

¿QUÉ ES EL AGUA VIRTUAL?

La mayoría de las veces, cuando hablamos de agua, pensamos en lo que sale del grifo, en la lluvia o en los ríos que vemos a simple vista. Sin embargo, existe un concepto mucho más complejo y revelador: el agua virtual.

Este término describe la cantidad de agua que se necesita para producir los bienes y servicios que consumimos cada día, aunque no la veamos directamente.

Entender qué es el agua virtual nos obliga a mirar más allá de nuestro consumo inmediato y cuestionar los impactos ocultos de nuestras elecciones. Desde la ropa que vestimos hasta el café que tomamos cada mañana, cada producto esconde detrás una historia de uso hídrico que, en muchos casos, supera por mucho lo que utilizamos en nuestra vida cotidiana.

¿Qué es el agua virtual? El recurso que no vemos, pero sí consumimos.

El concepto de agua virtual fue introducido por el profesor John Anthony Allan en los años noventa, y desde entonces ha transformado la manera en que entendemos el vínculo entre consumo y sostenibilidad.

En pocas palabras, qué es el agua virtual se responde como el volumen de agua que se utiliza durante todo el proceso de producción de un bien o servicio, desde su origen hasta que llega a nuestras manos.

Para dimensionarlo, un simple par de jeans puede requerir hasta 7,500 litros de agua en su fabricación, mientras que una taza de café demanda alrededor de 140 litros. Estos números nos recuerdan que, aunque no veamos correr el agua en nuestros hogares, estamos participando en un consumo hídrico global mucho mayor.

Reconocer la existencia de este recurso "invisible" es clave para redefinir nuestras decisiones de compra y consumo responsable, especialmente en un contexto donde la crisis hídrica es cada vez más alarmante.

<https://twitter.com/Vania70841225/status/1934414606073762030>

"Extraído de la revista Expok"



Programa de Vinculación con la Comunidad

Cierre del Ciclo de Conferencias 2025

Con gran entusiasmo cerramos el ciclo de conferencias del año 2025 con la participación de la Dra. Lucía Quintana, quien impartió la charla "El estrés en los tiempos modernos: ¿cómo identificarlo y qué hacer?".

En esta última sesión contamos con la valiosa presencia del Consejo del Adulto Mayor de Torres del PRI II, acompañados por su coordinadora, Adelaida Rodríguez.

Agradecemos profundamente a las sedes que nos acogieron a lo largo del año, la UACJ y la UPNCH, así como a todas las personas que participaron y colaboraron para hacer posible este ciclo.



Celebramos el Día del Abuelo con el Consejo de Adulto Mayor de la Colonia Eréndira

Por primera vez en la historia de Girasoles, realizamos un evento de sentido de pertenencia directamente en una de los Consejos del Adulto Mayor, celebrando el Día del Abuelo junto al consejo de la colonia Eréndira.

El Evento estuvo lleno de alegría y convivencia. Hubo comida, música y una presentación del grupo de danzón, dirigido por el instructor Roberto Varela.

Este tipo de actividades no solo celebran a las personas mayores, sino que también fortalecen la inclusión social y refuerzan el sentido de pertenencia al grupo, valores fundamentales en nuestra labor comunitaria.



Programa Educativo

Excursión educativa al histórico Cabaret "La Fiesta"



Como parte del programa educativo de Girasoles, realizamos una excursión a uno de los lugares más emblemáticos y llenos de historia de Ciudad Juárez: La Fiesta, recientemente reinaugurado como restaurante familiar.

Este icónico edificio fue, durante décadas, uno de los cabarets más famosos de la frontera. En su época dorada, La Fiesta fue punto de encuentro de artistas, celebridades y figuras públicas, y formó parte del entretenimiento que dio fama internacional a Ciudad Juárez en los años 50 y 60.

Actividades como esta conectan a las personas mayores con la historia viva de su ciudad, fortaleciendo su sentido de pertenencia, y al mismo tiempo los vinculan con las transformaciones y espacios actuales de la comunidad.

¡Sábados en Girasoles!

Dentro de nuestros talleres sabatinos, uno de los más recientes es el de Belly Dance, que se imparte todos los sábados de 9:00 a 10:00 a.m.

Este tipo de danza no solo es una actividad divertida y culturalmente rica, sino que también aporta múltiples beneficios a la salud, especialmente en personas mayores: mejora la movilidad articular, fortalece el suelo pélvico, promueve la coordinación motriz y contribuye al bienestar emocional a través del movimiento consciente y el ritmo.

¡Te esperamos para disfrutar, mover el cuerpo y cuidar la salud de forma integral!



Programa Defensoría de Derechos



Aminda llegó a Girasoles a través del Programa de Defensoría de Derechos, con el objetivo de gestionar su pensión constitutiva. En ese momento contaba con 380 semanas cotizadas, por lo que necesitaba reactivar su cotización para alcanzar las semanas necesarias.

Dado que no tenía los recursos para pagar sus aportaciones por cuenta propia, fue canalizada al Programa de Mejora Económica, donde recibió apoyo para conseguir un empleo formal que le permitió seguir cotizando.

Hoy nos llena de alegría compartir que Aminda ha logrado obtener su pensión mensual y de por vida, lo que le brinda estabilidad económica, tranquilidad y la posibilidad de hacer planes con un sustento asegurado.

Mes con mes, contamos con la valiosa visita del Lic. Galván, abogado y voluntario en Girasoles, quien brinda asesoría y seguimiento legal a casos relacionados con la recuperación de propiedades.

Estos casos pueden ir desde trámites de escrituración hasta procesos legales más complejos, como juicios para asegurar la propiedad de bienes.

Su acompañamiento permite a nuestros beneficiarios ejercer su derecho a la propiedad con mayor seguridad jurídica, especialmente en situaciones que, por falta de información o recursos, podrían quedar sin resolverse.



Programa Mejora Económica

¿Cómo buscar trabajo a partir de los 45 años?

Según el Informe Anual elaborado recientemente por InfoJobs y ESADE, los candidatos más jóvenes suelen estar mejor preparados en competencias digitales y formación técnica que los mayores de 55 años.

Sin embargo, este último grupo cuenta con un valor diferencial que muchas veces no recibe el reconocimiento que merece: la experiencia acumulada a lo largo de los años.

Si tienes más de 45 años y estás buscando empleo —ya sea porque perdiste tu anterior trabajo o porque desees un cambio profesional— estos consejos pueden ayudarte a mejorar tus oportunidades laborales:

- **Actualiza tu CV:** Destaca logros y adapta el contenido a cada oferta.
- **Mejora tu presencia online:** Un perfil activo en LinkedIn abre muchas puertas.
- **Valora tu experiencia:** Tus años de trabajo son tu mayor fortaleza.
- **Sigue aprendiendo:** Fórmate en idiomas, herramientas digitales o nuevas habilidades.
- **Explora el autoempleo:** El trabajo freelance está en auge.
- **Actitud positiva:** La confianza y la perseverancia marcan la diferencia.

Taller de Reacondicionamiento para la Búsqueda de Empleo

El pasado 27 de agosto de 2025 se llevó a cabo el taller Reacondicionamiento de Vuelta al Trabajo, impartido por nuestra ejecutiva Elma Castruita. En esta edición participaron 8 personas que actualmente se encuentran en proceso de búsqueda de empleo.

Durante el taller, que tiene una duración de 3.5 horas y se ofrece de manera mensual, se abordaron temas clave como:

- Elaboración efectiva de un currículum
- Estrategias de búsqueda de empleo en línea
- Preparación para entrevistas de trabajo



Otras Novedades

Girasoles sigue creciendo y generando alianzas

En Girasoles, uno de nuestros objetivos es llegar a más personas con nuestros servicios y crear alianzas que fortalezcan nuestro trabajo, permitiendo así un mayor impacto y crecimiento en el número de beneficiarios.

Este mes tuvimos la valiosa oportunidad de presentar nuestro proyecto a las coordinadoras de 20 Asambleas de Personas Mayores, formadas por el Gobierno del Estado en distintas colonias de la ciudad.

Esta conexión nos permite ampliar nuestro alcance, fortalecer el trabajo comunitario y acercar nuestras actividades a más personas mayores que pueden beneficiarse de lo que ofrecemos. Seguimos avanzando con el compromiso de construir una comunidad más activa, acompañada e inclusiva.



Damos la bienvenida a dos nuevas voluntarias!

Nos complace dar la bienvenida a Ernestina Santoyo y Ana Lilia Galindo, quienes se integran al programa educativo como nuevas voluntarias.

Ernestina impartirá el taller de Belly Dance, mientras que Ana Lilia estará a cargo del taller de Reacondicionamiento físico.

Ambas no solo suman actividades valiosas que nuestros afiliados pueden incorporar a su día a día, sino que también fortalecen el espíritu de voluntariado, una parte fundamental e indispensable para nuestra organización.



Nuestros Aliados y Benefactores



es una OSC acreditada por:



 C. Saturnino Herrán No. 464 Col. Álamos de San Lorenzo C.P. 32340



Girasoles OSC



www.girasoles.org.mx



info@girasoles.org.mx



656 759 15 17



656 207 77 90 / 656 617 05 78