

**BOLETÍN**

# ONE ANGLO








members of



**The Anglo Mexican Foundation**

# ÍNDICE

	ONE ANGLO .....	01
	NUESTRA FUNDACIÓN .....	02
	DESARROLLO PROFESIONAL .....	25
	BIENESTAR .....	26
	NUESTRO TALENTO .....	32

En la Fundación buscamos la mejora continua y, en nuestro camino hacia encontrar la manera más efectiva de comunicarnos contigo, entendimos que comunicar mucho no significa necesariamente comunicar bien.

De algo estamos seguros y es que queremos mantenerte al tanto de todos los proyectos que estemos desarrollando desde las distintas áreas que nos representan, por eso traemos para ti una nueva forma de continuar viviendo la experiencia ONE ANGLO: nuestro BOLETÍN.

## ¿Qué vas a encontrar?

**Nuestra Fundación:** Comunicación relevante sobre TAMF y las áreas de negocio. Lo que estamos haciendo para cumplir nuestra misión.

**Desarrollo Profesional:** Información de interés para tu crecimiento profesional y el de todos los colaboradores.

**Bienestar:** Información que puede ser de utilidad en tu vida personal como salud emocional, física y mental, asistencia legal, educación financiera, entre otras.

**Nuestro Talento:** ¿Conoces a todas las personas que conforman a TAMF? Aquí podrás saber más de ellos.

Te damos  
la más cálida bienvenida  
a nuestra **onceava edición**.  
¡Gracias por formar parte de  
**The Anglo Mexican Foundation!**

# NUESTRA FUNDACIÓN



The Anglo Mexican  
Foundation<sup>®</sup>

80 años  
TRANSFORMANDO VIDAS



## Celebramos la alianza entre The Anglo Mexican Foundation y Cobijo y Sonrisas



¡Agradecemos a Cobijo y Sonrisas su generosa aportación a The Churchill School & College para impulsar el programa **Mindfulness and Yoga at Churchill!**

Desde 2021, The Churchill School & College implementó esta iniciativa que consiste en la enseñanza, así como la práctica del yoga y mindfulness para la comunidad Churchill, que actualmente se ha integrado a la propuesta formativa de manera permanente.

La alianza de TAMF con Cobijo y Sonrisas inició en 2020 durante la pandemia COVID-19, sumándose a la campaña **Sumas tú, sumamos nosotros** con la Fundación ABC.

En el mes de agosto del presente año, Cobijo y Sonrisas dio un impulso económico a la gran labor del colegio cuyo reflejo se verá en la adecuación de espacios dentro de The Churchill School, permitiendo así que el proyecto siga creciendo para beneficiar a la totalidad de la comunidad de alumnos.



# NUESTRA FUNDACIÓN

Durante el ciclo escolar 2022-2023 se vieron favorecidos 300 niños y jóvenes, 115 familias, 30 docentes y 31 miembros del staff del colegio, quienes hoy en día reciben semanalmente los beneficios de la práctica del yoga y la meditación, y han adquirido herramientas de comunicación no-violenta, así como técnicas de mindfulness.

Cobijo y Sonrisas es una asociación civil que desde 2018 apoya a niños y adultos mayores en situación de vulnerabilidad, y está integrada por exalumnos Maristas. Su objetivo del período 2023-2024 es atender a más de 32,000 personas a través de sus 6 campañas permanentes, como **Ver, oír y sonreír**, la cual consiste en realizar exámenes y dotar de anteojos y auxiliares auditivos a infantes y adultos mayores de escasos recursos, frente al creciente padecimiento que representa la pérdida. Conoce más de sus campañas en: Cobijo y Sonrisas

Nuestro CEO, Anthony McCarthy, celebró el fortalecimiento de los lazos entre nuestras organizaciones ya que comparten el compromiso con la niñez mexicana y están construidas con valores como la transparencia, la calidad y el compromiso con México.



1° de octubre

# *Día Internacional del Café:* una historia reciente

El café, además de referirse a un mundo lleno de pasión, tradición y cultura la Organización Internacional del Café (ICO por sus siglas en inglés), decidió crear un día único para conmemorar a este grano y bebida milenaria, comenzando el 1° de octubre de 2015.

Los países con mayor producción de café en Latinoamérica son Brasil, Honduras, México y Perú, además de Colombia que se encuentra en el segundo lugar a nivel mundial.

[Conoce más aquí](#)



# INDIGENOUS RESISTANCE DAY

# 12 de octubre

**Día de la Resistencia Indígena  
y Día de la raza: encuentro  
de dos culturas.**

A más de cinco siglos del descubrimiento de América, el 12 de octubre se conmemora como el Día de la Raza en memoria de aquella lucha que en 1492 libraron los indígenas y los colonizadores españoles, luego de que el marinero genovés Cristóbal Colón descubriera el Nuevo Mundo.

[Conoce más aquí](#)





## Tomar un curso en el extranjero puede tener numerosos beneficios, que incluyen:

- 1. Experiencia multicultural:** Te sumergirás en una cultura diferente, lo que ampliará tu perspectiva y mejorarás tus habilidades interculturales.
- 2. Aprendizaje y práctica del idioma inglés:** Si estudias en un país donde se hable otro idioma, mejorarás tus habilidades lingüísticas de manera significativa.
- 3. Calidad educativa:** Puedes acceder a instituciones académicas de renombre mundial y programas específicos que podrían no estar disponibles en tu país de origen.
- 4. Networking internacional:** Conocerás a personas de todo el mundo, lo que puede ser valioso para tu futura carrera.
- 5. Desarrollo personal:** Adquieres independencia, resiliencia y madurez al enfrentar desafíos en un entorno nuevo y desconocido.
- 6. Crecimiento profesional:** Algunos cursos en el extranjero ofrecen oportunidades de pasantías o trabajo, lo que puede impulsar tu carrera.
- 7. Ampliación de horizontes:** Explorarás nuevos lugares y experiencias, lo que enriquecerá tu vida de muchas maneras.
- 8. Autoconfianza:** Superar obstáculos en un entorno extranjero te ayudará a ganar confianza en ti mismo.
- 9. Experiencias únicas:** Participarás en actividades y excursiones que solo podrías vivir estudiando en el extranjero.
- 10. Valor agregado al currículum:** Un período de estudio en el extranjero puede destacar en tu CV y ser un punto de conversación en entrevistas laborales.

En general, estudiar en el extranjero puede ser una experiencia enriquecedora que te brinda conocimientos académicos y habilidades personales que durarán toda la vida.

# Cursos en el Extranjero: Londres, Ámsterdam y Toronto.

Comenzaremos la promoción de Summer Camps 2023; en breve, te estaremos compartiendo más información. ¡Espérala pronto!, será muy interesante.



English  
**Exams Lab**

Continuamos con  
incremento en venta.

Llevamos al momento

**6,416**

licencias vendidas





English Exams Lab para el mejor aprendizaje de inglés de alumnos de todas las edades.

**English Exams Lab** es una plataforma digital diseñada para consolidar el aprendizaje y reforzar el dominio del idioma inglés de una manera sencilla e intuitiva. Es un excelente medio para prepararse para los exámenes de Cambridge Assessment English.

## BENEFICIOS



Cuenta con más de 4,000 ejercicios y 20 exámenes mock por nivel (desde PreA1 hasta C2 del MCER\*) Se fundamenta en todo el conocimiento e investigación que sigue Cambridge English para desarrollar sus exámenes.



Los estudiantes notarán su avance con la retroalimentación inmediata en línea. Maestros y padres de familia también pueden verificar el avance en los gráficos que la plataforma crea automáticamente.



El estudiante tiene un acercamiento dinámico al estudio en línea desde cualquier dispositivo. El maestro puede dar seguimiento al desarrollo de cada estudiante y realizar actividades en equipo.

¡Contáctanos!

# Nuestra red de Centros de Preparación afiliados a The Anglo

Nos complace informarles que, desde enero de 2023 hasta la fecha, hemos logrado la afiliación de 142 nuevos centros de preparación (Escuelas). Este logro es un testimonio de nuestro compromiso con la excelencia educativa y la expansión de nuestra red de colaboradores.





# Reunion Anual de Representantes 2023

## Apreciados Directivos y miembros de la Fundación:

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a cada uno de los miembros de The Anglo que participaron en la Reunión de Representantes 2023. Su dedicación y aportación son esenciales para el progreso de nuestra Fundación. En conjunto, hemos alcanzado importantes logros y hemos establecido los cimientos para un futuro lleno de posibilidades.

Apreciamos profundamente el tiempo y el esfuerzo que han invertido para estar presentes en esta reunión y compartir sus ideas y objetivos. Su dedicación fortalece nuestra comunidad y nos impulsa a seguir trabajando en pro de nuestras metas comunes.

Continuemos con entusiasmo colaborando en los próximos proyectos y desafíos que enfrentaremos. Una vez más, gracias por su compromiso y gran apoyo.

Atentamente,  
**The Anglo Assessment IE&CA.**



# Reunion Anual de Representantes 2023



# Día de las Mujeres Rurales

## 15 de octubre

El 18 de diciembre de 2007, la Asamblea General de Naciones Unidas, mediante su resolución, designó el 15 de octubre como el Día Internacional de las Mujeres Rurales, en la cual reconoce “la función y contribución decisivas de la mujer rural, incluida la mujer indígena, en la promoción del desarrollo agrícola y rural, la mejora de la seguridad alimentaria y la erradicación de la pobreza rural”.

El empoderamiento de las mujeres y las niñas rurales es esencial para construir un futuro próspero, equitativo y pacífico para todos en un planeta sano. Es necesario para lograr la igualdad entre los géneros, garantizar un trabajo decente para todos, erradicar la pobreza y el hambre y adoptar medidas relacionadas con el clima.

[Conoce más aquí](#)





## Día Internacional de la **lucha** contra el Cáncer

El **19 de octubre** de cada año se conmemora el Día Internacional de lucha contra el Cáncer de mama. El objetivo es sensibilizar a la población con un mensaje clave: la importancia de la detección precoz, a fin de mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos, lo

cual sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad que representa la primera causa de muerte en la población femenina a nivel mundial.

*“La detección temprana, el diagnóstico adecuado y el tratamiento oportuno son claves para que las mujeres con cáncer de mama obtengan mejores resultados de salud”.*

*Carissa F. Etienne*

[Conoce más aquí](#)



# Octubre Rosa

ESTE DÍA TIENE COMO OBJETIVO SENSIBILIZAR Y CONCIENTIZAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y DETECCIÓN A TIEMPO DEL CÁNCER DE MAMA.



Este 19 de octubre te invitamos a vestir de rosa.

OCTUBRE

19

DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL

**Cáncer de mama**

**AUTOEXPLÓRATE**



# ¡Luchemos juntas!



## DIA INTERNACIONAL PARA LA ERRADICACIÓN DE LA POBREZA

El Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza, celebrado cada año el 17 de octubre, nos da espacio para pensar en uno de los desafíos más apremiantes que enfrenta la humanidad. Esta conmemoración, establecida por las Naciones Unidas, nos invita a tomar conciencia de la persistencia de la pobreza en todo el mundo y a unirnos en la lucha para ponerle fin. A través de diversas iniciativas y esfuerzos globales, se busca promover un enfoque inclusivo y sostenible para abordar este problema social y económico.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), más de 700 millones de personas viven en condiciones de extrema pobreza, enfrentando privaciones no solamente en términos de alimentación, sino también de salud, educación y vivienda. La pobreza no solo afecta a los países en desarrollo, sino que también persiste en muchas naciones desarrolladas. La desigualdad económica, la falta de acceso a oportunidades y la discriminación son algunos de los factores que contribuyen a la perpetuación de la pobreza en todas sus formas.





En México, la CNDH desempeña un papel fundamental en la promoción y defensa de los derechos humanos de las personas en situación de pobreza. Esta institución trabaja en la visibilización de las condiciones precarias en las que viven muchas personas, así como en la generación de políticas y acciones para combatir la pobreza desde una perspectiva de derechos humanos. Además, la CNDH promueve la participación ciudadana y la rendición de cuentas de las autoridades en relación con las políticas públicas destinadas a erradicar la pobreza.

Es importante destacar el papel de la educación, pues es fundamental en la erradicación de la pobreza. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) destaca que la educación de calidad es un medio efectivo para romper el ciclo de la pobreza y garantizar un futuro sostenible para las generaciones venideras.

La educación proporciona a las personas las herramientas necesarias para mejorar sus condiciones de vida y romper el ciclo intergeneracional de la pobreza. Al ofrecer acceso equitativo a una educación de calidad, se fortalecen las

habilidades y capacidades de las personas, lo que les brinda oportunidades para encontrar empleo digno, generar ingresos y contribuir al desarrollo socioeconómico de sus comunidades. Además, a través de la educación se fomenta la conciencia y el conocimiento sobre los derechos humanos, la igualdad de género, la ciudadanía activa y otros valores fundamentales para construir sociedades justas y equitativas. Con la ayuda de la inversión en educación inclusiva y accesible podemos sentar las bases para un futuro sostenible y libre de pobreza.

El Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza nos recuerda la urgente necesidad de unirnos como comunidad global para poner fin a la pobreza; este es un desafío complejo que requiere un enfoque integral y colaborativo, abordando tanto las causas estructurales como las consecuencias inmediatas. Es fundamental que los gobiernos, las organizaciones internacionales, la sociedad civil y los ciudadanos individuales se comprometan a tomar medidas concretas para reducir la pobreza y garantizar la dignidad y los derechos de todas las personas.

### Fuentes

<https://www.un.org/es/observances/day-for-eradicating-poverty> <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-para-la-erradicacion-de-la-pobreza>

<https://www.gob.mx/inafed/articulos/dia-internacional-para-la-erradicacion-de-la-pobreza-178768>

<https://es.unesco.org/events/dia-internacional-erradicacion-pobreza>

# Exposiciones Selectas:

EOS EXHIBITION  
ON SCREEN.

The Anglo Mexican  
Foundation

Anglo Arts

*Ciclo de cine*

## ARTE EN EL REINO UNIDO EXPOSICIONES SELECTAS

Painting the Modern Garden - Monet to Matisse

Matisse from MOMA and TATE Modern

Lucian Freud - A Self Portrait

David Hockney at the Royal Academy of Arts

Tokyo Stories

Del 22 de septiembre al 20 de octubre, 2023

Anglo Arts Centre  
Antonio Caso 127  
Viernes, 1600 h

   @angloarts

Entrada Gratuita | Cupo limitado  
Programación sujeta a cambios

**¡Amantes del arte y del cine, les tenemos  
una emocionante noticia!**

**Anglo Arts se complace en invitarles al Ciclo de cine  
Exposiciones selectas: Arte en el Reino Unido.**

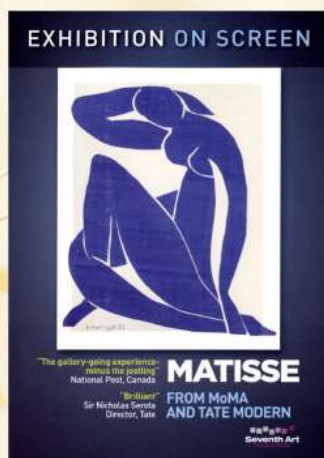
En colaboración con Exhibition on Screen, presentamos una serie de películas que exploran la vida y obra de renombrados artistas, así como joyas exhibidas en el Reino Unido para llevarte a un apasionante viaje por el mundo del arte.

## Programación:



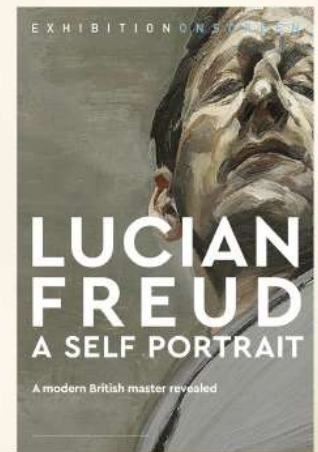
### Painting the Modern Garden - Monet to Matisse

Viaja a través de los impresionantes jardines modernos capturados por los grandes maestros del impresionismo.



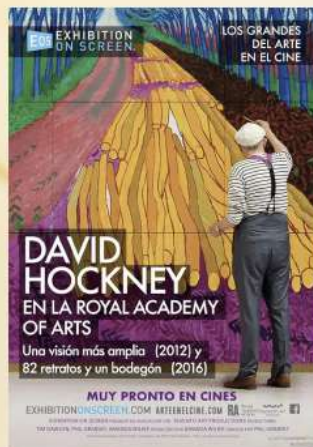
### Matisse from MOMA and TATE Modern

Explora las obras maestras de Henri Matisse y su influencia en la historia del arte en dos de los museos más prestigiosos del mundo.

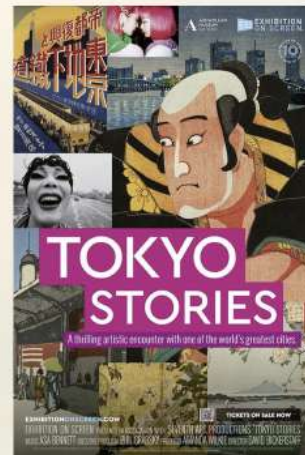


### Lucian Freud - A Self Portrait

Una mirada íntima a la vida y obra del icónico pintor británico Lucian Freud.



**David Hockney at the Royal Academy of Arts** Descubre la genialidad de David Hockney con este retrato único de sus obras en la Royal Academy of Arts.



**Tokyo Stories** - Este viaje a la fascinante escena artística de Tokio es una experiencia cultural única, una inmersión en el arte contemporáneo japonés presente en la Ashmolean Gallery en Oxford.

Te esperamos todos los viernes, del **22 de septiembre al 20 de octubre a las 16:00 h** en el **Anglo Arts Centre**. Entrada gratuita, cupo limitado.



**¡Celebremos el 80 Aniversario  
de The Anglo Mexican  
Foundation en Bellas Artes!**

## **Rokas Valuntonis, piano**

Como parte de las celebraciones por el 80 aniversario de The Anglo Mexican Foundation, el renombrado pianista lituano Rokas Valuntonis se presentará en la Sala Manuel M. Ponce del Palacio de Bellas Artes, el 28 de octubre a las 7 pm.

Valuntonis, aclamado por su virtuosismo y pasión por la música clásica, ofrecerá un programa único que incluye obras de compositores como William Byrd, Edvard Grieg, Claude Debussy, Felix Mendelssohn, Balys Dvarionas y Frédéric Chopin.

Este recital, organizado por Anglo Arts en colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Ópera del INBA y la City Music Foundation de Londres, es una oportunidad única para disfrutar de la maestría de Valuntonis en una de las salas más prestigiosas de América Latina.

La cita es el 28 de octubre a las 19 horas en la Sala Manuel M. Ponce del Palacio de Bellas Artes. Las entradas estarán disponibles en las taquillas del Palacio, a partir del 1 de octubre.

**¡No pierdas la oportunidad de ser parte de este emocionante evento!**

# HELLO October



6

### LEARNER'S CLUB

By The Anglo

At the Anglo Arts Centre

7:00 PM

6

### MOVIE CLUB

Lucian Freud - Self Portrait

At the Anglo Arts Centre

4:00 PM

13

### LEARNER'S CLUB

By The Anglo

At the Anglo Arts Centre

7:00 PM

13

### MAGIC: THE GATHERING

At The Anglo Library

5:00 PM

13

### MOVIE CLUB

David Hockney from the  
Royal Academy of Arts

At the Anglo Arts Centre

4:00 PM

19

### BOOK CLUB: COMICS & GRAPHIC NOVELS

The Sandman by Neil Gaiman

At The Anglo Library

 **LIVE**  **zoom** 5:00 PM

20

### LEARNER'S CLUB

By The Anglo

At the Anglo Arts Centre

7:00 PM

21

### SOCIEDAD TOLKIENDILI DE MÉXICO

Sistemas de escritura élficos y  
su aplicación en tatuajes,  
inscripciones, etc.

 **LIVE**  **zoom** 4:30 PM

22

### MOVIE CLUB

Tokyo Stories

At the Anglo Arts Centre

4:00 PM

27

### LEARNER'S CLUB

By The Anglo

At the Anglo Arts Centre

7:00 PM

DÍA DE LA INDEPENDENCIA DE

# MÉXICO

¡Gracias por tu participación!







Día del  
Médico

23  
de octubre



Desde 1937, cada 23 de octubre en México se celebra el Día del Médico; esta fecha coincide con la creación del Establecimiento de Ciencias Médicas en 1833, actual Facultad de Medicina de la UNAM.

### Actualmente se cuentan con:

- 225 mil médicos (hombres y mujeres)
- 312 mil enfermeras
- Más de un 1 millón de atenciones médicas diarias
- 4 mil 300 nacimientos
- 10 mil cirugías
- 16 mil hospitalizaciones
- 100 mil urgencias

***“Los Médicos no solo están encargados de prevenir la enfermedad y recuperar la salud perdida, también están dedicados a ayudar, acompañar y consolar”.***

Dr. José Narro Robles

[Conoce más aquí](#)

## WE'RE HIRING! ENGLISH TEACHERS

### Requirements:

- English level: C1 or C2 (CEFR) certified or willing to take a level placement exam.
- Both, native and non-native speakers.
- One of the following certifications in ELT methodology:  
TTC, TDC, CELTA, ICELT, BA in ELT or a verifiable course lasting at least 140 hrs.

Send your CV to [talento@theanglo.mx](mailto:talento@theanglo.mx)

---

## EJECUTIVOS DE ATENCIÓN A ALUMNOS

### Requisitos:

- Bachillerato concluido.
- Experiencia mínima de 1 año brindando atención y seguimiento a alumnos, vía telefónica o en esquema presencial.
- Para laborar en nuestra sede de Antonio Caso.

Envía tu CV a: [talento@theanglo.mx](mailto:talento@theanglo.mx)



## ¿Cómo prevenir la violencia de género?

La violencia de género es la que ejerce una persona sobre otra solo por su género. Las acciones violentas son todas las que afectan de forma negativa la identidad, la sexualidad y libertad reproductiva, la salud física y mental y el bienestar social de una persona.

### **Igualdad**

Es un derecho humano fundamental, la igualdad entre hombres y mujeres implica la eliminación de toda forma de discriminación en cualquiera de los ámbitos de la vida, que se genere por pertenecer a cualquier sexo.

### **Equidad**

Es un principio ético y de justicia social, consiste en aplicar medidas y/o acciones que tomen en cuenta las características o situaciones diferentes para que las personas efectivamente gocen de igualdad.



## ¿Sabías qué...

Desde hace tiempo, la violencia en el trabajo ha sido reconocida como un riesgo de salud psicosocial en otros países?

En México fue hasta 2016 que la Secretaría del Trabajo y Previsión Social visibilizó esta problemática y exhortó a las y los empleadores a no solo a reconocer estas conductas como riesgo de trabajo, sino también a realizar intervenciones para su control y eliminación.

# ¿Qué hacer?

1

## DEFENDER LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL TRABAJO

- Se trata de hacer progresar a las mujeres de manera justa e imparcial.
- Consideración a todas las mujeres en todos los ámbitos.
- Reconocimiento del progreso de forma imparcial.
- Exposición de la importancia del tema a través del diálogo con colegas.

2

## TOLERANCIA CERO ANTE EL ACOSO SEXUAL DE CUALQUIER TIPO

- No se tolerará el acoso sexual de ningún tipo.
- Se tomarán medidas contra los perpetradores.
- No existirán represalias en otra de quienes emitan las denuncias.

3

## RECONOCE LAS SEÑALES DE VIOLENCIA

Existen muchas formas distintas de violencia y todas pueden afectar de forma física y emocional. Aprender a identificar las señales es importante para ayudar a esa amiga, conocida o familiar a salir de este tipo de situaciones, sin poner en riesgo su integridad.

Es importante reconocer estas situaciones como violencia y no justificarlas con la esperanza de que la persona que ejerce la violencia cambie.

### **¿Qué se ha logrado con la participación de las mujeres en diversos espacios laborales?**

- El reconocimiento de sus derechos.
- El acceso a trabajos que históricamente eran considerados solo para hombres.
- En nuestro país, se han logrado crear acciones para lograr la corresponsabilidad en la vida laboral, familiar y personal para lograr la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.



**ORIENTA**  
*Te orienta*



Nuestros **profesionales**  
**están para**  
**brindarte**  
**apoyo** ❤️

Solicita Asesoría

telefónica online videoasesoría \*

\*La videoasesoría está disponible para las especialidades emocional, médica, nutricional y veterinaria y se define con el asesor durante la asesoría telefónica.

Para poder contar con el servicio Bilingüe es muy importante generar cita.  
¡Es un servicio gratuito y confidencial para ti y tu familia!

(442) 295 30 01 800 999 2233

[www.orienta-me.com](http://www.orienta-me.com) orientaPAE

Las decisiones que los colaboradores tomen en el día a día pueden tener un impacto tangible en el clima laboral de la empresa para que cada vez más personas puedan vivir libres de violencia y acoso y puedan prosperar independientemente de su género.

# La violencia se puede clasificar en 3 niveles:



**Violencia horizontal:** Se realiza entre compañeros de trabajo con un mismo nivel jerárquico. Por ejemplo: insultar, gritar, golpear o discriminar.



**Violencia vertical descendente:** La realizan personas con nivel superior jerárquico hacia personas subordinadas. Por ejemplo, amenazar con despidos, excluir de reuniones, menospreciar desempeño laboral.



**Violencia vertical ascendente:** Se realiza entre personas que ocupan un puesto subalterno a personas que ocupan un nivel superior jerárquico. Por ejemplo: sabotean el trabajo para que no se logren las metas de trabajo, generar intrigas o rumores.

**STOP**  
**VIOLENCE**

## Asimismo, la violencia puede manifestarse de las siguientes formas:

- Violencia psicológica: Acto u omisión que daña la estabilidad emocional o psicológica.
- Violencia física: Cualquier acto que inflige daño no accidental, usando fuerza física o algún tipo de objeto que pueda provocar lesiones.
- Violencia sexual: Considera al hostigamiento y acoso sexual dentro de los espacios laborales.
- Violencia económica: Aquella que afecta la supervivencia económica de la víctima, como la percepción de un salario menor por igual trabajo.

## Comportamientos que evidencian acoso y hostigamiento laboral.

1. Asignar trabajos sin valor o utilidad.
2. Rebajar a una persona asignándole trabajos por debajo de su capacidad.
3. Ejercer una presión indebida o arbitraria.
4. Evaluar el trabajo de manera inequitativa o sesgada.
5. Desvalorar sistemáticamente el esfuerzo o atribuirlo a otros factores o a terceros.
6. Menospreciar a la persona.
7. Asignar plazos de ejecución o cargas de trabajo irrazonables.
8. Ningunear, ignorar, excluir, fingir, o hacerle "invisible".



## ¿Qué puedo hacer?

**RECONOCE** No niegues la situación cuando esté frente a ti.

**RESPONDE** Brinda apoyo a la persona que esté pasando por esto.

**REFERENCIA** Invita a la persona a que ingresen al buzón de **Orienta PAE**.



# Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos

La Higiene del Sueño es un conjunto de actitudes y hábitos que nos permiten conciliar adecuadamente el sueño para poder dormir profundamente, permitiendo restaurar el organismo y con ello reducir las enfermedades crónicas y degenerativas.

A continuación, te dejamos 10 puntos indispensables para tomar acción:

**1.** Establece un horario regular para irte a dormir y despertarte

**2.** Si tienes la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.

**3.** Evita la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.

**4.** Evita la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.

**5.** Evita los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.

**6.** Haz ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.

**7.** Usa ropa de cama cómoda y acogedora.

**8.** Encuentra una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantén la habitación bien ventilada.

**9.** Bloquea todo el ruido que distrae y elimina la mayor cantidad de luz posible.

**10.** Reserva tu cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.



# OCTUBRE Cumpleaños

02



**ADA PAULINA  
ALARCON MONROY**  
The Anglo

03



**GERARDO RODRIGUEZ  
MUNTOYA**  
Churchill College

03



**MARIA TERESA  
GUEVARA GUZMAN**  
The Churchill School

05



**ANA KAREN  
CASTRO FELIPE**  
Commercial & Development

05



**EMMANUEL RAMOS  
SANCHEZ**  
The Anglo

05



**VANIA EUNICE  
RODRIGUEZ AGUILAR**  
The Anglo Assessment

06



**ADELINA MARGARITA  
LECHUGA SOLER**  
The Anglo Assessment

07



**SANDRA VICTORIA  
PEÑALOZA GUADARRAMA**  
The Anglo

07



**MARTIN ASGARD  
ALCANTARA SORIA**  
Commercial & Development

08



**DANIEL HERNANDEZ  
COLIN**  
Commercial & Development

08



**MARIA DEL CARMEN  
MONTAÑO SALINAS**  
Finanzas

08



**WENDOLINE GARCIA  
OCADIZ**  
Finanzas

08



**ALVARO LEON  
SUNDERLAND**  
The Anglo

08



**GABRIELA MIRANDA  
JACOBO**  
The Anglo

08



**ULISES CARDOSO  
ARTEAGA**  
The Anglo

08



**PAULINA GOSSET  
SOTO**  
The Churchill School

09



**ANGELICA LILIANA  
PORTILLO RIOS**  
The Anglo

09



**FATIMA LINARES  
GONZALEZ**  
The Anglo Assessment

10



**YVETTE GUADALUPE  
HUERTA SANCHEZ**  
Finanzas

11



**SANDRA CORTES  
GOMEZ**  
The Anglo

12



**MIRELLA MARTINEZ  
HERNANDEZ**  
The Churchill School

13



**ANTONIETA MENDOZA  
MONTES DE OCA**  
The Churchill School

14



**LUIS EDUARDO  
MENDOZA ALVARADO**  
The Anglo Assessment

14



**HERNAN JAVIER  
MOHENO PEREZ**  
The Anglo

14



**JUAN MANUEL  
ROJAS ESCAMILLA**  
The Anglo

15



**WENDOLYN TOSTADO  
RAMIREZ**  
The Anglo

15



**SANDRA MONICA  
GUERRERO BAQUEDANO**  
The Churchill School

16



**MARIA TERESA  
CARDENAS ALVAREZ**  
Finanzas

16



**ISAURA ADRIANA  
DIAZ VELAZQUEZ**  
Infraestructura y  
Servicios Generales

17



**BERENICE LEON  
BALCAZAR**  
The Anglo



18

**JOSE ENRIQUE SOLIS LOPEZ**  
Finanzas



18

**DIANA GABRIELA GALINDO HERNANDEZ**  
The Anglo Assessment



20

**NANCY ARACELI RAMIREZ RAMIREZ**  
Finanzas



22

**JANE ELIZABETH ATKINSON**  
Anglo Institute of Education



22

**FABIOLA MORALES REYES**  
The Anglo



23

**JONATHAN PEREZ CASTAÑON**  
Tecnologías de la información



23

**CARLOS JIMENEZ DE LA CUESTA TARANGO**  
The Churchill School



24

**ROSA MARIA MEZA VARGAS**  
Cultura e Impacto Social



25

**CHRISTIAN MARGARITA TRUJILLO LECHUGA**  
The Anglo Assessment



25

**GISELA GALLEGOS TORNEDO**  
The Churchill School



26

**PAMELA ESPINOSA POCEROS**  
The Anglo



26

**JAQUELINE SOTELO GARCIA**  
The Churchill School



27

**HYLSIA ARAUJO HUERTA PSIHAS**  
The Churchill School



28

**GLORIA ANGELICA CARDIEL BARAJAS**  
Cultura e Impacto Social



28

**ARACELI HERNANDEZ GARCIA**  
Tecnología de la Información



29

**JOSE ROBERTO VELOZ PERALTA**  
The Anglo Assessment



30

**LAURA JULIETA SANCHEZ RAMOS**  
The Anglo



**The Anglo Mexican  
Foundation** ®