

# ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

FEBRERO - MARZO 2022

Bimensual

## TIPS

LOS NIÑOS CON  
TRASTORNOS MENTALES  
SE HAN TRIPLICADO  
CON LA PANDEMIA

## BIENESTAR PERSONAL

CAMBIA TUS  
PENSAMIENTOS Y  
CAMBIARÁS TU VIDA

## PARA LEER EN FAMILIA

EL ZORRO QUE  
QUERÍA PARÉCERSE  
AL LEÓN

## EL MUNDO EN IMÁGENES

EL TAJ MAHAL

## SOLO MÚSICA

AMEN



**BOLETÍN DIGITAL**

# ENCUENTROS

BOLETÍN BIMENSUAL

## DIRECTORIO

**MA. DEL SOCORRO GÓMEZ MERCADO**

PRESIDENTA DEL CONSEJO

**ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS**

DIRECTOR GENERAL

**ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ**

ADMINISTRACIÓN

**MARTHA GUTIÉRREZ**

COORD. RECAUDACION DE FONDOS

**BLANCA ESTELA GARDEA**

COORD. PROGRAMA ASP

**JUANA MARÍA TORRES SALAZAR**

COORD. PROG MANOS MAGICAS

**MARIBEL ROVIRA**

COORD. PROG. ADULTOS MAYORES

**ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN**

PROYECTO DE JOVENES

**YESENIA GUADALUPE NARVÁEZ AVILÉS**

COORD. CENTRO COMUNITARIO

**ASISTENTE DE COORDINACIÓN:**

DULCE ANAHÍ ESPINOSA GONZÁLEZ

**TRABAJO SOCIAL**

GRACIELA PEDROZA CASTRO

DOMICILIO: HIMALAYA NO. 430

COL. COLINAS DEL PARQUE, CP. 78294



### 01

#### TIPS PARA PAPAS

niños con trastornos mentales se han triplicado con la pandemia



### 03

#### BIENESTAR PERSONAL

Cambia tus pensamientos y cambiarás tu vida



### 05

#### SOLO MÚSICA.

Amén



### 07

#### SABORES DE HOGAR

Rajas de chile poblano con pollo



### 09

#### NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS.



### 02

#### PARA LEER EN FAMILIA

El zorro que quería parecerse al León



### 04

#### RESOLVER EN FAMILIA

Acertijos



### 06

#### EL MUNDO EN IMÁGENES

El Taj Mahal, un monumento al amor



### 08

#### RISOTERAPIA



### 10

#### CUMPLEAÑOS DE FEBRERO - MARZO

# EDITORIAL

Recordando la famosa frase de Charles Darwin, de que en la naturaleza "lo único permanente es el cambio" podemos concluir que solo lo que es capaz de cambiar, permanece. Este es el caso de este boletín digital: "queremos que permanezca", y para ello nos enfocamos en mantenerlo tan actual, fresco e interesante que logre reunir en torno a su lectura a toda la familia.

Es esto lo que nos motivó a replantear esta propuesta digital.

Nuestro objetivo es que sea muy amigable con los lectores, con artículos cortos, con secciones divertidas e interesantes y con algunas incluso interactivas.



Esperamos que esta nueva propuesta reúna, divierta y amplíe la visión del mundo en el que las familias se desenvuelven hoy en día.

Que mejor opción, en estos tiempos en que es más seguro convivir más tiempo en casa que fuera de ella, que contar con una lectura que llegue a formar parte de nuestros momentos divertidos y relajantes en familia.

Incentivar el hábito de la lectura desde la familia tiene muchos beneficios, además del de pasar buenos momentos. Está comprobado que cuando los niños se acostumbran a leer desde pequeños, se desempeñan mejor en la escuela y se convierten en aprendices autodidactas. Los adultos que leen tienen la oportunidad de adentrarse en infinitos mundos y realidades que enriquecen su vida.

Les invitamos a unirse a esta gran comunidad de lectores y les pedimos nos hagan llegar sus comentarios y sugerencias, de manera que se conviertan también en colaboradores de esta iniciativa.

"Que la nueva variante sea la lectura en familia"

**Blanca Estela Gardea**  
**Coordinadora del Programa**  
**"Aprendamos a ser padres"**



# TIPS PARA PAPÁS

Los niños con trastornos mentales se han triplicado con la pandemia, según investigaciones de "Save the Children"  
**Sofía Pérez Mendoza**



## Crecen un 50% las urgencias pediátricas por problemas psiquiátricos

Una encuesta realizada por esta organización, constata que el porcentaje de niños y niñas entre 4 y 14 años que con problemas de salud mental se han multiplicado tras la pandemia.

Según los resultados, basados en las respuestas de los progenitores, los trastornos mentales -como la ansiedad o la depresión- son cuatro veces mayores que en 2017 y los problemas de conducta -entre ellos el déficit de atención o los comportamientos destructivos-, casi tres. Los datos de 2017 están extraídos de la última Encuesta Nacional de Salud.

Save the Children identifica que las dificultades socioeconómicas disparan el riesgo de sufrir trastornos en la salud mental. La prevalencia es el triple en familias de bajos ingresos (12,8%) que en núcleos con ingresos más altos (2,6%)

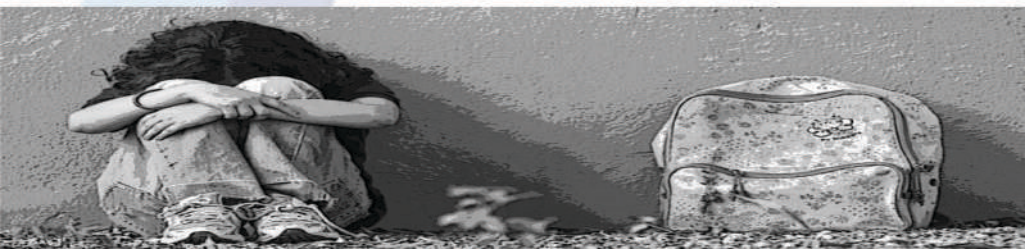
Los niños de familias pobres sufren un estrés y una angustia superiores que conducen a problemas de salud mental. Sienten la precariedad laboral o la incertidumbre económica", ha explicado Andrés Conde, director general de la organización. La edad es otro factor importante: a más años, más problemas.



El suicidio es la manifestación más extrema de los trastornos de salud mental. Según sus progenitores, un 3% de los niños, niñas y adolescentes han tenido pensamientos suicidas, de acuerdo a la encuesta realizada por Save the Children. Pero la organización advierte: "Estos datos deben tomarse con precaución porque la evidencia recogida señala que el pensamiento suicida no es fácil de detectar. Por lo tanto, es probable que muchas familias no sepan lo que está sucediendo hasta que se produce una lesión seria".

Los últimos datos disponibles del Instituto Nacional de Estadística (INE) muestran que los suicidios en menores de 18 años se convirtieron en la primera causa de muerte en el primer semestre de 2020 como consecuencia de la caída de los accidentes de tráfico (habitualmente en primer lugar) por el confinamiento. En el 2020, murieron 61 niños, niñas y adolescentes por suicidio.

En términos generales, la investigación de Save the Children constata que la pandemia ha traído a la vida de los niños, niñas y adolescentes nuevas preocupaciones, miedos e infelicidad. Si en 2017 un 19,3% de padres y madres entendían que sus hijos e hijas tenían muchas preocupaciones, ahora ese porcentaje ha alcanzado el 30,2%. Y casi uno de cada cinco niños se siente "desanimado" tras la pandemia.



# PARA LEER EN FAMILIA

Cuento "El zorro que quería parecerse al León"



Escanea el QR para que lo escuchen juntos.





# BIENESTAR PERSONAL

## CAMBIA TUS PENSAMIENTOS Y CAMBIARÁS TU VIDA

¿Hasta qué punto puede influir una idea en nuestra vida y porque es importante cuidar nuestros pensamientos? Gandhi nos dejó estas palabras:

- Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras
- Cuida tus palabras porque se transformarán en acciones
- Cuida tus acciones porque se harán hábitos.
- Cuida tus hábitos porque forjarán tu carácter
- Cuida tu carácter porque formará tu destino y tu destino, será tu vida.

### DECIMOS LO QUE PENSAMOS

Cada vez que tienes un pensamiento y dices una palabra estás dirigiendo tu futuro, estás creando tu propia vida. La mayoría de día pensamos y pensamos sin ser consciente del contenido.

Es necesario hacernos conscientes de que lo que pensamos se refleja en nuestro bienestar emocional.

Entonces una buena forma de cuidar ese bienestar es cuidar de nuestras ideas y pensamientos.

# BIENESTAR PERSONAL Continuación...

## HACEMOS LO QUE DECIMOS

Las personas somos más completas y coherentes cuando las palabras coinciden con las acciones, seamos consecuentes con lo que decimos y llevémoslo a la práctica. Hablar siempre de injusticias, de violencia, de desastres, etc aunque no se lleguen a realizar en un principio, puede condicionar grandemente nuestras acciones. "Terminamos haciendo lo que decimos"

## CUIDADO CON LOS HABITOS

Los hábitos nos ayudan a hacer nuestra vida más fácil. Gastamos menos tiempo y energía. Un alto porcentaje de nuestro comportamiento son hábitos e implica que la mayor parte del tiempo estamos en modo automático. Esto reduce nuestra capacidad para decidir o responder ante las situaciones de modo más consciente.

"Si hacemos cosas buenas y nos rodeamos de cosas buenas, nos sentiremos mejor con nosotros mismos"

## NOSOTROS FORJAMOS NUESTRO CAMINO

Ahora bien si decidimos empezar a hacer cosas positivas para nosotros y para las demás, es más probable que nos termine pasando cosas buenas y que empecemos a relacionarnos con personas que piensan y actúan tan positivamente como nosotros.





# RESOLVER EN FAMILIA

## ACERTIJOS

Si todas mis corbatas son rojas menos dos, todas son azules menos dos y todas son naranjas menos dos ¿cuántas corbatas tengo?

Un granjero tenía 17 ovejas. Murieron todas excepto 9. ¿Cuántas le quedaron?

Cinco cazadores tardan cinco minutos en cazar cinco conejos. ¿Cuánto tardan veinticinco cazadores en cazar veinticinco conejos?

1 - 3 corbatas  
2 - 9 ovejas vivas  
3 - 5 minutos



# SÓLO MUSICA AMEN

Tanto puede la Música que traduce lo inefable, esa canción que silvas de repente o la melodía con la que despiertas una y otra vez sonando en tu cabeza. Los ritmos cotidianos en el acento al hablar, la cadencia de tus pasos al andar, la armonía en el canto de las aves y hasta la moto que rechina a lo lejos al frenar. Tanto puede que no se limita a expresar lo que somos, lo que sentimos, es la ventana que asoma la intimidad del corazón y el mensaje que lleva, siempre impacta. La Música emerge cuando ya no podemos.

"Amen" es el título de la canción que ahora te dejo. Compuesta por Camilo, Mau & Ricky y Ricardo Montaner. Un tema lleno de colores instrumentales, voces, ritmo y pasión; elementos claros para llevar un mensaje sincero.



SÓLO MUSICA

# EL MUNDO EN IMÁGENES

El Taj Mahal es un monumento funerario construido entre 1631 y 1654 en la ciudad de Agra, en la India, a orillas del río Yamuna, por el emperador musulmán Shah Jahan de la dinastía mogol. El imponente conjunto de edificios se erigió en honor de su esposa favorita, Arjumand Banu Begum —más conocida como Mumtaz Mahal— que murió en el parto de su decimocuarto hijo. Se estima que en su construcción trabajaron unos 20 000 obreros bajo la dirección de un conjunto de arquitectos liderados por el arquitecto de la corte, Ustad Ahmad Lahori.

El Taj Mahal es considerado el más bello ejemplo de palacio, estilo que combina elementos de las arquitecturas islámica, persa, india e incluso turca. Este monumento ha logrado especial notoriedad por el carácter romántico de su inspiración. Aunque el mausoleo cubierto por la cúpula de mármol blanco es la parte más conocida, el Taj Mahal es un conjunto amurallado de edificios que ocupa 17 hectáreas y que también incluye una gran mezquita, una casa de invitados y jardines.

El monumento es un importante destino turístico de la India. En 1983, fue reconocido por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad por ser «la joya del arte musulmán en India y una de las obras maestras del patrimonio mundial admiradas universalmente». Descrito por el poeta Rabindranath Tagore como «Una lágrima en la mejilla del tiempo», el Taj Mahal es un símbolo de la rica historia de la India.







# SABORES DE HOGAR

## RAJAS DE CHILE POBLANO CON POLLO 🇲🇽

Las rajas con crema son uno de los platillos tradicionales de la cocina mexicana.

### INGREDIENTES

- 4 Chiles poblanos pelados
- 1 pechuga de pollo
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- ½ taza de granos de elote
- 1 Taza de crema
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

### PREPARACION

Comienza cociendo tu pollo, colócalo en suficiente agua e incorpora la mitad de la cebolla y el diente de ajo, agrega sal y cocina hasta que la carne esté completamente cocida, después retira del caldo y reserva ambas partes. También deberás filetear la cebolla en tiras finas y abrir los chiles para limpiarlos por dentro, una vez limpios, corta en rajas que no sean demasiado gruesas.

En una cazuela de barro agrega un poco de aceite y cuando esté caliente incorpora la cebolla fileteada, sofríe hasta que se torne transparente y agrega los granos de elote. Cocina por 5 minutos e incorpora las rajas de chile y el pollo deshebrado, deja que estos ingredientes se integren y agrega la crema, media taza de caldo de pollo sazona con sal y pimienta, tapa y cocina por 10 minutos más removiendo ocasionalmente.

Después de éste tiempo tus rajas con pollo estarán listas.

ÉPOCA DORADA

# JUGARRETAS de media noche

Por: Marcela Siller Gómez  
Grupo: Hopal

*Noé cautivo por su sencillez, le gustaba bromear, Linda pasaba ratos muy agradables con él, oyendo la música de jazz que interpretaba Louis Armstrong. Aquella noche, al terminar de cenar en el Restaurante Olé, por la calle de Zaragoza, en San Luis Potosí:*

- ¡Joven! Nos trae la cuenta por favor.

*Como no hubo respuesta, Noé y Linda se escaparon sin pagar su deuda. Noé de 65 años y Linda apenas y llegaba a los 60. Estos muchachos de la antigüedad tenían corazón joven, siempre que salían a pasear él inventaba travесuras, para pasar un muy buen rato juntos, a ella le divertían mucho las ocurrencias de Noé y lo apoyaba en todo lo que él decía y hacía. Inclusive cuando cambiaba de repente a una actitud un tanto enojona.*

*Saliendo de aquel café, ellos permanecieron escondidos, recargados en la pared, detrás de una columna, esperando que el mesero saliera a alcanzarlos. Noé siempre estaba atento al bienestar de los demás, en esta ocasión no quiso que el mesero fuera a sufrir graves consecuencias a causa de su distracción, por lo que no pasaron ni cinco minutos cuando entraron de nuevo al restaurante, ahora se sentaron en la primera mesa, junto a la puerta.*

- ¿Les puedo servir algo? –preguntó el mesero encargado de los lugares junto a la entrada.

-Si –contesto Noé. –Por favor traiga un bolillo y la nota para pagar.

-Pero ¿Cómo? –Replico el mozo –acaban de llegar.

-No, muchacho es que no nos cobraron, salimos a dar un paseo, pero ya regresamos a liquidar la cuenta.

*Señalando al anterior lugar. Noé aclaró: –Hace rato cenamos en aquella mesa, ¡ah! Por cierto, se acabó el pan. A él le gustaban mucho los viotes sin migajón.*

*Bonito sentimiento sentía Linda, al percatarse, qué pudo experimentar la alegría de la juventud al haber hecho una chiquillada tan divertida, comportándose como una adolescente de quince años. Después de tal desaguizado, a Noé le remordió la consciencia y dejó una considerable propina al pobre chico que no había cobrado a tiempo.*

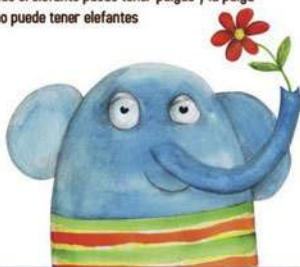
- ¡Pobre chavo! Si se entera su patrón –comento– lo menos que puede hacer, es obligarlo a cubrir el monto y en el peor de los casos, correrlo de su trabajo.



# RISOTERAPIA

¿Qué diferencia hay entre una pulga y un elefante?

Que el elefante puede tener pulgas y la pulga no puede tener elefantes



## CHISTES PARA NIÑOS

### CHISTES PARA NIÑOS

Pablo, ¿qué planeta va después de Marte?  
- ¡Miércoles!

[www.abcfichas.com](http://www.abcfichas.com)

### CHISTES PARA NIÑOS

¿Sabes que mi hermano anda en bicisetadesde los cuatro años?  
¡Pues ya debe de estar lejimos!

[www.abcfichas.com](http://www.abcfichas.com)

### CHISTES PARA NIÑOS

¿Qué le dice un semáforo a otro semáforo?  
¡No me mires que me estoy cambiando!

[www.abcfichas.com](http://www.abcfichas.com)

### CHISTES PARA NIÑOS

Un niño le dice a su padre:  
- Papá, me ha picado una serpiente.  
A lo que su padre le dice:  
- ¿Cobra?  
- No, ¡es gratis!

[www.abcfichas.com](http://www.abcfichas.com)

### CHISTES PARA NIÑOS

¿Qué le dice una mora a otra?  
¡Tú me ena-moras!

[www.abcfichas.com](http://www.abcfichas.com)

### CHISTES PARA NIÑOS

Profesora,  
¿qué quiere decir why?  
- ¿Por qué?  
Nada, solo por saberlo.

[www.abcfichas.com](http://www.abcfichas.com)



# Aprendamos a ser Padres



INFORMES:  
444 119 2688

Este programa ha cambiado las vidas de los miles de mamás y papás que desde hace 27 años han participado en alguno de los muchos grupos formados en escuelas, centros comunitarios, casas parroquiales e incluso casas particulares. Son incontables los testimonios que los papas han compartido a través de sus cartas, sobre sus experiencias en los cursos.

Hoy, nuestro compromiso con la formación y acompañamiento de los padres continua, pero el método ha cambiado para adecuarnos a las condiciones de la pandemia. En la actualidad contamos con grupos de whatsapp y video conferencias virtuales por medio de los cuales seguimos apoyando a los padres de familia, para que a partir del rescate de los valores morales en el seno familiar y con herramientas adecuadas, puedan cumplir exitosamente con su misión de ser padres.

Todo esto no hubiera sido posible ni siguiera siéndolo, sin el trabajo y entrega desinteresada de nuestro gran equipo de voluntarias, quienes en el servicio al prójimo, han encontrado el camino de su propio crecimiento, ayudando a otros (mamas y papas) a recorrerlo también. Les compartimos imágenes de momentos inolvidables en la vida de este programa



Grupo de voluntarias en capacitación



Grupo de madres en sesión semanal



Voluntarias y asistentes a los grupos en una clausura de ciclo escolar



En estos tiempos de pandemia podemos promover a distancia el bienestar de las familias potosina. Únete a nuestro equipo de voluntariado. Hoy más que nunca necesitamos personas generosas que den su tiempo y experiencia para mejorar las vidas de los demás.

# Feliz Cumpleaños



Verónica de la Rosa  
6 de febrero



Lourdes Alonso  
11 de febrero



Carmen Olvera  
18 de febrero



Leandra de la Rosa  
22 de febrero



Ernesto Amaya  
26 de febrero



Guadalupe Silva Alvarez  
13 de Marzo



Juana María Macias  
8 de marzo



Teresa Fortanelli  
11 de marzo



José Dagoberto Vázquez  
20 Marzo



Ma Gloria Hernández  
25 de marzo





## COMITÉ CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

### DOMICILIO

HIMALAYA NO. 430  
COL. COLINAS DEL PARQUE, CP. 78294

### TELÉFONOS

8 13 16 29  
8 11 78 93

### EMAIL

[ccueinstitucional@gmail.com](mailto:ccueinstitucional@gmail.com)

### Facebook

[www.facebook.com/ccue.iap](http://www.facebook.com/ccue.iap)

Diseñado por: [www.estudiosdigitales.com](http://www.estudiosdigitales.com)

---

[www.ccue.org.mx](http://www.ccue.org.mx)