

NÚM. DIEZ

Boletín Electrónico

Mes: Julio
Año: 2026



-Personaje del Mes-

FRIDA KAHLO

ÍNDICE

BOLETÍN ELECTRÓNICO - JULIO 2026



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

**PERSONAJE DEL MES:
FRIDA KAHLO**
Pág. 4

**TEMA DEL MES:
SUFRAGIO FEMENINO EN MÉXICO**
Pág. 6

**REFLEXIÓN MENSUAL:
HABLAR A TIEMPO**
Pág. 7

**VALORES Y VIRTUDES:
LA PACIENCIA**
Pág. 8

**INSTRUCCIÓN PANAMERICANA:
MAESTRA DE CEREMONIAS**
Pág. 9

SRA. MIRIAM HURTADO RIVERA

PRESIDENTA DE LA ANMRPRMAC



*Queridas hermanas
en ideales...*

Las saludo con el cariño de siempre en este hermoso mes de julio, mes de descanso en muchas Mesas de nuestra Asociación y que es propicio para salir de vacaciones ya que estamos en pleno verano, pero si por alguna causa no se puede, simplemente quedarnos en casita a disfrutar de la familia, de las amigas, poner al corriente pendientes que a veces vamos postergando por falta de tiempo o ponernos a leer.....

en lugar de una novela el estatuto y los reglamentos para seguir cumpliendo con nuestra encomienda Panamericana de la mejor manera posible.

Amigas queridas deseo que esta mes sea un mes lleno de salud, paz, unión familiar pero sobre todo lleno de amor porque el amor es el motor que nos mueve para hacer grandes cosas, tanto en nuestro entorno familiar así como también en nuestro voluntariado que es ayudar a las personas que más lo necesitan y que nos llena el corazón de satisfacciones!!

Las abrazo con cariño



Miriam Hurtado Rivera
Presidenta
ANMRPRMAC

FRIDA KAHLO

PINTORA Y ACTIVISTA MEXICANA



**Magdalena Frida Carmen
Kahlo y Calderón**

(1907-1954)

Nació en la Ciudad de México el 6 de julio de 1907 y trascendió la historia por sus obras de arte y por su personalidad intransigente y de colores brillantes, asegura la Enciclopedia Britannica.

La vida de la artista estuvo marcada por el dolor físico. En 1913 enfermó de poliomielitis y en 1925 tuvo un grave accidente en autobús, refiere el Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad de México. Este accidente fue decisivo para su carrera. Un tranvía embistió al colectivo en el que se movilizaba y, como resultado del choque, se perforó la pelvis y sufrió múltiples fracturas.

En consecuencia, la joven quedó incapacitada para realizar muchos movimientos y debió permanecer inmóvil en su cama para recuperarse. Este tiempo de reposo la inspiró a pintar: usando un espejo comenzó a hacer autorretratos. Como resultado de su actividad, empezó a relacionarse con otros artistas. Entre ellos, conoció a Diego Rivera, con quien contrajo matrimonio en 1929. Juntos vivieron en la casa de los padres de Kahlo, actualmente conocida como la casa azul.

¿PORQUÉ SU OBRA TRASCENDIÓ LA HISTORIA?

De acuerdo con la secretaría de Educación Pública de México, Kahlo luchó, a través de su trabajo y de su vida cotidiana, por rescatar las raíces del arte popular mexicano. En específico, comenta el organismo, su pintura va del autorretrato a las naturalezas vivas; de los cuadros de nacionalistas a las telas realistas en las que da testimonio de su condición femenina.

Es considerada una artista surrealista, aunque ella insistía en que no pintaba sus sueños, sino su realidad.

La artista “se convirtió en una figura mediática y en un emblema reivindicado por diversos movimientos sociales, como el de la diversidad sexual, el feminismo y el de las personas con discapacidad, no solo por su trabajo artístico sino por su intensa vida, obra y la defensa de sus ideales”.

FRIDA KAHLO

ALGUNAS DE SUS OBRAS MÁS FAMOSAS



SUFRAGIO FEMENINO EN MÉXICO

• TEMA DEL MES DE JULIO •



¿Sabías que...?

**¡Conmemoramos
72 años del voto de la
Mujer en México!**

En las elecciones del 3 de julio de 1955, las mujeres mexicanas acudieron por primera vez a las urnas a emitir su voto, para elegir a los diputados federales de la XLIII Legislatura.

El sufragio femenino significó el reconocimiento a la igualdad en la participación política. A partir de entonces ha continuado la lucha de las mujeres por sus derechos a participar en la toma de decisiones del país.

Orígenes y Contexto

El derecho al voto de la mujer en México comenzó el 12 de febrero de 1947, con la publicación en el Diario Oficial de la Federación del Decreto de adición al artículo 115 para permitirles la participación como votantes y como candidatas, quedando establecido que:



“En las elecciones municipales participarán las mujeres, en igualdad de condición que los varones, con el derecho de votar y ser votadas”.

Sin embargo, fue el 3 de julio de 1955, hace 71 años, cuando las mujeres en México sufragaron por primera vez en una elección federal. Lo anterior, derivado de la promesa de campaña que hiciera dos años antes el entonces candidato presidencial Adolfo Ruiz Cortines.

Fue el 17 de octubre de 1953, una vez superado el trámite legislativo, el Presidente Ruiz Cortines promulgó las reformas constitucionales para que las mexicanas gozaran de la ciudadanía plena.

Es por ello que tuvieron que pasar 24 años de que se reconociera el sufragio de la mujer, para que en 1979 México tuviera a la primera gobernadora estatal (de Colima), Griselda Álvarez.

REFLEXIÓN MENSUAL

- Hablar a Tiempo -

Muchas relaciones no se rompen por un gran problema, sino por pequeños malestares que nunca fueron expresados a tiempo.

A veces guardamos silencio para evitar conflictos, para no incomodar a otros o porque creemos que podemos soportarlo un poco más.

Pero las emociones ignoradas no desaparecen.
SE ACUMULAN.

Y lo que comenzó como una pequeña molestia puede convertirse con el tiempo en enojo, resentimiento y palabras que terminan lastimando más de lo que solucionan.

Por eso la comunicación sincera es tan importante.

Cuando dices las cosas en el momento adecuado, hablas desde la reflexión. Cuando esperas hasta estar saturado, muchas veces hablas desde la herida.

Y las palabras dichas desde el dolor suelen dejar marcas difíciles de borrar.

Recuerda esto siempre:



Hablar a tiempo permite expresar lo que sentimos con calma, claridad y respeto.

Expresar lo que sientes no te vuelve conflictivo.

Te vuelve HONESTO.

Habla cuando algo te incomode. Pon límites cuando sea necesario. Y aprende a comunicarte antes de que el silencio se transforme en resentimiento.

¿QUÉ ES LA PACIENCIA?

La paciencia es una virtud que consiste en soportar con fortaleza los contratiempos o las dificultades que se nos presentan sin lamentarse o quejarse. La paciencia es un rasgo de carácter que nos permite pasar por situaciones caóticas sin derrumbarnos, nos permite educar a nuestros hijos sin gritos y aceptar a los compañeros de trabajo sin deprimirnos, entre muchas otras cosas.



Uno de los grandes obstáculos que impiden el desarrollo de la paciencia es la impaciencia, el no poder lidiar con obtener resultados negativos o que no son los esperados, sin detenerse a considerar las posibilidades reales de éxito, el tiempo y esfuerzo requeridos para alcanzar el fin.

La paciencia como valor es sinónimo que indica lentitud y tardanza en la ejecución de algo, esto significa esperar detenidamente a que aquello que estas esperando se materialice. En consecuencia, el acto de ser paciente significa ser perseverante en relación a algo que no tiene una fecha para concretarse.



La persona que vive el valor de la paciencia, posee la sensibilidad para afrontar las contrariedades conservando la calma y el equilibrio interior, logrando comprender mejor la naturaleza de las circunstancias generando paz y armonía a su alrededor.

Hasta el ser más imperativo de la vida presenta un grado de paciencia en su manera de ser, aun cuando es sinónimo de lentitud, también es sinónimo de calma, serenidad y tolerancia.

MAESTRA DE CEREMONIAS

REGLAMENTO DE PROTOCOLO

CAPITULO V

• INSTRUCCIÓN PANAMERICANA •

El éxito, la lucidez y el buen manejo de una ceremonia, depende generalmente de la conducción de la maestra de ceremonias, por lo que se sugiera sea una socia de la mesa o una persona que tenga los debidos conocimientos sobre nuestra organización, así como las reglas del Protocolo que nos rigen, para que pueda conducir el evento con excelencia.

FUNCIONES DE LA MAESTRA DE CEREMONIAS:

- 1) Supervisar que el programa este completo y acorde al Reglamento de Protocolo. Iniciará puntualmente la ceremonia con una bienvenida.
- 2) Coordinar con la persona encargada el equipo de sonido, los momentos de intervención del mismo y revisar las buenas condiciones de este.
- 3) Solicitar con anticipación la lista de nombres y rangos de las personalidades en el presidium, así como los invitados especiales de otras mesas y organismos sociales, presentándolos por orden de jerarquía.
- 4) Seguir el orden del programa para cada ceremonia, especificado en el Reglamento de Protocolo.
- 5) En ceremonias de Sesión Solemne de Cambios de Directiva, deberá tener una lista de los nombres y cargos de las Directiva Electa.
- 6) Solicitar a los asistentes permanecer de pie desde la apertura hasta la Oración, Lema y Canto Panamericano.
- 7) Si se cometiera un error u omisión, la Representante del Comité de Protocolo, le informara discretamente a la maestra de ceremonias, dándoles las correcciones por escrito.
- 8) Por ningún motivo la maestra de ceremonias puede incluir en el programa datos que no estén previamente revisados por la presidenta del Comité de Protocolo, su representante o por las coordinadoras.
- 9) Se sugiere designar maestra de ceremonias en: Juntas de Consejo, Cambios de Directivas, Homenaje a Florence Terry, Día de las Americas, Toma de protesta en las mesas o grupos juveniles, Homenajes a países de America, Aniversario de Mesas y visita de la Directora General de la Alianza.

Queridas Lectoras

Como cada mes, siempre es un placer el poder saludarlas.

El boletín electrónico de este mes tiene como personaje a la gran artista **FRIDA KHALO**, una figura mediática y que apoyó diversos movimientos sociales, como el de la diversidad sexual, el feminismo y el de las personas con discapacidad, sin dudarle se le recuerda no solo por su trabajo artístico sino por su intensa vida, obra y la defensa de sus ideales.

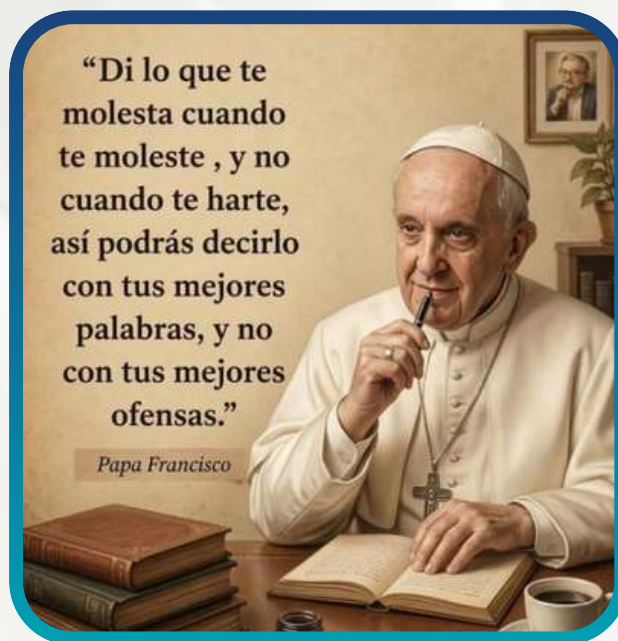
El tema del mes es el aniversario del **SUFRAGIO FEMENINO** en nuestro país, una lucha que no debemos olvidar, al igual que sus antecedentes.

La reflexión del mes, nos habla sobre la importancia de **HABLAR A TIEMPO**, expresando con respeto nuestro sentir y no esperando a explotar y lastimar a quien nos rodea, incluso el propio papa Francisco nos da un bello resumen de esta reflexión.



El valor del mes es:

LA PACIENCIA, virtud tan necesaria en nuestro día a día, que nos permita alcanzar nuestras metas y valorar lo alcanzado.



En cuanto a la instrucción panamericana, se nos recuerda sobre la gran responsabilidad que recae en la **MAESTRA DE CEREMONIAS**, y que nuestros eventos serán los lucidos si ella cumple con todas sus funciones.

Aprovecho este espacio, para felicitar el gran desempeño que nuestra **SELECCIÓN MEXICANA DE FUTBOL** ha tenido durante este Mundial 2026; sin duda, el futbol nos ha unido como sociedad y nos permite disfrutar de la compañía de familiares y amigos.

Las invito a elevar una oración para nuestras hermanas panamericanas de **VENEZUELA**, quienes están atravesando las consecuencias de la naturaleza con los terribles sismos ocurridos el pasado 24 de junio, rogamos a Dios para que reciban el apoyo necesario y puedan salir adelante.



Dios Padre...

Te pedimos desde el fondo de nuestro corazón por todas las hermanas y hermanos del pueblo venezolano. Dales señor la fortaleza y apoyo que tanto necesitan.

Permite señor, que sientan tu amor y protección. Que reciban la ayuda necesaria y la solidaridad de todo el continente, Amén.

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



ELIA NOHEMÍ ARANO MENÉNDEZ

**PRESIDENTA DEL COMITE DEL BOLETÍN
ELECTRÓNICO**