

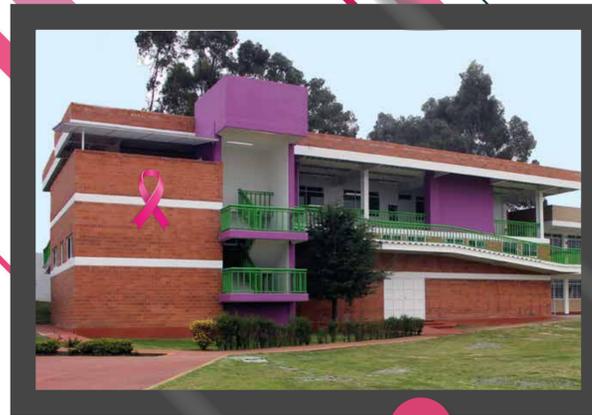
# BOLETÍN ACCIONES EN TU COMUNIDAD OCTUBRE



## CAPACITACIÓN

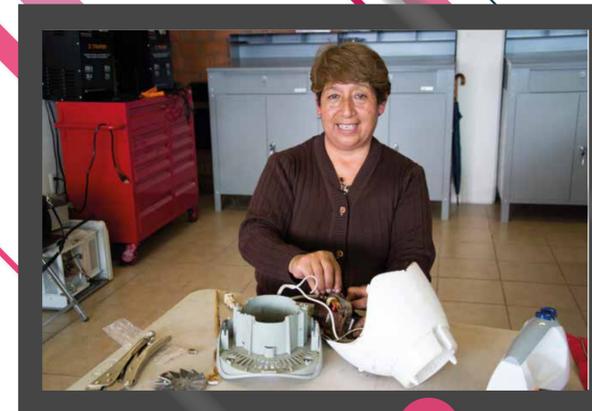
### INICIARÁ CURSO EN LÍNEA “¿QUÉ TE DETIENE? DE LA CONSCIENCIA INDIVIDUAL AL EMPODERAMIENTO COLECTIVO”.

Con una capacidad de atención de mil 500 personas, el CEMyBS a través de la plataforma Dar Igual Dar inició el curso en línea “¿Qué te detiene? De la conciencia individual al empoderamiento colectivo” para personal de la administración pública y la sociedad civil. Tiene como objetivo analizar los beneficios e implicaciones del proceso de empoderamiento, individual y colectivo con la finalidad de generar acciones encaminadas a acelerar el avance de las mujeres.



## CAIM REALIZAN JORNADA DE CONCIENTIZACIÓN DE CÁNCER DE MAMA EN CAIM ZINACANTEPEC.

En el marco del Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, que se conmemora el 19 de octubre, el Centro de Atención Integral para Mujeres (CAIM) de Zinacantepec realizó una jornada de salud en la que 100 usuarias tuvieron acceso a una sesión informativa sobre del cáncer de mama, posteriormente, se les realizaron mastografías y papanicolaus sin costo con el fin de promover el autocuidado en las mujeres.



## CASOS DE ÉXITO

### “TERE ALEGRÍA” EJEMPLO DE PERSEVERANCIA Y EMPRENDIMIENTO.

Hace tres años, María Teresa Alegría Castillo de 54 años, decidió tomar en el Centro de Atención Integral para Mujeres (CAIM) de Zinacantepec el taller de reparación de aparatos electrodomésticos. Cuando concluyó su curso, tomó la iniciativa de emprender un negocio de reparación, en su propio hogar, y poner en práctica sus conocimientos. Actualmente obtiene un ingreso económico y apoya a su familia de esta labor. Además, sigue superándose en el CAIM, pues ahora toma el curso de Computación

**¿Sabías que** un estilo de vida sano en conjunto con emociones equilibradas pueden ayudar a prevenir el **cáncer de mama?**

- La oportunidad de que una persona sobreviva a un cáncer de mama crece **98%** cuando se detecta a tiempo.
- La tasa de sobrevivencia en un estado avanzado de cáncer de mama es del **27%**.
- 1 de cada 10** mujeres mexicanas podrían enfermarse de este tipo de **cáncer**.

- Reduce el consumo de **alimentos procesados**.
- Haz ejercicio diario, **30 minutos** mínimo.
- Práctica la **autoexploración mamaria**.
- No ignores los mensajes que **tu cuerpo** te manda.

- Busca un momento de **tranquilidad** al final del día.
- Hazte una **revisión anual** con personal médico o de enfermería.
- Busca ambientes que te hagan **sentir bien**.
- Mantén una dieta que incluya **frutas y vegetales**.

Fuente: OMS y American Cancer Society



## BRIGADA ROSA

### ATENDIÓ BRIGADA ROSA A MÁS DE 60 MIL PERSONAS ADULTAS MAYORES.

La Brigada Rosa es un grupo multidisciplinario especializado en brindar atención psicológica, legal, gerontológica, nutricional y geriátrica a personas adultas mayores del Estado de México, que tiene como objetivo promover una vida más saludable y concientizar a sus familias acerca de la unión en su núcleo. En lo que va del año, se han atendido a 60 mil 479 mexiquenses, en el 90% de los municipios de la entidad.



## CEMyBS CEMyBS PARTICIPÓ EN CONVERSATORIO SOBRE VIOLENCIA.

La violencia en contra de las mujeres por razones de género es un problema latente en todo el país, por ello, se trabaja en políticas integrales que tengan como principio resolver el problema de fondo y estén enfocadas en la prevención, refirió Melissa Estefanía Vargas Camacho, vocal ejecutiva del Consejo Estatal de la Mujer (CEMyBS). Al participar en el conversatorio: “Mujeres que toman la palabra contra la violencia política” en Texcoco.