y la edificación de personas íntegras, socialmente responsables, capaces de amar y ser amadas y abiertas al encuentro con Dios.

Jesucristo es el modelo de persona humana, libre, atenta a los sufrimientos de sus conciudadanos, defensor de la paz y profundamente movido para presentar el verdadero rostro de Dios: un Padre que nos ama infinitamente y que nos ofrece ya desde ahora una vida eterna con él.

Queridos hermanos y hermanas, vivamos este período veraniego como un regalo. Encontremos espacios para disfrutar de nuestro entorno, para aprender y crecer espiritual y humanamente. Descubramos cómo vivir la fe con intensidad. Pequeños y mayores, hagamos vacaciones con Jesús.

UN ESCALONCITO MÁS EN MIS ESTUDIOS

La transición de un nivel escolar a otro es un paso importante para los estudiantes, aunque no siempre resulte sencillo. El tiempo de adaptación de primaria a secundaria suele ser mayor, debido a que la primaria es el nivel escolar más largo.

Pasar a un nuevo nivel escolar es un reto para los estudiantes, ya que implica cambios importantes. Por ejemplo, durante la secundaria, los adolescentes experimentan cambios físicos, académicos y emocionales, por lo que entrar a preparatoria podría ser todo un desafío; sin embargo, una guía adecuada por parte de padres y profesores hará mucho más sencilla la transición.

CONSEJOS PARA QUE LA TRANSICIÓN DE ETAPA ESCOLAR SEA UN ÉXITO

Cada nivel es diferente, pero tienen en común que todos implican evolución, aprendizaje y madurez. Desde el paso del kinder a la primaria hasta, el cambio de secundaria a preparatoria; todos son igual de importantes por el crecimiento personal que implican.

Por ejemplo, al pasar a prepa se comienza a definir el futuro profesional del alumno, por lo que es fundamental elegir un colegio que se adapte a sus talentos, intereses y tenga el nivel educativo que lo ayude a cumplir sus metas profesionales. Aquí algunos consejos que ayudarán a estudiantes de secundaria y preparatoria a tener una transición más llevadera:



1. TENER CLARIDAD EN LAS NUEVAS RESPONSABILIDADES

El cambio entre una etapa escolar y otra implica nuevas obligaciones y responsabilidades. Tener claridad en estos nuevos retos es esencial para conocer el camino que se está a punto de recorrer.

2. PLANTEAR OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Comenzar un nuevo ciclo escolar, en especial una nueva etapa, es comenzar a escribir una hoja en blanco. Este comienzo debe incluir objetivos a corto, mediano y largo plazo, ya que el considerar metas establecidas brinda mayor seguridad y menos añoranza por la etapa que se ha dejado atrás.

3. ESTAR ABIERTOS A NUEVAS EXPERIENCIAS

Tener apertura con respecto a lo que vendrá en esta nueva etapa ayuda a los alumnos a ser más receptivos y a aceptar mejor el cambio. Es importante, desde las primeras etapas escolares, inculcar en los estudiantes que el cambio es algo positivo y constante, ya que verlo de esta manera favorecerá cada transición a lo largo de su vida.

4. SER INDEPENDIENTE

La independencia es pieza clave durante un cambio de etapa, por lo que es importante trabajarla desde la infancia. Ejercicios sencillos sobre toma de decisiones y cuidado de sí mismo favorecen la independencia desde una edad temprana.

5. DISFRUTAR DE CADA MOMENTO

Cada etapa tiene desafíos y momentos de esparcimiento, y lo importante es saber estar presente y tomar lo bueno de cada uno de ellos. La etapa escolar, precisamente, se caracteriza por tener momentos que no se olvidan y que no vuelven, por lo que disfrutar cada ciclo y cada etapa sea hace indispensable.



6. FORTALECER LAZOS DE AMISTAD

De acuerdo con un artículo sobre la importancia de la motivación escolar, de Harvard Graduate School of Education, la clave para mantener motivado a un alumno de cualquier nivel escolar es la interacción social. Las amistades son importantes para brindar apoyo durante cada momento escolar.

7. TENER MAYOR APERTURA CON PADRES Y PROFESORES

Los padres y los profesores son una guía para los estudiantes, y mantener una buena comunicación con ellos fortalecerá cada momento académico. Además, contar con el apoyo de quienes ya han pasado por las mismas etapas, aunque haya sido en otro tiempo, puede dar mayor certidumbre de lo que está por venir.

¡Ya me gradué! Y ahora qué sigue

Llegó

el gran día de la graduación. Te pusiste la toga y el birrete, escuchaste la marcha de la ceremonia, desfilaste y celebraste tu grado lanzando el birrete hacia arriba. Saliste de allí feliz y listo para lo próximo. Pero ¿qué es lo próximo? ¿Qué haces ahora que alcanzaste la meta que te propusiste hace años? El periodo después de la graduación es uno de los más importantes de tu vida. Las decisiones que tomes a partir de este momento influirán en muchas de las etapas que vivirás después.

La vida profesional es importantísima y es necesario que puedas hacer lo posible para aprovecharla al máximo, para esto te ofrezco varios consejos. Los he dividido en partes, dependiendo el área de tu grado.

La vida después de la graduación

Es necesario que sepas varias cosas que son comunes para todos los estudiantes:

1. Establece un plan. Fija metas y realiza un plan para alcanzarlas. Ya sea un empleo o seguir estudios graduados, no hay tiempo para perder.
2. Dejar un tiempo para descansar de los estudios y el trabajo no ayuda. Hay gente que dice: "estoy cansado de estudiar, yo sigo la maestría después de un año". Mi experiencia me dice que ese año se convierte en diez. De igual manera, conseguir trabajo es algo que requiere atención inmediata. Buscar trabajo es un trabajo en sí mismo, otra vez, no hay tiempo para perder.

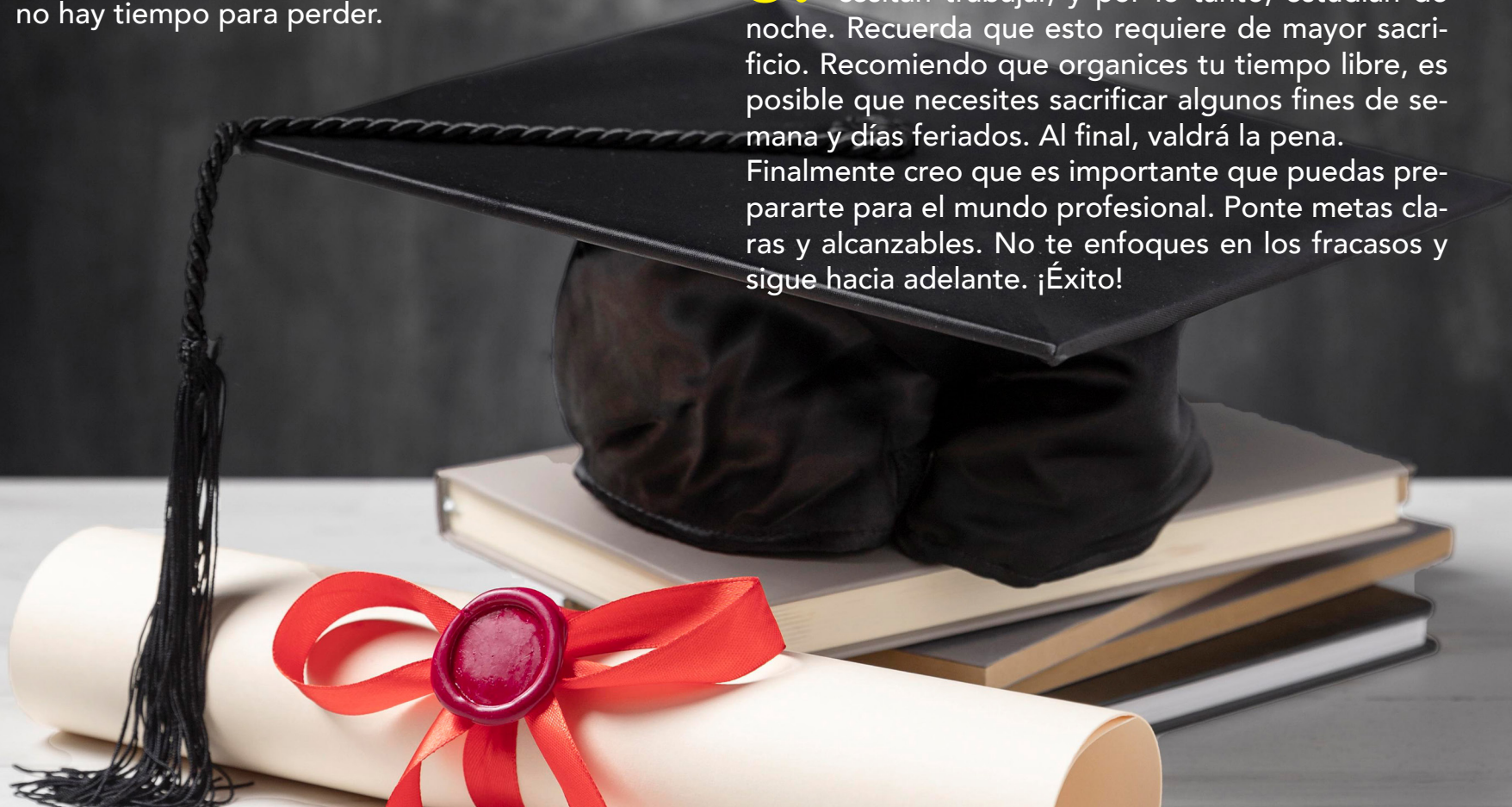
Consejos prácticos:

1. Haz un calendario por temas de manera que puedas planificar en qué semanas vas a estudiar cada tema.
2. Planifica tiempo de trabajo, estudio y descanso, para que no sufras de desgaste físico y emocional en el proceso.
3. Intenta buscar un empleo que pueda ayudarte a ganar experiencia en tu profesión.
4. Recuerda que lo más importante es titularte, eso es lo que te abrirá más puertas en aquello que estudiaste.
5. Si no logras pasar el examen, no te desanimes. Repasa los errores y vuelve a intentarlo lo más pronto posible.

Proseguir estudios graduados

Es muy probable que si este es tu plan, ya hayas buscado información al respecto. Sin embargo, es necesario que tengas en cuenta varias cosas:

1. Si no has buscado opciones, busca más de una universidad. Esto te ayudará a comparar los programas graduados y así podrás ver el currículo que más se adapte a tu meta.
2. Si ya tienes universidad, recuerda que es necesario adaptarte al estilo graduado. Los estudios graduados son más independientes. Debes saber que el peso será mayor sobre ti como estudiante.
3. Por lo general los estudiantes graduados necesitan trabajar, y por lo tanto, estudian de noche. Recuerda que esto requiere de mayor sacrificio. Recomendando que organices tu tiempo libre, es posible que necesites sacrificar algunos fines de semana y días feriados. Al final, valdrá la pena. Finalmente creo que es importante que puedas prepararte para el mundo profesional. Ponte metas claras y alcanzables. No te enfoques en los fracasos y sigue hacia adelante. ¡Éxito!



CONSEJOS PARA HACER UN CURRÍCULUM VITAE

Cuida tu redacción

La redacción es fundamental en la estructura de un CV. Debes ser claro y preciso en la manera en que describes tus experiencias y habilidades. Asimismo, es preciso evitar los errores gramaticales y de ortografía, ya que pueden dar una mala impresión y restarle profesionalismo a tu currículum. Por el contrario, un CV bien redactado demuestra atención al detalle, seriedad y competencia para sintetizar información relevante.

Utiliza un lenguaje claro y concreto

Como ya mencionamos, la claridad es esencial. Procura no usar tantos tecnicismos o palabras demasiado complicadas si no son necesarias. Opta mejor por un lenguaje claro y concreto que facilite la lectura y comprensión de tu CV, pues esto ayudará a los reclutadores a identificar rápidamente tus fortalezas y aptitudes.

Adapta tu CV a la vacante a la que te estás postulando

Uno de los mayores errores de los recién egresados y primerizos en la vida laboral es que no se toman el tiempo de personalizar su currículum para cada vacante, ¡pero esto es vital!

Al investigar la empresa y el puesto al que aplicas, te acercas más a entender qué es lo que los reclutadores están buscando. Después de hacer esto, asegúrate de resaltar las experiencias y habilidades que más se alineen con los requisitos del trabajo. A final de cuentas, un CV adaptado muestra tu interés genuino y tu esfuerzo por encajar en la empresa.

¿Qué debe llevar tu CV?

- **Datos personales y de contacto actualizados:** incluye tu nombre completo, dirección, número de teléfono y correo electrónico. Estos detalles deben ser fáciles de encontrar y leer,

pues de otro modo, los reclutadores pueden descartar tu perfil.

- **Un objetivo claro:** esto puede ayudar a los reclutadores a entender tus aspiraciones profesionales y cómo te alineas con la posición que buscan cubrir. Mantén tu objetivo conciso y directo, y enfocándote en lo que puedes aportar a la empresa.

- **Experiencias profesionales y habilidades adquiridas:** menciona las responsabilidades que asumiste y tus logros. No te limites a listar tareas; en su lugar, enfócate en el valor que agregaste a cada proyecto y las habilidades que desarrollaste. Esto proporciona un contexto más completo sobre tus capacidades.

- **Formación académica y reconocimientos:** al enlistar tu formación académica, destaca si has recibido algún reconocimiento o premio, ya que esto puede diferenciarte de otros candidatos.

- **Idiomas y certificaciones:** si hablas varios idiomas o tienes certificaciones adicionales, no olvides incluirlos en tu CV. Estos elementos pueden ser muy valorados, especialmente en empresas con alcance internacional.

Deja fluir tu creatividad

Un diseño atractivo puede hacer que tu CV destaque entre muchos otros. Sin embargo, no sacrifiques la funcionalidad por la estética. Usa colores y formatos que reflejen tu personalidad, pero asegúrate de que el contenido sea claro y fácil de leer.

Prioriza la funcionalidad y la legibilidad

El diseño de tu CV debe ser limpio y organizado. Utiliza secciones claramente delineadas y un formato consistente. Las fuentes deben ser legibles y el tamaño del texto debe ser adecuado para una lectura cómoda.

DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO Y SU RELACIÓN CON LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO

Cada 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado, una fecha que invita a reflexionar sobre la importancia de adoptar hábitos que favorezcan el bienestar físico, mental y emocional de las personas. El autocuidado implica realizar acciones encaminadas a proteger nuestra salud, reconocer nuestras emociones, establecer límites y tomar decisiones responsables para nuestro desarrollo integral.

El autocuidado es una herramienta fundamental para la prevención de la violencia y el delito, ya que fortalece factores de protección como la autoestima, la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos y el fortalecimiento de redes de apoyo familiar y comunitario. Cuando las personas aprenden a cuidarse, reconocer situaciones de riesgo y solicitar ayuda oportunamente, disminuye la probabilidad de involucrarse o ser víctimas de conductas violentas o delictivas.

Asimismo, promover el autocuidado desde la infancia y la adolescencia contribuye a la construcción de una cultura de paz basada en el respeto a los derechos humanos, la igualdad y la convivencia pacífica. De esta manera, familias, escuelas, comunidades e instituciones fortalecen su corresponsabilidad en la generación de entornos seguros e incluyentes.

En este contexto, el autocuidado no solo beneficia a las personas de manera individual, sino que también fortalece el tejido social y favorece la construcción de comunidades más seguras, solidarias y libres de violencia. Cuidarnos a nosotros mismos es también una forma de cuidar a los demás y contribuir a la prevención social de la violencia y la delincuencia.

**¡RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN LA HACEMOS
TODAS Y TODOS!**

**CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO DEL
SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL
DE SEGURIDAD PÚBLICA**

Web: www.edomex.gob.mx/cpd

Twitter: @CPDedomex

Facebook: Centro de Prevención del Delito del
Estado de México



Referencias

GLOBAL SELF-CARE FEDERATION. (2022). Día Internacional del Autocuidado. (sf.). <https://www.selfcarefederation.org/international-self-care-day-page>

Quieron salud. (2025). 24 de julio: Día Internacional del Autocuidado. <https://www.quironsalud.com/blogs/es/blogs-quironsalud/sana-mente/24-julio-dia-internacional-autocuidado>

Día Mundial contra la Trata de Personas

El 30 de julio de cada año, se celebra el Día Mundial contra la Trata de Personas, una fecha que busca generar conciencia sobre este delito que vulnera la dignidad, la libertad y los derechos humanos de miles de personas en el mundo. La trata de personas consiste en captar, trasladar o retener a personas mediante engaños, amenazas o abuso de poder con fines de explotación, afectando principalmente a mujeres, niñas, niños y adolescentes.

La prevención de este delito es una responsabilidad compartida entre autoridades, instituciones educativas, familias y sociedad. Informar a la población sobre los riesgos y las formas de captación es fundamental para evitar que más personas sean víctimas. Asimismo, el uso responsable de las redes sociales y el fortalecimiento de valores como el respeto, la solidaridad y la legalidad contribuyen a reducir los factores de riesgo.

La prevención de la delincuencia busca crear entornos seguros y fortalecer los factores de protección en la comunidad. A través de programas educativos, actividades comunitarias y redes de apoyo, es posible fomentar una cultura de paz y participación ciudadana. Las redes comunitarias permiten identificar situaciones de riesgo, canalizar casos y promover acciones conjuntas en beneficio de la población.

Conmemorar esta fecha nos invita a reflexionar sobre la importancia de proteger los derechos humanos y trabajar unidos para prevenir la trata de personas y otras conductas delictivas. La información, la denuncia y la participación social son herramientas clave para construir comunidades más seguras, justas y libres de violencia.

Prevenir es tarea de todas y todos; proteger la dignidad humana es responsabilidad compartida

¡RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN LA HACEMOS TODAS Y TODOS!
CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO DEL
SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL
DE SEGURIDAD PÚBLICA
Web: www.edomex.gob.mx/cpd
Twitter: @CPDedomex
Facebook: Centro de Prevención del Delito del
Estado de México



Referencias

Día internacional de. (s.f.). Día mundial contra la trata de personas. <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-trata-personas>
Naciones Unidas. (s.f.). Día Mundial contra la Trata 30 de julio. <https://www.un.org/es/observances/end-human-trafficking-day>

DÍA MUNDIAL DE LAS HABILIDADES DE LA JUVENTUD

El Día Mundial de las Habilidades de la Juventud, una fecha proclamada por la Organización de las Naciones Unidas para reconocer la importancia de brindar a las y los jóvenes, herramientas que les permitan desarrollarse plenamente en los ámbitos educativo, social y laboral.

Las habilidades para la vida, como la comunicación efectiva, la toma de decisiones, la resolución de conflictos, el trabajo en equipo y el pensamiento crítico, fortalecen la capacidad de las juventudes para enfrentar los desafíos de su entorno y construir proyectos de vida positivos. Asimismo, el desarrollo de competencias técnicas y profesionales favorece su inclusión educativa y laboral, reduciendo factores de riesgo asociados a conductas antisociales.

Desde la perspectiva de la prevención de la delincuencia, el fortalecimiento de habilidades en las y los jóvenes constituye un factor de protección que promueve la participación social, la cultura de la legalidad y la convivencia pacífica. Cuando las juventudes cuentan con oportunidades para aprender, desarrollarse y participar activamente en su comunidad, disminuye su vulnerabilidad ante situaciones de violencia, adicciones o delincuencia.

Por ello, es fundamental impulsar espacios de capacitación, educación y desarrollo personal que permitan a las y los jóvenes descubrir su potencial y convertirse en agentes de cambio en sus comunidades.

Invertir en las habilidades de la juventud es invertir en un futuro más seguro, inclusivo y próspero para toda la sociedad.

¡RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN LA HACEMOS TODAS Y TODOS!
CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO DEL SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
Web: www.edomex.gob.mx/cpd
Twitter: @CPDedomex
Facebook: Centro de Prevención del Delito del Estado de México.



Referencias

Día internacional de (s.f.). Día Mundial de las Habilidades de la Juventud. <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-habilidades-juventud>

Naciones Unidas (s.f.). Día Mundial de las Habilidades de la Juventud 15 de julio. <https://www.un.org/es/observances/world-youth-skills-day>