

CONTIGO

Marzo- abril 2019, año 8 #37

en tu comunidad Hidalguense

Revista gratuita
Bimestral

EN TOLAGO, PUSIMOS MANOS
A LA BROCHA PARA MEJORAR
ESPACIOS PARA LAS Y LOS NIÑOS
EN SU DESARROLLO EDUCATIVO. Pág. 17



Trabajemos En Nuestro Objetivo
La Política En La Prevención De
Accidentes. Pág. 6

Aprende sobre
los distintos
tipos de siembra
Pág. 10-11

**Campamento Scout Autlán, contribuyendo
a la educación de los jóvenes mediante un
sistema de valores.**

Parque Nacional EL CHICO



Estado Libre y Soberano
de Hidalgo

Localizado en el poblado de Mineral del Chico, a 20 km de Pachuca, Hidalgo, es uno de los parques más antiguos de México. Declarado como Parque Nacional en 1898, cuenta con una superficie de 2 mil 739 hectáreas y su paisaje se compone de verdes pinos, oyameles y encinos, de entre los que emergen rocas majestuosas y escurren arroyos cristalinos. Dentro del parque podrás realizar varias actividades al aire libre, como acampar, senderismo, paseos a caballo o bicicleta, así como visitar la Presa "El Cedral", perfecta para pesca deportiva y paseos en lancha.

¡Ven, conoce y disfruta Nuestras Maravillas Naturales!

CONTIGO

Sabías Que... 4
Un día con...6
Sembrando Valores... 7
Sobre Autlán... 8
Taller Agropecuario... 10
Bolita Por Favor... 12
Descubramos juntos el Náhuatl... 13
Las Comunidades Dicen.. 14
La Pizarra Escolar... 17
Cómic... 18
Sobre Salud... 20
El Buen Sazón... 21
Un Granito de Ciencia... 22
Tienes 5 Minutos... 23
Tradiciones... 24



Foto: Autlán se compromete con LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE PARA HACER FRENTE a LOS DESAFÍOS DE NUESTRA SOCIEDAD

Amigos Contigo

Cuerpo Editorial en Redacción:

Patrick Scheel
Elsa Saucedo

Corresponsales en Campo y Distribución:

Alejandro Pérez
Osmara Galindo
Salvador Mendoza
Francisco Castillo
Aldo Tapia
José Mora

Apoyo:

Guillermo Recio
Gabriel Martínez
Daniel Zebadúa

Diseño Gráfico:
Ivonne Sandoval

EDITORIAL

¡Hola queridos lectores! Estos últimos meses han estado llenos de fechas importantes y festejos que hemos disfrutado en nuestras comunidades.

En esta nueva publicación, conoceremos un poco sobre las acciones que la División de Minería está llevando a cabo para la prevención de accidentes. Siempre será interesante saber que para Autlán la prioridad es la seguridad de sus colaboradores.

También compartiremos la maravillosa experiencia que, por iniciativa de Comunidades Sustentables, pudieron tener los niños de Otongo y el grupo scout 9 "Novem Ventus" de Pachuca, en el Campamento Scout celebrado el pasado mes de marzo.

De igual manera, nos emocionaremos con el "V Encuentro Deportivo Estatal Del Espacio Común De La Educación Media Superior 2019" en nuestra gustada sección Bolita por Favor, así como daremos un vistazo a la Pizarra Escolar en la rehabilitación del Jardín de Niños CONAFE de Tolago.

Seguiremos aprendiendo nuevas palabras en Náhuatl, los tipos de siembra y la deliciosa receta de un pastel. Así que este número estará lleno de sorpresas y aprendizaje. Iniciemos este viaje a través de la lectura, no sin antes enviar una felicitación sincera a todos @s niñ@s por el pasado Día del Niño y a todas las mamás por su día.

Esta revista es tuya... disfrútala.

Sabías que...

Día Mundial del Agua

¿Sabías que el 70% de la tierra es agua, y el 70% de tu cuerpo también lo es?

Este 22 de marzo celebramos el Día Mundial del Agua, por lo que vale la pena reconocer la importancia de este elemento para toda la vida del planeta. El agua es imprescindible para la existencia del ser humano, así como para el resto de los animales y seres vivos que nos acompañan en el planeta Tierra. Además de que el agua juega un papel primordial para el funcionamiento del cuerpo humano, al componer nuestros músculos, órganos, y tejidos, el agua promueve la vida de muchas otras maneras, pues es esencial para cultivar, criar animales, lavar alimentos, y mantener una buena higiene. Asimismo, el agua ha sido clave en el desarrollo de la civilización, pues ha servido como un medio para viajar y como una fuente de energía. También es indispensable para todo proceso industrial, utilizada como medio de reacción o como regulador térmico en calderas o torres de refrigeración.

En el planeta hay un total de 1,386,000,000 millones de metros cúbicos de agua, de los cuales el 97% es agua salada que se encuentra en los mares y océanos. Sólo un 3% del agua es dulce, y casi el 2% se encuentra en forma de hielo en los glaciares, lo que quiere decir que sólo 1% del agua del planeta está disponible para su consumo humano. El agua es

vida, y la tenemos que cuidar porque desgraciadamente las reservas naturales de agua en la Tierra se encuentran amenazadas por el cambio climático. El Objetivo de Desarrollo Sostenible número 6 de las Naciones Unidas es Garantizar la Disponibilidad de Agua Limpia y Saneamiento para Todos. La escasez de agua afecta a más del 40% de la población mundial.



En Atlán, para cumplir con este objetivo, generamos estrategias sustentables para optimizar el consumo de agua en las operaciones de todas nuestras unidades de negocio, logrando reutilizar casi 120,000 metros cúbicos de agua al año dentro de nuestros procesos. Adicionalmente, a través de nuestra Central Hidroeléctrica Atexcaco, ubicada en el estado de Puebla, logramos generar 283 GWh de electricidad al año mediante el aprovechamiento del agua, de manera que se utiliza la energía potencial del agua para pasar por una turbina hidráulica y convertirse en energía eléctrica. Posteriormente, el agua sigue su curso río abajo sin generar ningún impacto en su caudal. Para este caso, además de generar electricidad con fuentes renovables, estamos limpiando el agua de distintos ríos a lo largo de más de 7 kilómetros, a través de nuestras derivadoras de agua y desarenadores donde se retienen sólidos e impurezas del agua para que el proceso sea más eficiente y al mismo tiempo apoyemos al saneamiento del agua en las comunidades vecinas a nuestras operaciones.



Desde tu casa también puedes mejorar tus hábitos para cumplir con este objetivo y ahorrar agua:

- Báñate en menos de 5 minutos. Cada minuto se consumen 20 litros de agua.
- Cierra bien los grifos y revisa que no tengas fugas. Una llave que gotea desperdicia más de 75 litros de agua por día.
- No dejes el grifo abierto al lavarte los dientes o al fregar los platos. Al día se gastan 30 litros de agua por persona debido a esto.
- Racionaliza el riego. Aprovecha el agua de la lluvia y si riegas que sea por la mañana o noche para evitar las horas con mayor evaporación de agua.
- Usa escoba en lugar de la manguera para limpiar exteriores.

Recordemos este 22 de marzo que el agua es vida y que es esencial para toda la existencia del ser humano. ¿Tú qué haces para conservarla?

**UN DÍA
EN LA VIDA
DE...**

“NUESTRO SIGUIENTE PASO A CERO ACCIDENTES”

Marzo 2019



EMPECEMOS A TRABAJAR DE INMEDIATO EN NUESTRO OBJETIVO LA POLÍTICA EN LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, SE DESCRIBE MEJOR MEDIANTE NUESTRO OBJETIVO BÁSICO: LOGRAR AÑO TRAS AÑO UNA REDUCCIÓN CONTINUA EN EL NÚMERO DE ACCIDENTES.

El pasado 28 de febrero se llevó a cabo el arranque de la etapa de formación del Programa de Seguridad y Salud Ocupacional “Nuestro Siguiente Paso a 0 Accidentes”. Este gran logro se lleva a cabo por primera vez en la División de Minería. Contamos con la valiosa presencia de personal sindicalizado, empleados de confianza, gerentes y representantes sindicales. El Ing. Elio Campos, destacó la importancia de la capacitación en el desarrollo de conocimientos y habilidades en los niveles gerenciales y jefaturas; al desempeñar sus responsabilidades en la prevención de accidentes. Para eliminar los accidentes es necesario eliminar las causas de los mismos y este programa de prevención contiene las herramientas básicas para lograrlo. Por lo tanto, cuando ocurre un accidente, es que ha habido una falla en el programa, ya sea que una herramienta no haya sido utilizada o no haya sido aplicada adecuadamente.

Cada herramienta y su uso se explican en detalle durante la capacitación. Las herramientas incluidas son:

- 1 Capacitación en seguridad
- 2 Análisis de seguridad de trabajo AST
- 3 Contactos personales de seguridad
- 4 Observaciones planeadas de seguridad / Inspecciones planeadas de seguridad
- 5 Reglas y reglamentos de seguridad
- 6 Equipo personal de protección
- 7 Investigación, reporte y seguimiento de accidentes
- 8 Análisis de información de accidentes

Estas herramientas comprenden un paquete que ha sido diseñado para lograr un programa efectivo. Pero si los accidentes deben ser preventivos, cada una de las herramientas debe ser utilizada continua y adecuadamente. La idea principal de la capacitación es formar una barrera total alrededor de cada persona, esta barrera está compuesta de las herramientas del programa de seguridad con las cuales se capacita el personal, se eliminan las condiciones y prácticas inseguras y se controlan esos riesgos que no pueden ser totalmente eliminados. La capacitación la brindará el Ing. Enrique Garcia con amplia experiencia en Seguridad, Salud Ocupacional y Medio Ambiente.



“Una buena Seguridad y buena Producción van de la mano”

LA INCREÍBLE LLUVIA negra



Gustavo Gruñetas nunca está contento con nada. Tenía muchos amigos y unos papás que le querían con locura, pero él sólo se fijaba en lo que no tenía o lo que estaba mal. Si le regalaban un coche, era demasiado grande o demasiado lento; si visitaba el zoo, volvía triste porque no le habían dejado dar de comer a los leones, y si jugaba al fútbol con sus amigos, protestaba porque eran muchos para un solo balón.

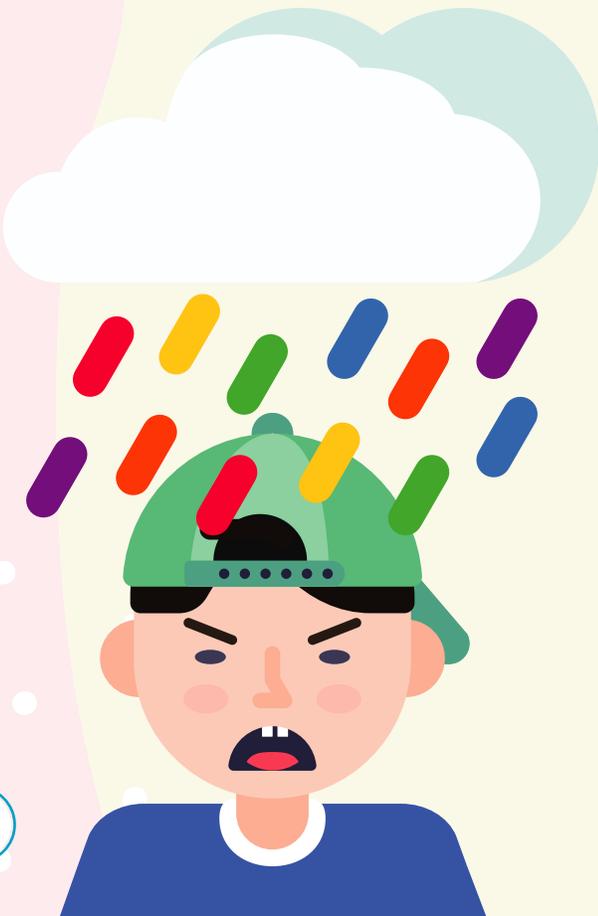
Pero no contaba Gustavo con Jocosilla, la nube bromista. Un día que paseaba por allí cerca, la nube escuchó las protestas de Gustavo, y corrió a verle. Y según llegó y se puso sobre su cabeza, comenzó a descargar una espesa lluvia negra. Era su broma favorita para los niños gruñones. A Gustavo aquello no le gustó nada, y protestó todavía más. Y se enfadó incluso más cuando vio que daba igual a dónde fuera, porque la nube y su lluvia negra le perseguían. Y así estuvo casi una semana, sin poder escapar de la nube, y cada vez más enfadado.

Gustavo tenía una amiguita, una niña alegre y bondadosa llamada Alegrita, que fue la única que quiso acompañarle aquellos días, porque los demás se apartaban por miedo a mojarse y acabar totalmente negros. Y un día que Gustavo estaba ya cansado de la nube, le dijo: - ¿Por qué no te animas? Deberías darte cuenta de que eres el único niño que tiene una nube para él, ¡y encima llueve agua negra! Podríamos jugar a hacer cosas divertidas con la nube, ¿no te parece? Como Alegrita era su única compañía, y no quería que se fuera, Gustavo aceptó de muy mala gana. Alegrita le llevó hasta la piscina, y allí le dejó hasta que toda el agua se volvió negra. Entonces fueron a buscar otros niños, y aprovechando que con el agua negra no se veía nada ¡estuvieron jugando al escondite!

Aún a regañadientes, Gustavo tuvo que reconocer que había sido muy divertido, pero más divertido aún fue jugar a mojar gatos: Gustavo corría junto a ellos, y en cuanto sentían el agua, daban unos saltos increíbles y huían de allí a todo correr haciendo gestos divertidísimos. En muy poco tiempo, todos los niños del pueblo estaban con Gustavo proponiendo e inventando nuevos juegos para la nube. Y por primera vez, Gustavo empezó a ver el lado bueno de las cosas, incluso de las que al principio parecían del todo malas. Entonces la nube Jocosilla pensó en despedirse e ir con otros niños, pero antes de abandonar a Gustavo, le regaló dos días enteros de lluvias de colores, con las que inventaron los juegos más brillantes y divertidos. Y cuando desapareció, Gustavo ya no protestó; esta vez sabía fijarse en las cosas buenas, y se alegró mucho porque por fin estaba seco y podía volver a jugar a muchas cosas.

Moraleja: todas las cosas tienen su lado bueno y su lado malo, pero somos más felices cuando buscamos las cosas buenas en todo.

Valor educativo: positivismo, optimismo.



Reforestación 2018

En Autlán estamos comprometidos con la conservación de nuestro medio ambiente, y al conocer ampliamente los beneficios y la importancia de nuestros bosques, forjamos estrategias sustentables para aumentar la generación de árboles en nuestros viveros, e incrementar la cantidad de árboles reforestados, con el propósito de mantener nuestros bosques saludables, y cumplir con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 15 de las Naciones Unidas: Proteger la Vida de Ecosistemas Terrestres.

El 30.7% de la superficie terrestre está cubierta por bosques y éstos, además de proporcionar seguridad alimentaria y refugio, son fundamentales para combatir el cambio climático, proteger la diversidad biológica, conservar el agua, y regular el clima.

Los bosques son los pulmones del planeta. Un árbol promedio absorbe en toda su vida un aproximado de 730 kilogramos de dióxido de carbono (CO₂), el cual es un gas de efecto invernadero que contribuye al calentamiento global, por lo que, reduciendo su concentración de la atmósfera, podemos combatir el cambio climático. Adicionalmente, sabemos que, a través de la fotosíntesis, los árboles convierten el CO₂ en oxígeno para que todos los humanos y animales podamos respirar aire limpio. Aunque

existen algas y plantas marinas que también producen oxígeno, se estima que, en promedio, una persona necesita un total de 22 árboles para respirar. De igual manera, se calcula que una hectárea de árboles plantados apenas abastece de oxígeno a 18 personas por año.

Además de la importancia de los árboles para los humanos, los bosques albergan a más de 80% de todas las especies terrestres de animales, plantas e insectos, por lo que juegan un papel clave para conservar la biodiversidad de las especies y sus ecosistemas. Considerando la importancia de los bosques, en Autlán, cada año incrementamos nuestras metas con el objetivo de reforestar un área más grande, por lo que durante el 2018 logramos reforestar una cantidad de 50,800 árboles alrededor de nuestras tres unidades mineras: Molango, Naopa, y Nonoalco. Las especies de árboles plantados siendo principalmente encino, pino y liquidámbar. También, se donaron 10,237 árboles a diferentes comunidades a través de eventos tales como el "Día Mundial del Medio Ambiente", así como se hicieron donaciones a diversas instituciones educativas de la región. Adicionalmente, buscando incorporar estrategias en alianza con los gobiernos locales para contribuir de manera sostenible al cumplimiento del objetivo

15

VIDA DE
ECOSISTEMAS
TERRESTRES





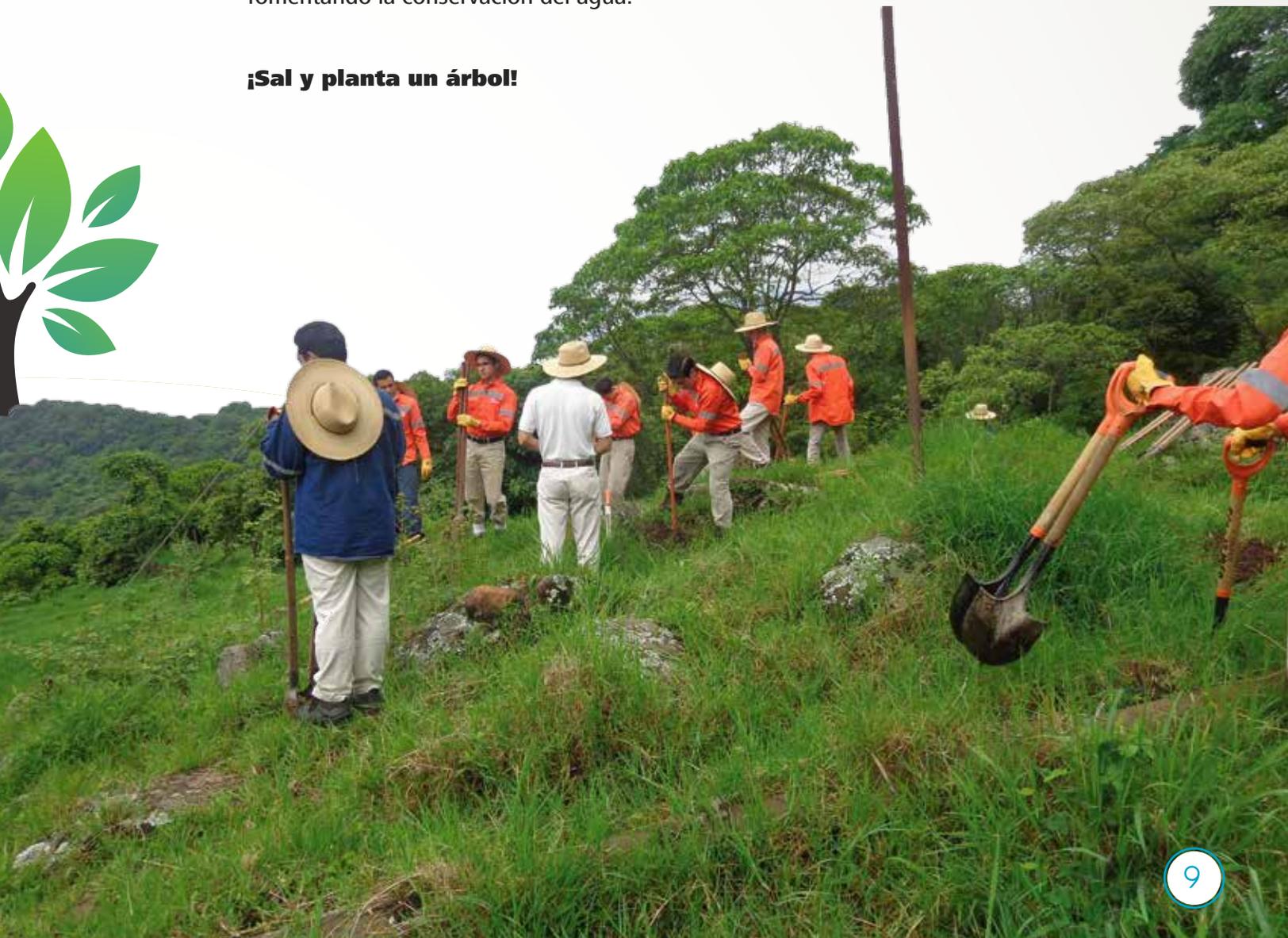
de proteger la vida de los ecosistemas terrestres, donamos 15,642 árboles a las municipalidades de Tepehuacán de Guerrero, Tlanchinol, Lolotla, y Molango, cumpliendo así con el “Acuerdo Regional en Pro de la Sustentabilidad”, compromiso que firmamos desde el 2015 con cada uno de los presidentes municipales.

Por otro lado, dentro de nuestros viveros de Molango y Naopa, mediante actividades de selección, siembra, y germinación de semillas, así como de limpieza de plántulas, pudimos generar un total de 83,000 árboles reforestables, con características de especie y tamaño adecuados para utilizar en nuestras campañas de reforestación.

En Autlán, estamos conscientes de la importancia y los beneficios de la reforestación para conservar los recursos naturales, puesto que la naturaleza nos proporciona una gran cantidad de productos y servicios para vivir sanamente. Es por esto que extendemos un cordial agradecimiento a todas las personas que participaron en el cumplimiento de este gran objetivo, logrando generar un total de 83,000 árboles en nuestros viveros y consiguiendo reforestar y donar más de 76,600 árboles durante el 2018.

Recuerda que a través de la reforestación combatimos el cambio climático, propiciando la biodiversidad de especies, regulando el clima, y fomentando la conservación del agua.

¡Sal y planta un árbol!



MANEJO CULTURAL

TALLER AGROPECUARIO

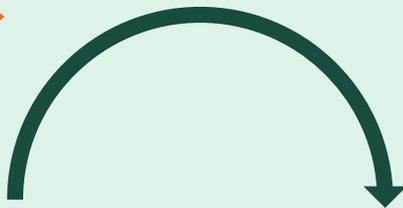


Existen distintos tipos de siembra; el tamaño de la semilla, tamaño final de la planta o de las condiciones del terreno son algunos parámetros que nos ayudan a determinar cuál técnica usar. Esto con la finalidad de optimizar el espacio sin perjudicar el crecimiento de las plantas.

TIPOS DE SIEMBRA



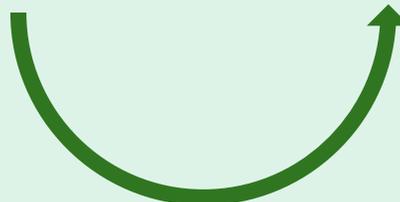
SIEMBRA DIRECTA



Esta se caracteriza por sembrar directamente la semilla en el lugar donde va a crecer todo su periodo de vida.

Debemos considerar los factores ambientales para establecer nuestros cultivos en la época adecuada, para hacer eficiente tanto el terreno como la disponibilidad del agua.

Se recomienda para hortalizas de raíz o tubérculo, como betabel, cebolla, rábano, zanahoria y papa, para semillas grandes que germinan fácilmente.



SIEMBRA EN SEMILLERO O ALMÁCIGO

Este tipo de siembra generalmente se utiliza para asegurar las primeras etapas de crecimiento de nuestras hortalizas, facilitando el manejo de las semillas y generando grandes cantidades de plántulas en pequeños espacios. Se utiliza un semillero (puede ser de diversos materiales, los más comunes son los de plástico o de unicel) con cavidades en donde se coloca la semilla.



Se coloca un poco de sustrato en estas cavidades, procurando dicho sustrato prometa una buena aireación a la raíz y mantenga una buena unidad para que nuestras semillas puedan germinar rápido y de manera adecuada.



Generalmente se establece que las semillas deben sembrarse a una profundidad de tres veces su tamaño, puedes ayudarte con la punta de un lápiz o pluma, y taparlas con mucho cuidado. Se recomienda mantener la humedad realizando riegos con atomizador para evitar que la fuerza del agua saque las semillas de la cavidad.



Transcurridos aproximados 20 días, dependiendo el clima y el tipo de hortaliza, y cuando las plántulas alcanzan un tamaño de entre 7 y 10 cm y se ha formado el cepellón, es momento de trasplantar.



TRASPLANTE

Una vez desarrollada la plántula en el semillero se retira con sustrato (cepellón), cuidando no maltratar la raíz. Para tener éxito en el establecimiento de los cultivos se recomienda realizar el trasplante inmediatamente en un sustrato con humedad considerable y a una hora del día donde no se estrese la planta.

El orificio de la tierra debe ser un poco más grande que la medida del cepellón, se procede a colocar la plántula, tapándola bien con tierra y por último se aplica el riego.





BOLITA POR FAVOR

Autlán Contigo en el deporte

El objetivo central es promover y desarrollar entre los y las estudiantes la práctica organizada del deporte y la cultura en los planteles del Sistema Estatal, para que participen en los procesos selectivos, intramuros, intrasubistema y estatal conservando la pertenencia de su institución escolar para representar a su centro educativo en todas las etapas de competencia, y así impulsar a todos los niveles propiciando el desarrollo deportivo y cultural y a su vez facilitar la detección de talentos juveniles en el deporte y la cultura.

Asimismo, coadyuvar el desarrollo integral de las y los jóvenes estudiantes, consolidando la identidad con su plantel, fomentando el trabajo en equipo e individual, inculcando hábitos saludables para la práctica de actividades que favorezcan su desarrollo físico e intelectual.

Como primera etapa dan comienzo los encuentros deportivos y culturales regionales de los Telebachilleratos Comunitarios 2019 en la Sierra Alta y Baja, con sede en la ciudad de Molango de Escamilla, inaugurado por el Secretario de Educación Pública del estado de Hidalgo Atilano Rodríguez Pérez.

Los Telebachilleratos participantes fueron de los municipios de: Molango, Xochicoatlán, Calnái, Zacualtipán, Tianguistengo y San Agustín Metzquitlán. Las disciplinas en las que participaron: Oratoria, Declamación, Poesía, Pintura, Escultura, Danza, Canto individual y grupal, Ajedrez, Atletismo, Baloncesto y Fútbol Asociación en ambas categorías femenil y varonil.

El Telebachillerato Comunitario Naopa del Municipio de Molango, participó en Baloncesto varonil y femenil, Ajedrez varonil y femenil y danza; obteniendo el primer lugar en baloncesto varonil y ajedrez femenil y segundo en baloncesto femenil. Teniendo como pase a la etapa estatal de este subsistema.

Asimismo, coadyuvar el desarrollo integral de las y los jóvenes estudiantes, consolidando la identidad con su plantel, fomentando el trabajo en equipo e individual, inculcando hábitos saludables para la práctica de actividades que favorezcan su desarrollo físico e intelectual.

Como primera etapa dan comienzo los encuentros deportivos y culturales regionales de los Telebachilleratos Comunitarios 2019 en la Sierra Alta y Baja, con sede en la ciudad de Molango de Escamilla, inaugurado por el Secretario de Educación Pública del estado de Hidalgo Atilano Rodríguez Pérez.

Por segundo año consecutivo los estudiantes deportistas del Telebachillerato Comunitario del estado de Hidalgo participan en el "V ENCUENTRO DEPORTIVO Y CULTURAL ESTATAL DEL ESPACIO COMÚN DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR 2019" que convoca el Gobierno del estado de Hidalgo, la Secretaría de Educación Pública a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior.

Baloncesto femenil integrado por las siguientes alumnas:

- Iveth Cristina Isidro Hernández
- Jocelyn Nájera Alonso
- Evelin Ramírez Alonso
- Carla Cristina Bautista Abrego
- María Lizeth Olguín Sánchez
- Erendira Alonso Cruz
- Anaid Victoria González



NÁHUATL

APRENDAMOS JUNTOS EL NÁHUATL



En nuestro país hay dos aspectos que nos fascinan y enorgullecen: la fauna y nuestras lenguas indígenas. Por ello hoy platicaremos sobre los nombres de animales que son originarios del Náhuatl, así como sus significados.

Español

Náhuatl



Ajolote

Axolot: Atl "agua" y Xólotl "criatura mágica que se transforma".



Cacomiztle

Tlacomiztli: Tlaco "medio o mitad" Miztli "felino".



Cenzontle

Centzontli: "el de las 400 voces".



Ocelote

Océlot: "tigre".



Guajolote

Huexólotl: "forma que la criatura Xólotl tomaba para transformarse en ave".



Chapulín

Acachapolin: Acame "cañas" Chapolin "langosta".



Mapache

Mapachtzin: Mapach "que tiene manos".



Tecolote

Tecolótl: Tentli "pico" Colihui "torcido".



Xoloitzcuintle

Xoloitzcuintli: Xólotl "animal mítico" Itzcuintli "de la especie".



Zopilote

Tzohpilotl: Itzotl "inmundicia" Pilot "colgante".

AHORA YA CONOCES LOS NOMBRES DE ANIMALES QUE AÚN CONSERVAN SU ORIGEN NÁHUATL. Y TU... ¿YA LOS CONOCÍAS?

CAMPAMENTO SCOUT



4 
EDUCACIÓN
Y CALIDAD

LAS COMUNIDADES DICEN...



El trabajo compartido entre el Departamento de Sustentabilidad y Comunidades de Minera AUTLÁN y el Grupo Scout 9 Novem Ventus (Viento Nuevo) de la provincia de Hidalgo, dio como resultado el 1er Campamento SCOUT AUTLÁN-NOVEM VENTUS.



El campamento tuvo como objetivo dar a conocer el movimiento Scout, el cual tiene como misión contribuir a la educación de los jóvenes mediante un sistema de valores, para ayudar a construir un mundo mejor donde las personas se sientan realizadas como individuos y jueguen un papel constructivo en la sociedad.

El campamento se llevó a cabo los días 16, 17 y 18 de marzo, con la participación de más de 100 niños y jóvenes de la comunidad de Otongo, junto con miembros scouts de las secciones de Manada, Tropa, Comunidad, Clan y Dirigentes.

En la actualidad, el movimiento Scout cuenta con más de 30 millones de miembros con presencia en más de 200 países; cabe destacar también, que el 49% de su registro está conformado por mujeres.



Durante los tres días que duró esta convivencia, se generaron experiencias mediante diferentes actividades de destreza, agilidad y conocimientos, fomentando el compañerismo, la fraternidad e inclusión, involucrando a todos los participantes en procesos de educación no formal pero de alto impacto, mediante juegos y dinámicas.



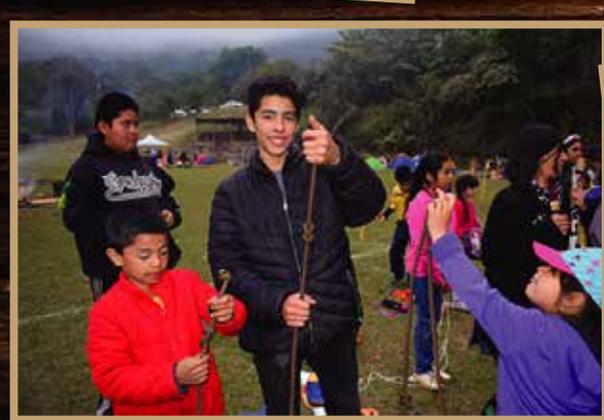
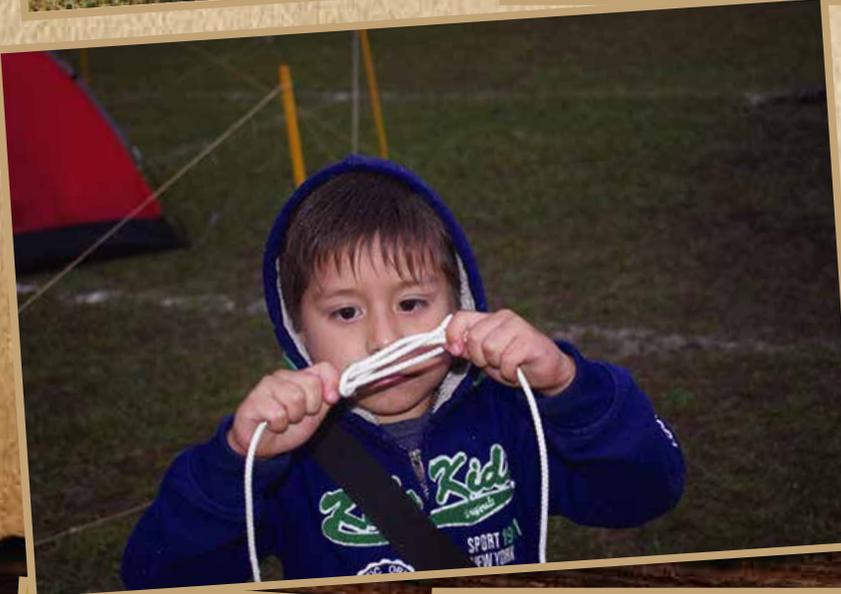
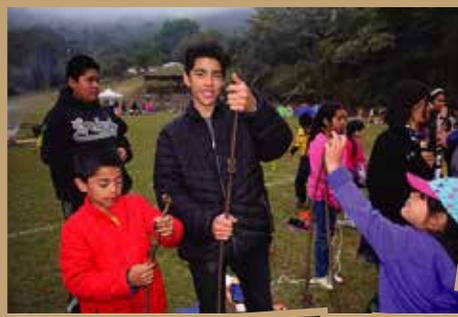
Autlán, consciente de que bajo la premisa de fomentar el apoyo y trabajo solidario entre las comunidades, facilitó las herramientas necesarias para la realización de todas las actividades llevadas a cabo, brindando también la infraestructura necesaria en materia de servicios, recursos y alimentos para todos los participantes.

Al cabo de los tres días de actividad, sonrisas, experiencias y nuevas amistades se entrelazaron, sentando las bases para lo que podría comenzar a ser, una colaboración a largo plazo. Nuestro agradecimiento a todos los scouts del Grupo 9 Novem Ventus de la provincia de Hidalgo por su apoyo y colaboración, así como a todos los participantes de nuestra comunidad de Otongo.



AVENTURA

SCOUTS



En Tolago, juntos ponemos Manos a la Brocha

LA PIZARRA ESCOLAR

Desde Autlán creemos que los niños y niñas deben contar con los recursos necesarios para crear un ambiente amigable y tranquilizante para que las y los estudiantes cuenten con un rendimiento escolar positivo. Es por ello que en conjunto con más de 30 padres y madres de familia, voluntarios y familiares de niñas y niños del Jardín de Niños CONAFE de Tolago, pusimos manos a la brocha para mejorar el espacio y así ofrecer condiciones favorables para las y los niños en su desarrollo educativo.

Con la intención de aportar al cumplimiento del Objetivo de Desarrollo Sostenible número 4, en particular en su meta específica 4.a que establece: construir y adecuar instalaciones educativas que tengan en cuenta las necesidades de los niños y las personas con discapacidad y las diferencias de género, y que ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos.

Con estas acciones, en Autlán estamos convencidos que, impulsando alianzas a favor de promover los Objetivos de Desarrollo Sostenible, generamos un cambio positivo a favor de las comunidades dentro de la zona de influencia.



MANOS A LA BROCHA

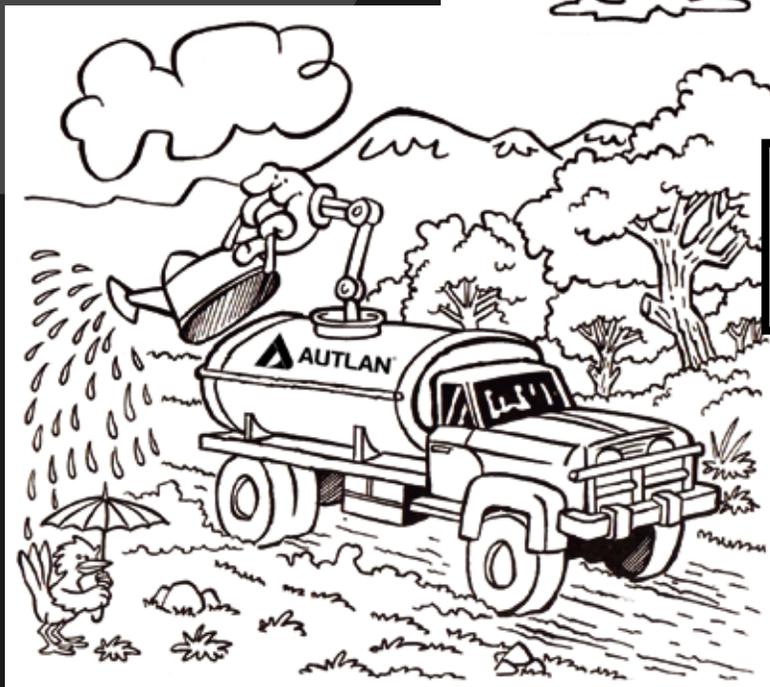
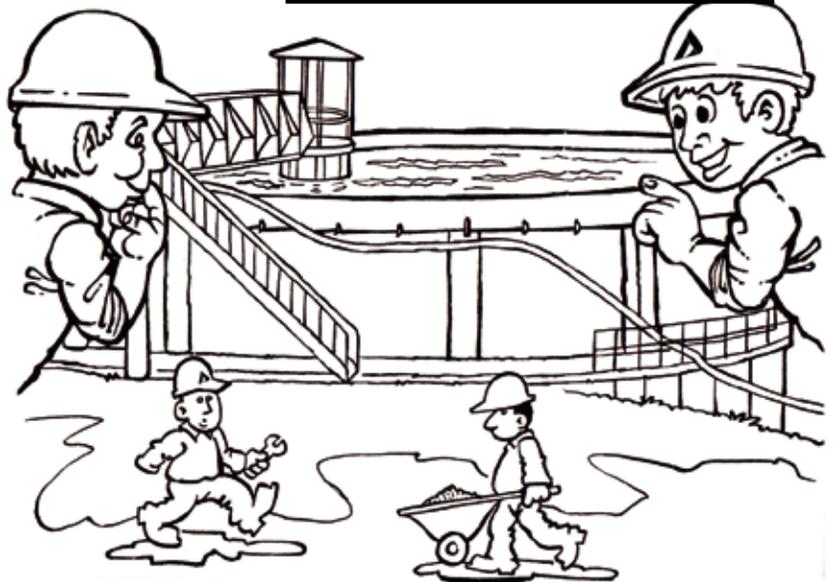
Rehabilitación de Espacios Comunitarios

CÓMIC COLORÉALO



1. Hace pocos días Autlán celebró el Día del Medio Ambiente y en el cómic de hoy, te contamos sobre los trabajos que realiza la compañía para cuidar el entorno.

2. Por ejemplo, en nuestras plantas y unidades, se usan plantas de tratamiento de aguas que nos ayudan a cuidar este importante recurso.



3. Gracias al reciclado del agua ayudamos a conservar los campos verdes en las comunidades.

4. También, estamos muy cerca de las comunidades y las apoyamos para que ellas protejan y cuiden el medio ambiente.



5. Con esto ayudamos a que puedan cuidar y mantener más saludables sus tierras.

6. Autlán junto con sus colaboradores, apoyamos a que cada uno de nosotros cuidemos más del medio ambiente.



SOBRE SALUD...



AGUA INFUSIONADA PARA PURIFICAR TU CUERPO

Desvelos, consumo de alcohol, ingesta de comidas grasosas, falta de verduras y de agua, pueden provocar síntomas de cansancio, estreñimiento, retención de líquidos, problemas digestivos y piel seca. Todo esto te quita calidad de vida y es riesgoso para tu salud.

En particular, para que tu organismo pueda desechar por medio de la orina, el sudor y las heces las sustancias de los alimentos que no aportan ningún beneficio nutricional, es necesario estar bien hidratado.

Para ello te proponemos que elabores aguas infusionadas, a las que sólo deberás añadir trozos de frutas, verduras y hierbas orgánicas, que potenciarán, nutrirán y purificarán tu organismo naturalmente. Además, son muy refrescantes.

RECETA BÁSICA:

- 1 lt de agua purificada.
- ½ taza de frutas y/o verduras desinfectadas y cortadas en rebanadas.
- 1 ramita de hierbas aromáticas, desinfectada y en trozos.

Para prepararla, coloca todos los ingredientes en una botella de vidrio y métela al refrigerador. Déjala reposando durante 20 minutos para que adquiera su sabor y beneficios. Deberás consumirla las siguientes 3 horas para evitar su sabor amargo y que pierda los nutrientes. Acompaña tus comidas con tu agua infusionada, así como cuando hagas ejercicios y al despertarte, tu cuerpo te lo agradecerá.

Si no tienes idea de qué combinación escoger, te sugerimos algunas junto con los beneficios que aportan:

Arándano y limón

Activa tu metabolismo y te proporciona vitamina C.

Fresas y albahaca

Fortalece el sistema inmune y alivia el malestar estomacal.

Limón y pepino

Elimina toxinas y ácido úrico. Humecta y suaviza la piel.

Frambuesa y menta

Anticancerígeno y antioxidante. La menta purifica tu aliento.

Naranja y kiwi

Depura el organismo y el kiwi tiene efectos diuréticos





PASTEL BÁSICO



EL BUEN SAZÓN



INGREDIENTES:

- 10 huevos
- 500 gr. de azúcar
- 150 gr. de harina de trigo
- 150gr. de harina para hot cakes
- 500 ml. de Aceite
- 150 ml, de leche clavel
- 2 cucharadas de vainilla
- Una cucharadas de Royal
- Coctel de frutas

PREPARACIÓN:

Se baten las claras de huevo a punto turrón, se agrega el azúcar, se sigue batiendo hasta que la mezcla esté homogénea, agregar las yemas de huevo, se continúa batiendo, agregar aceite, vainilla, hasta que esté bien integrada la mezcla, agregar la leche y por último las harinas, batir hasta obtener una mezcla libre de grumos. El molde ya sea redondo o cuadrado, se le coloca mantequilla en todo el interior, después se coloca harina, con el fin de que el panqué no se pegue.

Se hornea a 180 grados centígrados de 25 a 40 minutos. Para saber si está bien cocido se le mete un palillo en el centro del panqué, si este sale limpio, el panqué está cocido.

Una vez retirado el panqué se deja enfriar, colocar el relleno y se decora al gusto.

Agradecemos a nuestras amigas: Elena, Loreida y Veronica por enseñarnos a hacer un delicioso pastel, pero recuerda que, si quieres degustar de un rico pastel, o sorprender a tus niños y niñas con una increíble mesa de dulces, contacta nuestras amigas a los siguientes números de teléfono, donde podrás pedir más información sobre todos los productos que preparan y/o realizar tus pedidos: Cel. 5516865023, Cel. 7711521076, Cel. 7713245072.

PLÁTANOS VS Bananas



Los humanos comparten cerca del 50% del ADN con los plátanos, además son radioactivos, esto se debe a que contienen cantidades altas de potasio, específicamente contienen potasio -40, que es un isotopo radioactivo del potasio.

¿Plátanos o bananos?

Tienen una misma forma, pero distinto color, sabor y hasta sus nutrientes. Ambos vienen de la misma familia de musáceas, planta que se caracteriza por tener grandes hojas y que cuenta con más de 1,000 variedades distintas. La banana, de color amarillo, es un poco más pequeña que el plátano de color verde, su carne es mucho más dulce y suave y se consumen crudos. Los plátanos tienen la cáscara más gruesa, carne más dura y se consumen cocidos. El plátano tiene mayores cantidades de proteínas, fibra y potasio y la banana más calorías.

¿No son árboles?

Las plantas de bananos no son árboles, el "tronco" del banano es una serie de hojas gruesas que se unen para formar un tallo. Los frutos son brotes gigantes, que crecen de bulbos o rizomas, es botánicamente

una baya, crecen desde una cepa gruesa subterránea de la que brotan varios hijos. Debido a que la planta de banano es una hierba y no un árbol, cada planta puede dar frutos sólo una vez. El tiempo de siembra y cosecha es de 9 a 12 meses y no tienen temporada, se cosechan durante todo el año

¿Cuál es su origen?

Tiene su origen en el sudeste de Asia y de ahí se llevaron a todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo. Los primeros datos sobre esta especie se remontan a los dibujos existentes en las antiguas ruinas del monumento a Buda Bordodur en Java en el año 850 A.C. Para el año 650 D.C se cultivaba en el Mediterráneo, posteriormente fue llevado a América en 1516.

Casi toda la banana que se consume en el mundo occidental desciende directamente de una planta cultivada en el invernadero de la finca de Derbyshire, en la campiña inglesa, en 1830. El jardinero en jefe Joseph Paxton decidió cultivar un ejemplar importado de la isla Mauricio. Llenó un hoyo con agua, tierra fértil y estiércol y mantuvo la

temperatura. Al fruto obtenido de esa primera planta lo llamó Musa Cavendishii, ya que Cavendish es el nombre de la familia de los duques y duquesas de Devonshire.

La variedad Cavendish se exportó primero a Samoa, en la Polinesia, y luego se extendió por todo el mundo. Actualmente se produce en todos los continentes.

En Chiapas, se produce el 35% y en Tabasco el 22% de la producción de México. Se calcula que se consumen 1,000 millones de bananos en el mundo cada año, es el cuarto producto que más se cultiva después del trigo, arroz y maíz.

Y algo más...

Son una de las fuentes naturales más nutritivas del planeta. Casi no contienen grasa, son altos en vitamina B6, fibra y potasio, y en menos cantidad fósforo, magnesio, calcio, hierro, zinc, cobre, selenio, vitaminas A, B1, B2, C, E, K, niacina y vitamina B5.

Fuente: Museo del Acero Horno 3



**Es el cuarto
PRODUCTO
más CULTI-
VADO en el
MUNDO**

SOPA DE LETRAS

F	H	A	C	N	R	J	E	E	L	G	A	B
A	O	R	A	M	O	B	O	Ñ	I	E	A	C
O	N	K	T	O	T	K	Y	M	S	R	K	A
E	O	A	P	A	Ñ	O	L	E	T	A	E	M
M	R	S	E	R	V	I	C	I	O	I	E	P
A	A	R	E	V	O	R	O	D	S	F	I	A
T	L	O	M	E	T	E	U	S	E	L	L	M
P	I	O	L	A	L	N	Z	J	I	K	A	E
H	Q	E	B	S	C	O	U	T	S	U	M	N
K	T	O	W	E	D	N	Y	R	U	B	L	T
A	L	X	E	T	N	A	N	I	M	A	C	O

Campamento Scouts Piola Caminante
 Servicio Listos Honor Rover Lobato
 Nudo Pañoleta Jefe

TRADICIONES



Niños y niñas de la comunidad de Acoxcatlán

DÍA DEL NIÑO Y LA NIÑA

El "Día del Niño" es una conmemoración internacional que tiene más de 40 años para reafirmar los derechos universales de los niños. La festividad surgió el 20 de noviembre de 1959, cuando la Asamblea General de la ONU tuvo una reunión en Ginebra, Suiza, en la que decidió reafirmar los derechos de los niños universalmente. Desde entonces y aunque la celebración mundial es el 20 de noviembre, cada país ha elegido un día especial para celebrar y organizar actividades, con el fin de ayudar a desarrollar el bienestar de los pequeños en todo el planeta.

En la Declaración de los Derechos de los Niños se establecieron todos sus derechos basado en los siguientes principios:

- Principio 1: todos los niños deben disfrutar de todos los derechos enunciados.
- Principio 2: en condiciones de libertad y dignidad, todo niño dispone de oportunidades, protección, servicios y leyes para que pueda desarrollarse integralmente.
- Principio 3: el niño tiene desde

su nacimiento derecho a un nombre y una nacionalidad.

- Principio 4: el niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social.
- Principio 5: el niño que sufre algún tipo de impedimento social (físico o mental) debe recibir ayuda para su caso particular.
- Principio 6: el niño necesita amor y comprensión para el desarrollo de una personalidad plena y armoniosa. La sociedad y las autoridades públicas tienen la obligación de cuidar especialmente a los niños sin familia.
- Principio 7: el niño tiene derecho de recibir educación y poder disfrutar plenamente de juegos y recreaciones.
- Principio 8: el niño debe ser entre los primeros que reciban protección y socorro.
- Principio 9: el niño debe ser protegido contra el abandono, crueldad o explotación. Los niños no pueden trabajar antes de una edad mínima.
- Principio 10: el niño debe ser protegido contra las prácticas que fomenten discriminación de cualquier tipo. Debe ser educado en paz, fraternidad universal, respeto y tolerancia.

El Día del Niño en México

El 30 de abril de 1924, se estableció como la fecha oficial del "Día del Niño" siendo presidente de la República en aquel entonces el General Álvaro Obregón.

En México, se acostumbra dar regalos y juguetes a los niños. En todo el país se organizan actividades culturales y de entretenimiento, así como eventos artísticos para promover el bienestar y los derechos de los niños. Cada ciudad tiene diferentes actividades para celebrarlo, por ejemplo, La Feria del Papalote, en donde los niños pueden llevarse sus propios papalotes y volarlos.

La idea de esta festividad es entretener, divertir a través de la música, enseñar y que sea un día de alegría para los más pequeños. Sin embargo, es muy importante difundir que "El Día del Niño" es una festividad para ser conscientes de los derechos de la niñez, de la importancia de los infantes para el futuro de un país y para reafirmar los derechos de los niños y lograr el bienestar de ellos en todo el mundo.

Amigo Lector

Si deseas publicar tu negocio, algún servicio, festejos, enviar felicitaciones, historias, qué tema te gustaría ver en la próxima edición, sugerencias, comentarios y/o saludos, ¡contáctanos! Todo es bienvenido, y sin ningún costo nosotros lo publicaremos. Nuestro correo electrónico es: revistacontigo@autlan.com.mx y nuestro teléfono es 7712474023, ext. 3822. Si ves en la comunidad a Salvador Mendoza, Francisco Castillo, Alberto Godínez, Aldo Tapia: acércate a ellos y con mucho gusto te atenderán. Puedes entregarles lo que necesitas publicar en una hoja, a ellos o a quienes veas repartiendo la revista y ellos nos lo harán llegar. Nuestra próxima entrega será en las primeras semanas de junio, y si no tienes acceso al teléfono o al correo electrónico, ve preparando tu hoja. No olvides ponernos tus datos: Comunidad, tu nombre y edad.

