



**MOVERSE ES VIVIR: CONSTRUYENDO
BIENESTAR PASO A PASO**

Editorial

El practicar algún ejercicio, es una de las acciones más benéficas para el cuerpo humano, por lo que, desde el inicio hasta el final de nuestra vida, la actividad física influirá considerablemente en el estilo de vida que llevaremos en nuestras distintas etapas.

Cada vez que nos movemos, nuestro cuerpo comienza a experimentar nuevas sensaciones, se revitalizan las energías, se clarifica la mente y se fortalece nuestra musculatura. Con esto en mente debemos recordar que hacer ejercicio no es una solución rápida y mágica, sino un proceso que necesita ser realizado día tras día.

Desde que damos nuestros primeros pasos, el movimiento se convierte en el motor de nuestro bienestar. Lo que podría parecer un simple juego infantil, es en realidad, la herramienta que activa el cuerpo estimula la mente y perfecciona nuestra coordinación motora para el resto de la vida.

Durante la adolescencia, la actividad física se vuelve crucial para el crecimiento y marca el inicio de un compromiso real con nuestro cuerpo. Al ser una etapa de intensos cambios emocionales, el ejercicio actúa como un estabilizador esencial que reduce la ansiedad y fortalece la autoestima.

En un mundo acelerado, donde la presión y el estrés dictan nuestro día a día, el ejercicio se convierte en el escudo de nuestra adultez. Lejos de ser un lujo, actúa como una barrera directa contra el estrés y funciona como una medicina preventiva indispensable para afrontar el ritmo de la vida diaria.

Al llegar a la vejez, el ejercicio debe adoptarse como un hábito vital indispensable. Mantenerse en movimiento es la clave fundamental para preservar la independencia y la funcionalidad del cuerpo.

En conclusión, cada etapa de nuestra vida exige una cantidad de movimiento, es por eso que podemos observar que la actividad física evoluciona a la par de nosotros: empieza como un juego infantil, se convierte en el ancla emocional del adolescente, actúa como la medicina preventiva del adulto frente al estrés diario y culmina como el pilar de independencia en la vejez. En este mundo tan dinámico que avanza sin pausa, optar por la activación física como un estilo de vida es una decisión inteligente, que nos permitirá caminar con fuerza, claridad y salud en cada paso de nuestro camino.

En este mundo tan dinámico que avanza sin pausa, optar por la activación física como un estilo de vida es una decisión inteligente



Armando Serrano
Coordinador de Sociedad
Cooperativa.

Calendario



Actividades Agosto 2026

zoom

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

¿Te perdiste alguna sesión?

Revívela en nuestro canal oficial de

YouTube

DIRECTORIO INTERNO



Originación - Alberto Aguilar

55 35 66 98 95

originacion@sociedadcooperativa.com.mx



Cobranza - Andrea Gómez

55 38 84 34 92

cobranza@sociedadcooperativa.com.mx



Integración - Jimena Martinez

56 36 13 98 76

integracion@sociedadcooperativa.com.mx

www.sociedadcooperativa.mx

12 de Agosto, 2026 | 12.00pm

Dra. Xolotl Leyva Juarez

No es la edad, es tu audición: detecta las señales a tiempo.

19 de Agosto, 2026 | 12.00pm

Dr. Alejandro Reyes

Diagnóstico y prevención de las enfermedades metabólicas

Historias que inspiran Pequeños pasos, grandes cambios: personas que transformaron su vida al moverse

Muchas veces pensamos que para mejorar nuestra salud necesitamos hacer cambios grandes y difíciles, pero la realidad es que las verdaderas transformaciones comienzan con pequeñas decisiones que tomamos todos los días. Elegir caminar unos minutos más, levantarnos de nuestra silla para estirarnos, practicar una actividad que disfrutamos o dedicar un momento al cuidado de nuestro cuerpo puede convertirse en el inicio de un nuevo estilo de vida.

A lo largo del tiempo, muchas personas han descubierto que mantenerse en movimiento no solo fortalece el cuerpo, sino que también ayuda a mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía, fortalecer la confianza en uno mismo y disfrutar más de las actividades cotidianas.

Historias de personas que decidieron dar ese primer paso nos muestran que no importa la edad, la condición física o el tiempo que llevemos sin realizar alguna actividad; siempre existe una oportunidad para comenzar nuevamente. Algunos encontraron en las caminatas un momento para reflexionar y conectar consigo mismos; otros descubrieron nuevas actividades como bailar, practicar ejercicios suaves, convivir con familiares o participar en grupos donde compartir experiencias y motivarse mutuamente.



Cada pequeño avance representa una victoria: completar una caminata, sentir más energía durante el día, mejorar la movilidad o simplemente tener la satisfacción de hacer algo positivo por nuestra salud.

El movimiento no se trata de competir ni de alcanzar una meta perfecta, sino de escuchar nuestro cuerpo y avanzar a nuestro propio ritmo. Porque cada persona tiene una historia diferente, pero todas tienen algo en común: la decisión de cuidar su bienestar.

En Sociedad Cooperativa creemos que los grandes cambios se construyen paso a paso. Así como el cooperativismo nos enseña que cada aportación individual fortalece a toda la comunidad, cada acción que realizamos por nuestra salud contribuye a construir una vida más plena y equilibrada.



**Hoy puede ser el día para comenzar.
Un pequeño paso puede convertirse en una gran transformación.**



Más allá del ejercicio: el equilibrio entre cuerpo, mente y bienestar

Cuidar de nosotros mismos es encontrar armonía en cada aspecto de nuestra vida, cuando pensamos en bienestar, muchas veces lo relacionamos únicamente con hacer ejercicio, entrenar o mantenernos físicamente activos.

Sin embargo, una vida saludable se construye a partir de un equilibrio entre diferentes aspectos: el cuidado del cuerpo, la tranquilidad de la mente, una alimentación adecuada, el descanso y la conexión con quienes nos rodean.

El Movimiento



Es una parte importante del bienestar, ya que ayuda a fortalecer nuestros músculos, mejorar nuestra movilidad y mantenernos activos. Pero cuidar nuestra salud no significa solamente realizar una rutina de ejercicio; también implica aprender a escuchar nuestro cuerpo y reconocer lo que necesita en cada momento.

La Alimentación



También forma parte de este equilibrio. No se trata de buscar una dieta perfecta, sino de crear hábitos más conscientes, elegir alimentos que aporten nutrientes y comprender que cada decisión que tomamos influye en nuestra salud y bienestar.

El Descanso



Es fundamental para recuperar energía y permitir que nuestro organismo funcione correctamente. Dormir bien y respetar nuestros momentos de pausa nos ayuda a mejorar la concentración, el estado de ánimo y la capacidad para enfrentar las actividades del día a día.

Por otro lado, nuestra mente también necesita cuidados. Dedicar tiempo a actividades que disfrutamos, aprender cosas nuevas, practicar la gratitud, mantener pensamientos positivos o simplemente tener momentos de tranquilidad puede ayudarnos a reducir el estrés y fortalecer nuestra salud emocional.

Además, la convivencia y las relaciones personales tienen un papel importante en nuestra calidad de vida. Compartir momentos con familiares, amigos o personas cercanas nos brinda apoyo, alegría y un sentido de conexión que también contribuye a nuestro bienestar.

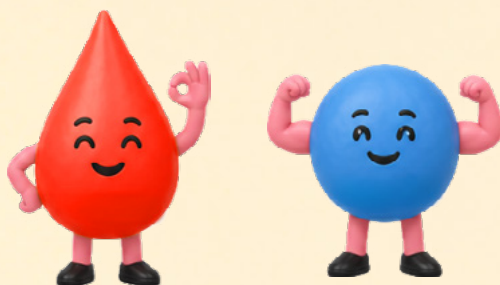
Encontrar el equilibrio no significa cambiar todos nuestros hábitos de un día para otro. Se trata de avanzar poco a poco, incorporando pequeñas acciones que nos acerquen a una vida más saludable. Una caminata, una comida más equilibrada, una buena noche de descanso o unos minutos dedicados a nosotros mismos pueden marcar una gran diferencia.

El bienestar no se trata únicamente de vivir más años, sino de vivir mejor: con energía, tranquilidad y disfrutando cada etapa de nuestra vida.

Tu cerebro también se mueve: la conexión entre actividad física y memoria

El movimiento puede ayudar a mantener una mente activa y saludable

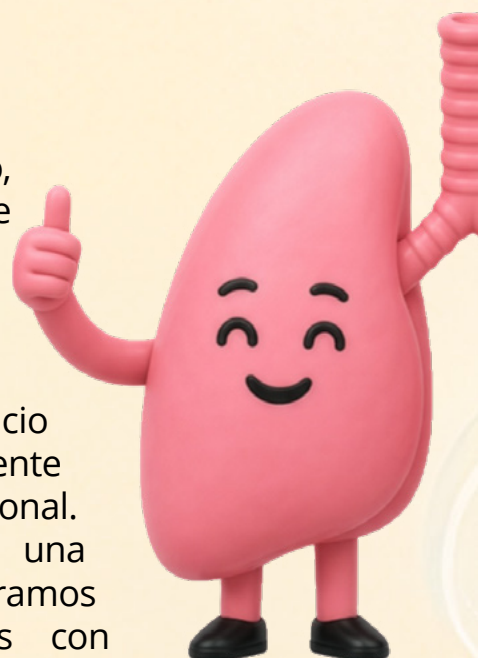
Cuando pensamos en los beneficios de la actividad física, normalmente imaginamos un cuerpo más fuerte, mayor energía o una mejor condición física. Sin embargo, el movimiento también tiene un impacto importante en nuestro cerebro y en la manera en que pensamos, aprendemos y recordamos.



Nuestro cerebro, al igual que nuestro cuerpo, necesita mantenerse activo. La actividad física favorece la circulación sanguínea, permitiendo que llegue más oxígeno y nutrientes al cerebro, lo que contribuye a su buen funcionamiento.



Además, el ejercicio puede influir positivamente en nuestro estado emocional. Cuando realizamos una actividad física liberamos sustancias relacionadas con la sensación de bienestar, lo que puede ayudarnos a reducir el estrés, mejorar nuestro ánimo y sentirnos más motivados en nuestras actividades diarias.



Mover nuestro cuerpo también puede estimular procesos relacionados con la concentración, el aprendizaje y la memoria. Actividades como caminar, bailar, practicar ejercicios de coordinación o realizar movimientos que requieren atención pueden convertirse en una forma divertida de mantener nuestra mente activa.



Una de las grandes ventajas es que no necesitamos realizar ejercicios complicados para beneficiar nuestra mente. Una caminata al aire libre, una rutina sencilla de movimiento, aprender una nueva actividad o participar en dinámicas grupales pueden representar estímulos positivos para nuestro cerebro.

También es importante recordar que cuidar nuestra mente implica mantenernos curiosos y activos. Leer, conversar, aprender nuevas habilidades, resolver retos y combinar estas actividades con movimiento físico crea un entorno favorable para nuestro bienestar integral.

El cerebro y el cuerpo trabajan juntos; cuando cuidamos uno, también estamos apoyando al otro. Por eso, mantenernos en movimiento no solo significa fortalecer nuestros músculos, sino también mantener viva nuestra capacidad de aprender, disfrutar y conectar con el mundo que nos rodea.



Cada paso que damos representa una oportunidad para cuidar nuestra salud, fortalecer nuestra mente y construir una vida con mayor bienestar.

AGOSTO
2026

SOCIEDAD COOPERATIVA CONTIGO EN CADA PASO

Acompañando tu camino hacia una vida más activa y saludable



En cada etapa de nuestra vida existen nuevos retos, aprendizajes y oportunidades para cuidar de nosotros mismos. Por eso, en Sociedad Cooperativa creemos que el bienestar se construye paso a paso, con pequeñas acciones que nos ayudan a disfrutar más nuestro presente y prepararnos para un mejor futuro.

Mantenernos activos, cuidar nuestra alimentación, dedicar tiempo a nuestra salud emocional y fortalecer nuestros vínculos con los demás son decisiones que contribuyen a mejorar nuestra calidad de vida. No se trata únicamente de realizar ejercicio, sino de encontrar un equilibrio que nos permita sentirnos bien en cuerpo, mente y espíritu.

Así como cada camino comienza con un primer paso, los hábitos saludables también se construyen poco a poco. Una caminata, una nueva actividad, un momento de descanso o una elección más consciente pueden marcar una diferencia importante en nuestra vida diaria.

En Sociedad Cooperativa queremos acompañarte en este recorrido, impulsando espacios, contenidos y herramientas que promuevan el bienestar de nuestros socios y sus familias. Porque sabemos que cuidar de nuestra salud es una de las mejores inversiones que podemos realizar.

Cada paso cuenta, cada esfuerzo suma y cada decisión nos acerca a una vida con mayor bienestar.

Sociedad Cooperativa: contigo en cada paso, construyendo juntos un camino hacia una vida más saludable



facebook.com/cooperativasociedad



instagram.com/cooperativasociedad



[@sociedadcooperativa5138](https://youtube.com/@sociedadcooperativa5138)



Nunca es tarde para empezar: el movimiento en cada etapa de la vida

Existe una idea equivocada de que con el paso de los años debemos disminuir nuestras actividades y dejar de intentar cosas nuevas. Sin embargo, la edad no representa un límite para mantenernos activos, aprender nuevos hábitos y descubrir formas de cuidar nuestro cuerpo.

El movimiento es una herramienta que nos acompaña durante toda la vida. No importa si comenzamos desde cero, si hace tiempo no realizamos alguna actividad física o si buscamos recuperar hábitos saludables; siempre existe una oportunidad para dar el primer paso.

Mantenernos activos en la etapa adulta puede aportar grandes beneficios a nuestra calidad de vida. Actividades sencillas como caminar, realizar ejercicios de movilidad, bailar, practicar estiramientos o realizar actividades recreativas ayudan a fortalecer el cuerpo, mejorar la coordinación y conservar nuestra independencia.

Más allá de los beneficios físicos, mantenerse en movimiento también tiene un impacto positivo en nuestras emociones. Realizar alguna actividad que disfrutamos puede ayudarnos a sentirnos con más energía, mejorar nuestro estado de ánimo y generar espacios de convivencia con otras personas.

Lo importante no es la intensidad, sino la constancia. No necesitamos recorrer grandes distancias ni realizar rutinas complicadas para comenzar a cuidar nuestra salud. Un pequeño cambio, como caminar algunos minutos al día, levantarnos con mayor frecuencia o dedicar tiempo a una actividad que nos motive, puede convertirse en un hábito que transforme nuestra vida.

Cada persona tiene su propio ritmo y sus propios objetivos. Para algunos, el primer paso puede ser volver a salir a caminar; para otros, integrarse a una nueva actividad, convivir más o simplemente recuperar la confianza en su propio cuerpo.

La vida continúa ofreciéndonos oportunidades para crecer, descubrir y disfrutar. La edad no define lo que podemos hacer, sino la actitud con la que decidimos enfrentar cada etapa.

Porque nunca es tarde para empezar. Cada movimiento es una forma de decirle a nuestro cuerpo que seguimos cuidándolo y que todavía tenemos muchos momentos por disfrutar.



APRENDER NUNCA PASA DE MODA

RETO DEL MES: "ACTIVA TU CUERPO, DESPIERTA TU MENTE"

Aprender no solo significa adquirir nuevos conocimientos, también significa descubrir nuevas formas de cuidarnos y mantenernos activos. Cada día representa una oportunidad para probar algo diferente, crear hábitos saludables y fortalecer nuestra mente y nuestro cuerpo.

¿Cuál es el reto?:

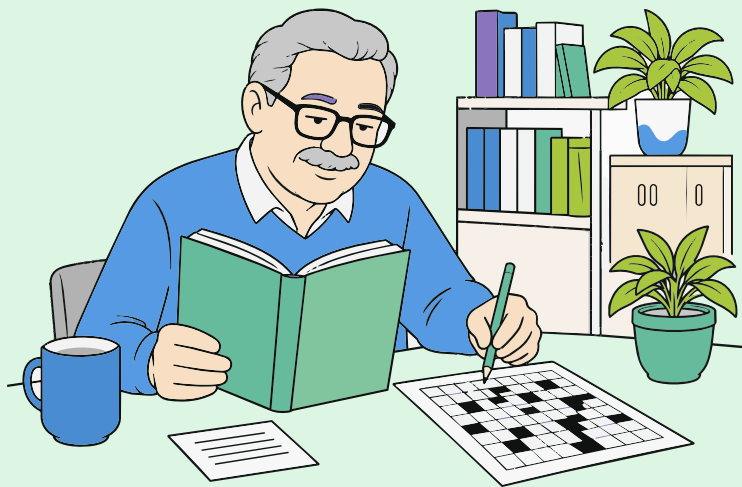
Reto: 21 días en movimiento: Durante 21 días realiza pequeñas acciones que ayuden a activar tu cuerpo, mejorar tu energía y fortalecer tu bienestar:

Día 1 al 7: Activa tu cuerpo

Camina al menos 15 minutos al día.

Realiza ejercicios sencillos de estiramiento.

Levántate y muévete durante algunos minutos si pasas mucho tiempo sentado.



Día 8 al 14: Cuida tu mente

Aprende algo nuevo cada día.

Lee unas páginas de un libro, artículo o revista.

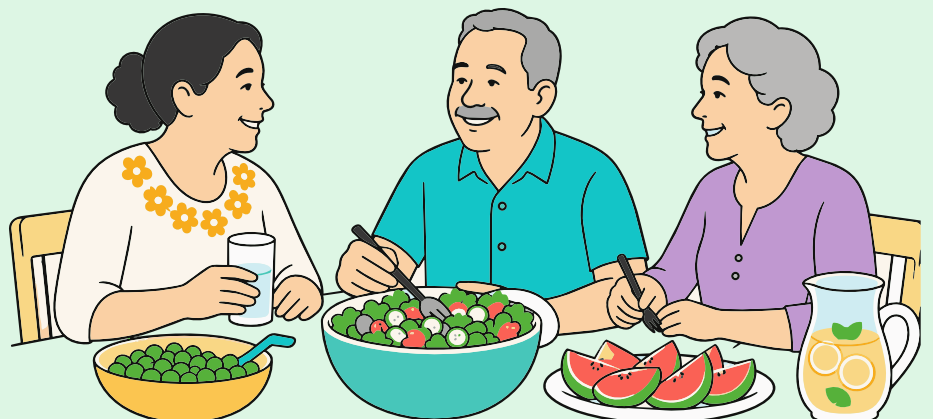
Realiza actividades que estimulen tu memoria, como juegos, crucigramas o aprender una nueva habilidad.

Día 15 al 21: Construye bienestar

Dedica tiempo a convivir con familiares o amigos.

Prepara una comida más saludable.

Toma unos minutos para agradecer, relajarte o disfrutar una actividad que te haga sentir bien.



"Pequeñas acciones crean grandes cambios. ¡Atrévete a comenzar!"

¿Aceptas el reto?

Comparte tu experiencia y cuéntanos qué pequeño cambio realizaste para cuidar tu bienestar.



HAZLO SIMPLE

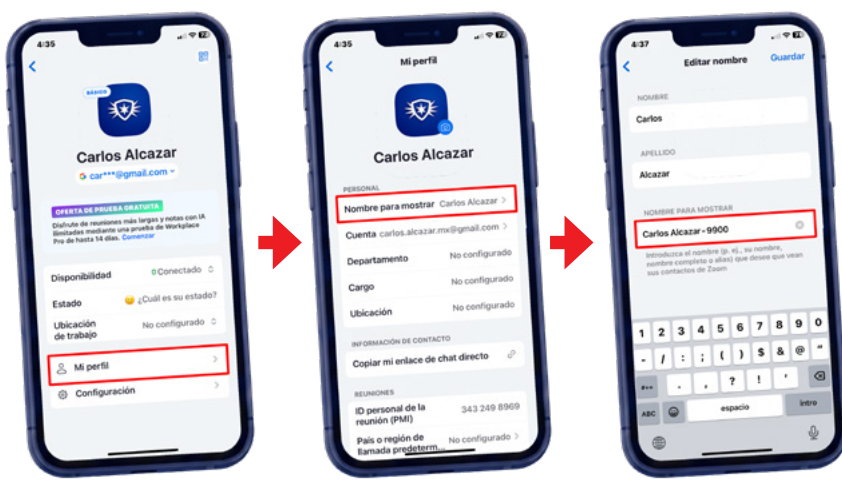
Conéctate al mundo digital

Para facilitar la identificación de los participantes durante los cursos y reuniones, te solicitamos ingresar a Zoom con tu nombre completo y tu ID de socio, evitando nombres como iPhone, Samsung, Redmi o el modelo de tu dispositivo.



¿Cómo cambiar tu nombre antes de entrar a la reunión?

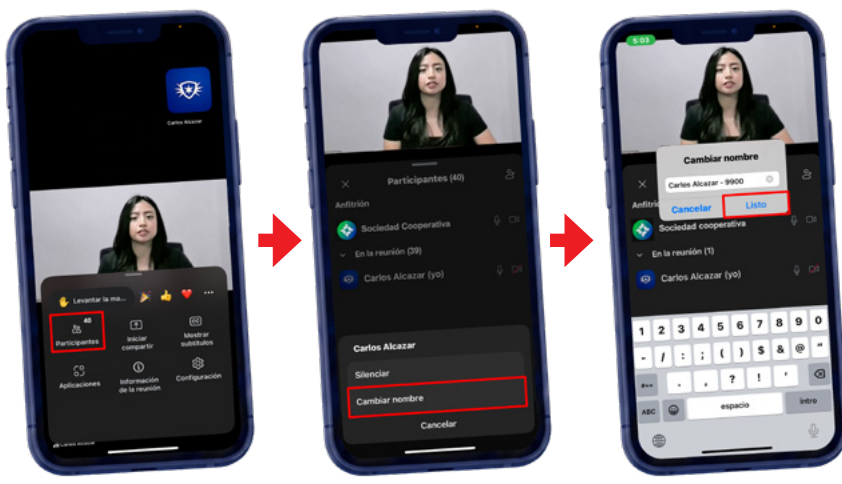
En celular (Android o iPhone):



1. Abre la aplicación Zoom.
2. Antes de unirse a la reunión, localiza el campo: **Nombre para mostrar**.
3. Escribe tu información con el siguiente formato:
Nombre Apellido – ID de socio
Carlos Alcazar - 9900
4. Presiona Unirse.



¿Ya ingresaste a la reunión?



1. Toca Participantes.
2. Selecciona tu nombre.
3. Toca Cambiar nombre o Renombrar.
4. Escribe tu información con el siguiente formato:
Nombre Apellido – ID de socio
Carlos Alcazar - 9900
5. Presiona Listo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Utilizar tu nombre completo y tu ID de socio nos permite:



Identificar correctamente a cada participante.



Registrar la asistencia de manera ágil y precisa.



Brindar una mejor atención durante las sesiones.

¡Gracias por tu colaboración!



**SOCIEDAD
COOPERATIVA**

**El apoyo al trabajador
independiente**



@sociedadcooperativa5138



cooperativasociedad

sociedadcooperativa.mx

