



Sistema de Consejos  
de Participación Ciudadana  
del Municipio de Querétaro

### MINUTA DE SESIÓN ORDINARIA

<b>Sesión del Consejo Temático de: SEGURIDAD Y VIALIDAD</b>		<b>Sesión Ordinaria: 06/2020</b>
<b>Convoca: Mtra. María de Lourdes Sosa González. Coordinadora Propietaria del Consejo de Seguridad</b>		<b>Fecha: 14 de septiembre del 2020</b>
		<b>Hora de inicio: 18:00</b>
<b>Lugar: Virtual (ZOOM)</b>		
<b>PARTICIPANTES</b>		
<b>Núm.</b>	<b>Nombre</b>	<b>Cargo</b>
1.	Mtra. María de Lourdes Sosa González	Coordinadora Propietaria del Consejo
2.	Mtra. Sara Meza Maldonado	Coordinadora del Sistema de Consejos de Participación Ciudadana del Municipio de Querétaro
3.	C. Esther Patricia Rodríguez Guzmán	Consejera
4.	C. Ma. Rocío Barredo Maldonado	Consejera
5.	M.S.P.A.S. Jorge Luis Olmos Velázquez	Consejero
6.	C. Guadalupe del Carmen Elsa Vélez Ramírez	Consejera
7.	Lic. Rosa Robles Mata	Consejera
8.	C. Eduardo Godoy Salinas	Consejero
9.	C. Salvador Morín	Consejero
10.	Lic. Israel Chávez Pozas	Consejero
11.	C. Lic. Georgina Cabrera	Coord. C.T. Deporte y R.
12.	Lic. Juan Manuel Sánchez Santibáñez	Coord. C.T. Desarrollo Rural
13.	Comandante F. Carlos Vargas Olvera	Jefe del Depto. de Hechos de Tránsito Terrestre
14.	Mtra. Telma Ramírez Mejía	Psicóloga y psicoterapeuta. Invitada
15.	Israel Arroyo	Estudiante del Tecnológico Invitado
16.	Raúl Barrón	Estudiante del Tecnológico Invitado
17.	Lic. Janett Aguilar Mercado	Directora de Concertación y Participación Social
18.	Lic. Christopher Ruiz Nieto	Departamento de Proyectos Sociales
19.	María de la Luz Roa Guerrero	Departamento de Proyectos Sociales
20.	Lic. Rosa María Muñoz Pérez	Departamento de Proyectos Sociales





Sistema de Consejos  
de Participación Ciudadana  
del Municipio de Querétaro

## MINUTA DE SESIÓN ORDINARIA

### ORDEN DEL DÍA

- 1.- Asistencia y Verificación de Quórum.
- 2.- Bienvenida.
- 3.- Charla con la Maestra TELMA RAMÍREZ MEJÍA, psicóloga especialista en psicoterapia Gestalt Humanista "SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA".
- 4.- Asuntos Generales:
  - + Revisar carta de Motociclistas.
  - + Presentar a los alumnos del Tecnológico que apoyarán en el sondeo de percepción ciudadana.
  - + Establecimiento de fecha para la sesión de octubre
  - + Otros
- 5.- Término de la Reunión.

En seguimiento al primer punto de la orden del día, el personal de la Dirección llevó a cabo el registro de asistencia y verificación de quórum, habiendo el suficiente para la celebración de la sesión.

En seguimiento al segundo punto de la orden del día, la Maestra Ma. De Lourdes Sosa González, Coordinadora del Consejo Temático de Seguridad y Vialidad, dio la bienvenida a todos los presentes con especial mención a la Maestra Telma Ramírez Mejía, Psicóloga, especialista en Psicoterapia Gestalt y Humanista, para exponer el tema "Salud Mental en Tiempos de Pandemia."

En seguimiento al tercer punto de la orden del día la Maestra Telma Ramírez, agradeció la invitación a la sesión del Consejo, expuso el tema de salud mental durante la pandemia.

Hablo sobre el distanciamiento social, propiciado por el estado de alarma en el que vivimos puede provocar situaciones de estrés, ansiedad preocupación o miedo.

Mencionó que en un estudio que se llevó a cabo un 57% de personas confinadas presentan cuadros de irritabilidad, y un 73% bajo estado de ánimo, además de otros efectos como insomnio, depresión, ira, miedo, ansiedad, estrés postraumático, aburrimiento, tristeza, agotamiento emocional entre otros.

Comentó en relación a las emociones, cuerpo y salud, es muy importante tomar





Sistema de Consejos  
de Participación Ciudadana  
del Municipio de Querétaro

## MINUTA DE SESIÓN ORDINARIA

en cuenta cómo se percibe el mundo, cuál es la actitud hacia las cosas que nos pasan, cómo vivimos nuestras vidas y cuánto estrés tenemos, ya que hay estudios que han ido confirmando que las emociones estresantes tienen una fuerte influencia en el desarrollo de diversas enfermedades, entre ellas el cáncer.

El estrés es miedo, es un sentimiento que la sociedad actual está viviendo, es una emoción negativa y desagradable pero su finalidad básica es protegernos de los peligros y ayudarnos a sobrevivir, en exceso paraliza y bloquea la capacidad de reaccionar, se debe evitar que el miedo se apodere de la mente.

Para reducir el estrés, recomendó recuperar vínculos, pasar tiempo con la pareja, amigos, familia, las relaciones íntimas y cercanas, reducen los niveles de estrés, ansiedad y los síntomas depresivos, es por ello que las buenas relaciones contribuyen a prevenir o recuperar algunas afectaciones. Refirió que se debe desechar las relaciones de las personas tóxicas, las personas que estresan se deben evitar, por la salud y la vida que está en juego.

Referente a los problemas, cosas del pasado, traumas que nos persiguen y molestan deben apoyarse en un proceso de psicoterapia, que ayuda a liberarse de esos fantasmas.

En síntesis encomendó los siguientes aspectos muy importantes a considerar:

- \*Contraerse en el Aquí y en el Ahora.
- \* Recordar que estás haciendo lo correcto.
- \*Establecer una Rutina.
- \*Cuidar la Higiene y Alimentación.
- \*Mantener el contacto con los Tuyos.
- \* Pedir Ayuda si es necesario.

La consejera Rosa Robles, comentó que era importante apegarse a todas las recomendaciones, y que hay muchas personas que si les está afectando esta situación que vino a realizar cambios para todos aunado a que los plazos de espera se están prolongando bastante. A lo que la Mtra. Telma Ramírez, refirió que esto es un proceso de adaptativo a la situación que se vive, por diferentes etapas para llegar a una aceptación y en los procesos de adaptación hay altas y bajas.





## MINUTA DE SESIÓN ORDINARIA

La Mtra. Sara Meza, refirió que sobre el tema de las personas que deambulan en la calle y que no se encuentran bien de sus facultades mentales, cual es protocolo para la atención de estas personas. A lo que el comandante Carlos Vargas, refirió que tienen que dar seguimiento conforme a los protocolos de la Secretaría y los lineamientos de la Comisión Estatal de Derechos Humanos, y en materia de salud mental, a lo que nosotros lo único que hacemos es intervenir en alguna situación que se salga de control, trabajamos de la mano con el área de los Alcanfores a donde vinculamos a estas personas, donde se les brinda la atención que ellos posiblemente requieran es un programa permanente, muchos llegan de forma voluntaria.

Por su parte la consejera Rocío Barredo, refirió que la exposición le hizo recordar el Sistema PARO, ya que es un sistema que sirve a todos y especialmente a los mandos ya que están muy presionados.

La Coordinadora del Consejo agradeció a la Mtra. Telma Ramírez, su participación. Presentó a los alumnos del Tecnológico que apoyarán en el sondeo de percepción ciudadana, quienes harán una presentación en la siguiente sesión sobre un proyecto de investigación que van a realizar.

Refirió también que un grupo de motociclistas quiere llevar a cabo algunas acciones con el consejo sobre prevención y difusión con la ciudadanía, por lo cual quiere presentar la propuesta al consejo para que se determine. A lo que la consejera Rocío Barredo, refirió que sería importante que el grupo realice la presentación del proyecto y de ahí tomar la determinación. Por lo que se acordó que hasta que el semáforo se encuentre en color verde, ellos presenten su proyecto para saber qué es lo que pretenden.

Por su parte la Maestra Sara Meza, preguntó al comandante si se han facilitado los teléfonos de los comandantes a los presidentes de los comités comunitarios, regionales o delegacionales comunicación que hasta principios de años se encontraba esa comunicación la cual se ha visto disminuida en la actualidad. A lo que el comandante Carlos Vargas refirió que sigue el mismo sistema interactuando de la misma forma, pero por la pandemia se limitaron las reuniones presenciales.

A lo que la Coordinadora del Consejo solicitó que se genere un directorio de tres o cuatro personas a las que se pueda hablar para asuntos concretos y



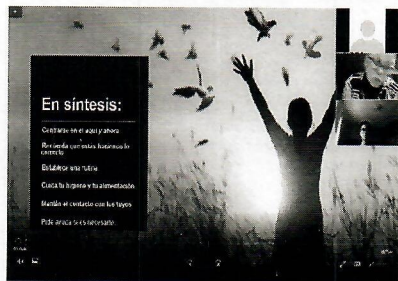
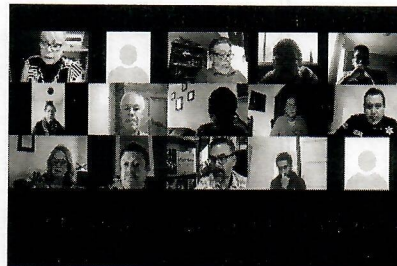
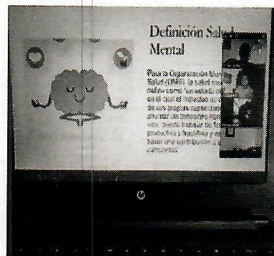
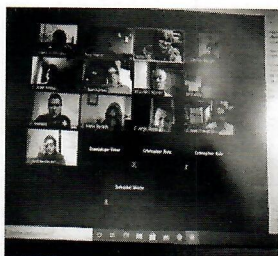


Sistema de Consejos  
de Participación Ciudadana  
del Municipio de Querétaro

## MINUTA DE SESIÓN ORDINARIA

solicitar la autorización para que los consejeros tengan acceso a esos números telefónicos. La consejera Rocío Barredo comentó que en la sesión anterior el Lic. Arturo Torres se comprometió en hacer llegar al secretario de Seguridad Pública dicha petición. A lo que la Lic. Janett Aguilar, refirió que es un tema que el Lic. Arturo Torres ya se encontraba revisando el tema con Seguridad Pública.

Por último, la Coordinadora del consejo refirió que revisaría quien tiene el tema de los indigentes a nivel municipal y a nivel Estado. Sin más asuntos que tratar, siendo las 19: 38 horas, se dio por terminada la sesión.







Sistema de Consejos  
de Participación Ciudadana  
del Municipio de Querétaro

## MINUTA DE SESIÓN ORDINARIA



### ACUERDOS

Responsable	Acuerdo
Consejo	-Invitar al grupo de Motociclistas a la sesión y expongan su proyecto, así como conocer la finalidad de participar en el consejo hasta que se encuentre el semáforo en verde.
Alumnos Tecnológico	Presentación de su proyecto sobre un sondeo de percepción ciudadana en la siguiente sesión de octubre.
Oficial Francisco Carlos Vargas Olvera.	Acordó llevar la petición de los consejeros sobre el tema de comunicación con los comandantes de zona, al Secretario.

[Redacted]  
Mtra. María de Lourdes Sosa González

Coordinadora Propietaria del Consejo Temático de Seguridad y Vialidad del  
Sistema de Consejos de Participación Ciudadana del Municipio de Querétaro.

[Redacted]  
Comandante F. Carlos Vargas Olvera

Jefe del Departamento de Hechos de Tránsito Terrestre Infracciones y Estadística  
de la Dirección de Guardia Municipal de la Secretaría de Seguridad Pública del  
Municipio de Querétaro.