

NÚM. ONCE

Boletín Electrónico

Mes: Agosto
Año: 2026



-Tema del Mes-

VACACIONES

ÍNDICE

BOLETÍN ELECTRÓNICO - AGOSTO 2026



**MENSAJE DE LA SRA.
MIRIAM HURTADO RIVERA**
Pág. 3

**TEMA DEL MES:
LA NECESIDAD DE LAS VACACIONES**
Pág. 4

**PERSONAJE DEL MES:
Dra. María Agustina Batalla**
Pág. 5

**REFLEXIÓN MENSUAL:
LAS 4 LEYES ESPIRITUALES**
Pág. 6

**VALORES Y VIRTUDES:
LA RESPONSABILIDAD**
Pág. 7

**INSTRUCCIÓN PANAMERICANA:
JERARQUÍA DE FUNCIONARIAS**
Pág. 8



SRA. MIRIAM HURTADO RIVERA

PRESIDENTA DE LA ANMRPRMAC



Queridas hermanas en ideales...

Queridas hermanas en ideales, es un gusto inmenso compartir con ustedes en este mes de agosto, muy significativo para los poblanos, por nacimiento y los que somos de corazón, ya que es la temporada de los chiles en nogada, platillo excepcional que según cuenta la historia hecho por monjas para agasajar al emperador Agustín de Iturbide en su paso por la hermosa Ciudad de Puebla de Los Ángeles aprovechando que era su Santo, es un platillo hecho a base de chiles poblanos rellenos de un picadillo con duraznos, manzanas, peras, carne de

cerdo finamente deshebrada, tomate rojo, ajo, cebolla, especias, almendras, pasas, piñones así como un ingrediente que no debe faltar, el acitron que ahora cuesta trabajo conseguir, se capean y se bañan con una salsa hecha a base de nuez de Castilla fresca, queso de cabra, vino jerez blanco y adornado con granada y perejil que hacen los colores de nuestra hermosa bandera nacional.

Las amigas que quieran venir a Puebla a probarlos las esperamos con los brazos abiertos y les platico que en todos los restaurantes hay chiles en nogada de diferentes precios, y porque no también en diferentes versiones, mis preferidos son los de Casa Reyna, nada más que es con reservación, les informo que el día del chile en nogada es el 28 de agosto día de San Agustín, las abrazo con el cariño de siempre y les deseo lo mejor del mundo en unión de sus seres queridos.

Así luce nuestro emblemático platillo!!



Atte:
Miriam Hurtado
Presidenta



LA NECESIDAD DE LAS VACACIONES

• TEMA DEL MES DE AGOSTO •



En el mes de AGOSTO durante el verano, generalmente las personas disfrutan de sus VACACIONES, aprovechando que los hijos en edad escolar no tienen clases.

¿Sabías que...?

El término "**vacaciones**" proviene del latín **vacatio** (o su verbo **vacare**), que significa "**estar libre**", "**desocupado**" o "**vacante**". Deriva etimológicamente de **vacuus** (vacío), haciendo referencia al periodo de tiempo en el que una persona se encuentra libre de obligaciones cotidianas, laborales o académicas.

Beneficios de las vacaciones

Tomar vacaciones es fundamental para prevenir el agotamiento físico y mental (síndrome de burnout), reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y proteger la salud cardiovascular.

Además, desconectar de la rutina incrementa la productividad, la creatividad y la concentración al volver al trabajo.



Salud física: Reducen los niveles de cortisol y disminuyen la presión arterial, lo que a largo plazo reduce el riesgo de sufrir problemas cardíacos.

Salud mental y emocional: Romper con la sobrecarga cognitiva diaria permite al cerebro reequilibrarse, mejorando el estado de ánimo, la motivación y la resiliencia.

Bienestar social: Facilitan el tiempo de calidad con familiares y amigos, fortaleciendo los vínculos afectivos que a menudo se ven limitados por las responsabilidades cotidianas.

Rendimiento laboral: Una mente descansada es más eficiente y comete menos errores, lo que beneficia directamente la calidad del trabajo.

Para que sean realmente efectivas, es necesario lograr una desconexión total, evitando revisar pendientes durante esos días de descanso y en su lugar disfrutar de actividades con nuestros seres queridos.

MARÍA AGUSTINA BATALLA ZEPEDA

BIOLOGA Y BOTÁNICA MEXICANA

¿QUIÉN FUE ELLA?



**Dra. María Agustina
Batalla Zepeda**

(1913-2000)

Si nos enfocamos en el mes de agosto y en la ciencia, la figura histórica más destacada en México es la Dra. María Agustina. Conocida entrañablemente por sus alumnos como la "Maestra Mariagus", nació el 28 de agosto de 1913 en Iguala, Guerrero, y se convirtió en una de las botánicas y científicas más importantes del país.

LOGROS CLAVE DE MARÍA AGUSTINA

Pionera académica: Fue de las primeras mujeres en obtener un Doctorado en Ciencias Biológicas en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en 1946.

Fundadora científica: Fundó el herbario de la Facultad de Ciencias de la UNAM, una de las colecciones botánicas de referencia más grandes de México.

Especialista en flora: Dedicó su vida al estudio, clasificación y conservación de las plantas del estado de Guerrero y del centro de México.

Liderazgo Universitario: Participó de manera activa como una de las fundadoras de la propia Facultad de Ciencias de la UNAM.

Trabajo de Campo: Realizó extensas recolecciones y estudios florísticos en regiones del centro del país, destacando sus investigaciones en el bosque de Chapultepec, el cerro del Ajusco, el cerro del Tepozteco y el estado de Morelos.

Libros de Texto: Redactó numerosos libros de texto de biología enfocados en la educación secundaria, así como manuales de didáctica de la biología e higiene escolar que se utilizaron a nivel nacional.

Asociaciones Científicas: Fue un miembro muy activo en la consolidación de la comunidad científica del país, perteneciendo a la Sociedad Botánica de México y a la Sociedad Mexicana de Historia Natural.



REFLEXIÓN MENSUAL

- Las 4 Leyes Espirituales -

Las **Cuatro Leyes de la Espiritualidad**, populares en la tradición india, son principios diseñados para fomentar la aceptación y la paz mental.

Su sabiduría radica en soltar el control y comprender que cada evento tiene un propósito evolutivo en tu vida.



¿Cuáles son Las 4 Leyes de la Espiritualidad?

La persona correcta: Nadie llega a tu vida por casualidad. Todos los que te rodean, e incluso aquellos que se cruzan brevemente contigo, están ahí para enseñarte algo o ayudarte a avanzar.

Lo que sucede es lo único que podía haber sucedido: Nada de lo que ocurre en tu vida podría haber sido diferente. Hasta el detalle más insignificante es perfecto para tu aprendizaje.

El momento correcto: Todo comienza en el momento indicado, ni antes ni después. Cuando estás listo para algo nuevo, es cuando se presentará.

Cuando algo termina, termina: Si algo concluye en tu vida, es para tu evolución. Lo mejor es soltarlo, dejarlo ir y avanzar enriquecido con esa experiencia.

¿QUÉ ES LA RESPONSABILIDAD?

La responsabilidad es el compromiso y la obligación de cumplir con los deberes y las acciones que nos corresponden.

Implica ser consciente de las consecuencias de nuestras decisiones y acciones, asumiendo las responsabilidades que surjan de ellas.



Ser responsable implica ser confiable, cumplir con los compromisos adquiridos y tomar las medidas necesarias para resolver los problemas que surjan.

La responsabilidad implica actuar de manera ética y cumplir con las expectativas y obligaciones tanto hacia uno mismo como hacia los demás.



Es una cualidad que nos permite ser íntegros y contribuir positivamente en nuestras relaciones y en la sociedad en general.

JERARQUÍA DE FUNCIONARIAS

REGLAMENTO DE PROTOCOLO

CAPITULO IV - INCISO A

• INSTRUCCIÓN PANAMERICANA •

JERARQUIA DE FUNCIONARIAS EN UNA MESA

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 1 Directora. | 5 Parlamentaria. |
| 2 Directora Adjunta. | 6 Historiadora. |
| 3 Secretaria de Actas. | 7 Custodia. |
| 4 Tesorera. | 8 Secretaria de Correspondencia. |

JERARQUIA DE FUNCIONARIAS DE LA ASOCIACIÓN

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 1 Presidenta. | 5 Parlamentaria. |
| 2 Vicepresidenta. | 6 Historiadora. |
| 3 Secretaria de Actas. | 7 Secretaria de Correspondencia. |
| 4 Tesorera. | |

JERARQUIA DE FUNCIONARIAS EN LA ALIANZA

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 Directora General | 6 Historiadora |
| 2 Directora General Adjunta | 7 Secretaria de Correspondencia |
| 3 Secretaria de Actas | 8 Traductora Oficial |
| 4 Tesorera | 9 Directora General Ex oficio |
| 5 Parlamentaria | |

Queridas Lectoras

Con mucha alegría, disfrutando del verano, me dirijo a ustedes para saludarlas y presentarles el boletín electrónico del mes de Agosto, siendo el número once.

El personaje del mes corresponde a la gran botánica Dra. MARIA AGUSTINA BATALLA ZEPEDA, nacida en Iguala, Gro., pionera en México de las ciencias biológicas y fundadora de uno de los más grandes Herbarios del país, autora de importantes libros de textos y catedrática universitaria.

El tema del mes, ya que nos encontramos en verano es PORQUE SON NECESARIAS LAS VACACIONES, teniendo presente que aportan beneficios en los ámbitos de salud física y emocional, bienestar social y rendimiento laboral que nos dá como consecuencia una mejor calidad de vida. Las vacaciones no son un lujo, son una necesidad.

La reflexión del mes, nos habla de LAS CUATRO LEYES ESPIRITUALES DE LA INDIA, que nos abre a la posibilidad de entender mejor muchas situaciones que nos pasan a lo largo de nuestra vida y aceptarlas con sabiduría.

El valor del mes es: LA RESPONSABILIDAD, que no es otra cosa que el compromiso y la obligación de cumplir con nuestros deberes y las acciones que nos corresponden. Si aceptaste un cargo, cúmplelo de la mejor manera posible.

En cuanto a la instrucción panamericana, se detalla la JERARQUIA DE LAS FUNCIONARIAS dentro de una Mesa, en la Asociación y en la Alianza, estipulado en el cap. IV del Reglamento de Protocolo.

*Se despide de ustedes con el
cariño de siempre, su hermana
panamericana...*



ELIA NOHEMÍ ARANO MENÉNDEZ

PRESIDENTA DEL COMITÉ DEL BOLETÍN
ELECTRÓNICO