

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP



DICIEMBRE 2022

Edición Especial

TIPS

6 IDEAS PARA
DISFRUTAR DE LA
NAVIDAD EN FAMILIA

LEER EN FAMILIA

6 ACERTIJOS PARA
RESOLVER

BIENESTAR PERSONAL

¿ESTRÉS POR
LOS REGALOS
DE NAVIDAD?

SABORES DE HOGAR

LOMO
ADOBADO

SOLO MÚSICA

VILLANCICOS EN
OTROS IDIOMAS

BOLETÍN DIGITAL



EDITORIAL

Ernesto Amaya Covarrubias

Director General de CCUE

LA FUERZA SOCIAL DEL VOLUNTARIADO

El voluntariado es una expresión de amor por la humanidad, que mueve a las personas a intervenir en la problemática de una comunidad, de un sector, de una causa social, sin querer demostrar nada, solamente su intención de servir y ayudar a vivir mejor a otras personas.

Es la acción voluntaria responsable, solidaria y organizada de los ciudadanos trabajando juntos para resolver o atenuar problemas de la sociedad y transformar la realidad que nos rodea



Aunque tradicionalmente el Gobierno Federal, Estatal y Municipal (primer sector público) son las instituciones encargadas de sufragar los problemas y limitaciones de la sociedad, en conjunto con las empresas privadas (segundo sector privado) han dado respuesta a las necesidades individuales y colectivas de la sociedad. Pero esta labor ha sido insuficiente para atender la demanda de los ciudadanos en diversas necesidades de apoyo; problemas salud, rezago educativo, cuidado del medio ambiente, combate a la pobreza, desigualdad de oportunidades, violación de derechos humanos, desintegración familiar, entre otros muchos, por ello las personas que integran la sociedad y no son gobierno y no son empresas, han tejido una red de relaciones paralelas amplias, organizadas cada una y con causas objetivos, ideologías de todo tipo. Y a través de esta red se han buscado soluciones para las demandas sociales no cubiertas por el gobierno y las empresas privadas, y se han trabajado propuestas alternativas de apoyo a la población, sin tener fines de lucro, y los ciudadanos voluntarios se adhieren a asociaciones, fundaciones, clubes de servicio, misiones de ayuda, plataforma, agentes sociales que integramos el llamado Tercer Sector

Actualmente vivimos en un mundo cada vez más individualista y en el que las personas solo persiguen su propio beneficio, aunque a veces sea a costa de los demás. Y la única manera de contrarrestar este efecto, es que la gente promueva la solidaridad, la generosidad y la empatía. Cualidades distinguen a la persona voluntaria. Participar en un voluntariado pareciera ser visto por los demás, como una de esas tareas que hace la gente que cuenta con demasiado tiempo en su vida

En Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos IAP, la fuerza de los programas esta en el equipo de personas que integran las promotoras y promotores voluntarios, que hacen posible con su vocación de servir, con su entusiasmo, con su talento y su tiempo, que la gran labor de CCUE se haga realidad.

Voluntarios de los programas; Aprendamos a ser Padres, Adultos Mayores en plenitud, del proyecto Red de Fortalecimiento Familiar donde las promotoras de la comunidad indígena imparten los temas de familia en los hogares, el equipo de jóvenes prestadores de servicio de diversas Universidades que apoyan en el Centro Comunitario de la Familia con sesiones de orientación psicosocial, el equipo de voluntarios de la empresa Cummins que apoya en la impartición de sesiones del programa Aprendamos a ser Padres, el proyecto Nuevas Masculinidades o dando mantenimiento a los espacios donde CCUE ofrece sus servicios y a los voluntarios y embajadores que promueven el Match Program. Y también a los directores y maestros de los centros Educativos donde se aplica algún programa de CCUE todos ellos voluntarios entusiastas.

A todos ustedes, guerreros anónimos, profetas de este tiempo, héroes sin pretenderlo, NUESTRO RECONOCIMIENTO Y GRATITUD por su valioso servicio a la causa más importante de la sociedad, que es el Fortalecimiento de la familia.

Decía Henry Melvill: «No podemos vivir aislados. Nuestras vidas están conectadas por mil hilos invisibles y, a lo largo de estas fibras solidarias, nuestras acciones se desarrollan como causas y vuelven como resultados»..



ENCUENTROS

BOLETÍN BIMENSUAL

DIRECTORIO

ELENA LUISA GONZÁLEZ VEGA

PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS

DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ

ADMINISTRACIÓN

MARTHA GUTIÉRREZ GOVEA

COORD. RECAUDACION DE FONDOS

BLANCA ESTELA GARDEA

COORD. PROGRAMA ASP

JUANA MARÍA TORRES SALAZAR

COORD. PROG MANOS MAGICAS

MARIBEL ROVIRA CASTÁN

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

6 IDEAS PARA DISFRUTAR DE LA NAVIDAD EN FAMILIA



03

RESOLVER EN FAMILIA

ADIVINANZAS



05

PARA LEER EN FAMILIA

LA LEYENDA DE FLOR DE NOCHEBUENA



07

SABORES DE HOGAR

LOMO ADOBADO



09

CUMPLEAÑOS DE DICIEMBRE



02

BIENESTAR PERSONAL

¿ESTRÉS POR LOS REGALOS DE NAVIDAD?



04

SOLO MUSICA

VILLANCICOS EN OTROS IDIOMAS



06

EL MUNDO EN IMÁGENES

MERCADILLO NAVIDEÑO DE WERNIGERODE



08

NAVIDAD

LA IMPORTANCIA DE LA NAVIDAD EN LA FAMILIA

TIPS PARA PAPÁS

6 IDEAS PARA DISFRUTAR DE LA NAVIDAD EN FAMILIA

POR MIREIA NAVARRO VERA



1. Crea ambiente navideño

Decorar la casa juntos es un ritual muy especial pero también es un momento en el que se pueden generar conflictos. Intenta hacerlo en un momento del día que no estén cansados y con el suficiente tiempo para no hacerlo con prisas ni estresados. Si el árbol no se acaba hoy, se hará mañana pero lo importante es que sea un momento agradable. Pon villancicos y canta. El ambiente navideño no solo está en casa, está en nosotros.

2. Compra un adorno especial cada año

Visita lugares donde vendan adornos, comprar uno es la excusa para pasear y pasar un rato en familia. Deja que lo elijan ellos, da igual si las luces que quieren son las más feas, no importa. Haz que se sientan especiales y que sientan que son una parte importante de la familia y toman sus propias decisiones, eso es lo importante.

3. Comparte también la cocina

La Navidad es una buena oportunidad para cocinar en familia. Que te ayuden a poner la mesa, a preparar la ensalada o a cuidar la salsa. Es una manera de colaborar y de hacerles formar parte de todo lo que implican estas fiestas. Ellos se sienten especiales cuando ayudan.

4. Aprovecha para pasar tiempo en familia

Visitar los nacimientos de la ciudad, pasear para ver la decoración navideña, ir a escuchar unos villancicos son una buena excusa para pasar tiempo juntos. Esta época es especial, las calles se llenan de luces y te invitan a pasear. No veo mejor momento para pasar tiempo con los más pequeños que la Navidad, donde todo está organizado para ellos.

5. Ayúdales a que vean lo afortunados que son

Transmite gratitud. Muéstrale la suerte que tienen de poder vivir la Navidad con la familia, calientes en una casa, llena de regalos. Es importante saber valorar lo que se tiene y no vivir solo deseando lo que no tenemos. Es un buen momento para educar a nuestros hijos en esto.

6. No busques una Navidad perfecta

Recuerda que la perfección no existe. No hay ninguna familia perfecta ni ningún evento sin contratiempo. No pretendas que todo salga a las mil maravillas, eso solo te generará estrés. Disfruta de cada momento, intenta hacer los preparativos con tiempo y delega, no pretendas hacerlo todo tú. Hay que tener siempre presente cuál es nuestro objetivo estas Navidades: hacerlas inolvidables, no perfectas.





BIENESTAR PERSONAL

¿Estrés por los regalos de navidad?

La investigación psicológica indica que ser generosos nos hace más felices, pero curiosamente, en épocas como ésta y según la cantidad de obsequios que comremos, puede ocurrir que generemos estrés como respuesta natural de nuestro cuerpo, lo que a su vez disminuye la felicidad. Asimismo, dicho estrés puede afectar a las personas que forman parte tu vida, especialmente a las más cercanas a ti y que más quieres.

Toma en cuenta que el exceso de regalos no maximiza la felicidad. Las empresas y tiendas que venden toda esta clase de productos aprovechan la navidad para llenar sus bolsillos, centrándose únicamente en las ventas y en los beneficios que les otorgan. Para muchas personas, regalar en navidad implica acumular deudas que sólo les causarán más estrés y ansiedad, tanto a corto como a mediano plazo.

Y lo más importante, los regalos materiales no le brindarán a tus seres queridos tanto placer o alegría a la larga como saber que los amas, que los aceptas tal como son, que son importantes para ti y que siempre estarás ahí para apoyarlos.

Piensa en regalos más personales, que tengan más significado y que no impliquen mucho gasto. No olvides que menos es más, lo que se traduce en menos estrés y más felicidad.

Puedes elegir para esta navidad, dar regalos solidarios. Descubrir que es lo que realmente necesitan las personas en este momento. Puede ser más significativo regalarles una tarde de tu tiempo para escucharlos, ayudarlos a hacer alguna reparación en casa, acompañarlos al doctor, ayudarlos a cocinar la cena navideña, escribirles una carta donde les expreses lo importantes que son en tu vida o una fotografía vieja donde estén juntos y una nota que le recuerde el valor del momento que se quedó plasmado en ella, etc....

Resolver en familia

1. Por fuera muy colorido, por dentro una sorpresa, un lazo y una cinta, y el nombre de un ser querido.
2. Tengo con muchos colores, hermosos y brillantes, convierto casas y árboles en algo centelleante ¿qué soy yo?
3. Cuando estoy en el campo soy verde y muy alto y si me llevan a casa me adornan que es un encanto.
4. ¿Qué es lo que nunca tiene hambre en Navidad?
5. Vienen de Oriente montados en camellos, trayendo ilusiones y regalos con ellos. ¿quiénes son?
6. Soy uno de los nueve que tiran del trineo y mi nariz roja se ilumina en el cielo. ¿quién soy?

1. Un regalo
2. Las luces de Navidad
3. Árbol de Navidad
4. El pavo, porque está relleno.
5. Los Reyes Magos
6. - Rodolfo el reno



SÓLO MUSICA

VILLANCICOS EN OTROS IDIOMAS

Nigeria: Betelehemu

Este villancico nigeriano sobre la ciudad de nacimiento de Jesús está cantado en yoruba, una de las lenguas locales de África Occidental. Los orígenes de esta canción no están claros, pero podemos agradecer al Glee Club of Morehouse College de Atlanta, Georgia, que interpretaran Betelehemu, por primera vez en los 60 y la convirtieron en una canción habitual en los repertorios de coros de todo el mundo.



Italia: Tu scendi dalla stelle

Puede que esta sea la canción más antigua: Tu scendi dalla stelle (Tú bajas de las estrellas) se escribió a principios del siglo XVIII y describe la llegada del Niño Jesús, desde el cielo estrellado hasta la fría e invernal Tierra. Es imposible evitar este villancico en las Navidades italianas, y la canción normalmente es interpretada por un coro de niños, lo que, como todos sabemos, hace que todo sea más festivo.



La Leyenda de Flor de Nochebuena

Hace muchos años, en un pequeño pueblo de México, todos los habitantes se reunían en la iglesia cada año durante el nacimiento de Jesús para dejarle algún regalo.

Un pequeño niño llamado Pablo solo veía como todos iban y depositaban sus regalos, pero él no tenía nada que regalar pues era muy pobre, por lo que sentía que no podía ofrecerle nada a Dios. Pablo quiso esconderse para evitar que otros miraran que no tenía nada que dar, fue y se escondió en un rincón de la iglesia y comenzó a llorar, sus lágrimas caían una a una al suelo y de repente, Pablo se dio cuenta de que de sus lágrimas empezó a brotar una hermosa flor roja con pétalos aterciopelados.

Pablo comprendió que aquella flor era un regalo de Dios, así que se levantó contento y se la llevó al Niño Jesús, como obsequio junto con los demás regalos.

Dicen que Pablo nunca le contó a nadie lo que había sucedido aquella noche, pero de alguna manera esta historia se ha transmitido de abuelos a padres y de padres a hijos, que con el tiempo llamaron a esa flor Nochebuena, para recordar aquella noche en que un niño de corazón sincero ofreció su humildad a Dios a través de sus lágrimas.

EL MUNDO EN IMÁGENES

Mercadillo navideño de Wernigerode

El aroma a almendras tostadas y vino caliente es la puerta de entrada al mercadillo navideño de Wernigerode que cuenta con un árbol de quince metros de altura y un paisaje de encantadoras casas tradicionales sajonas.



EL MUNDO EN IMÁGENES

RISOTERAPIA



Un juez prometió ser tolerante esta navidad y le pregunta al acusado:

-¿De qué se le acusa?

-De hacer las compras de navidad con antelación.

-Pero eso no es delito, dígame ¿con cuánta antelación las hizo?

-Pues, antes de que abrieran las tiendas



SABORES DE HOGAR

LOMO ADOBADO 🍴

INGREDIENTES

- 5 Piezas Chiles guajillo sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 Chiles morita sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 Pizca de Comino molido
- 1 Cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 1/2 Tazas de Agua
- 2 Kilogramos de Lomo de cerdo
- 5 Rebanadas de Tocino picado
- 1/2 Taza de Orejones de manzana cortados
- Sal
- 2 Cucharadas de Aceite de maíz

PREPARACION

1. Horno precalentado a 180 °C.
2. Para la salsa, licúa los chiles con el comino, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y el agua, cuele y reserva.
Fríe
3. Para mechar el lomo, con ayuda de un cuchillo haz unos agujeros sobre la carne, rellénalos con el tocino y los orejones de manzana; espolvorea con la sal. Calienta el aceite en una sartén y fríe el lomo girándolo hasta que dore uniformemente.
Hornea
4. Coloca el lomo en un refractario, baña con la salsa, cubre con papel aluminio y hornea a 180 °C durante 1 hora. Baña la carne nuevamente con la salsa, cubre con aluminio y hornea durante 30 minutos más o hasta que esté cocido. Calienta la salsa durante 3 minutos, corta el lomo en rebanadas y sirve bañado con la salsa.

LA IMPORTANCIA DE LA NAVIDAD EN FAMILIA

En esta época compartir las tradiciones en familia y transmitir la importancia de dar y recibir amor, de ser solidarios, de alimentar el espíritu y de disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, se convierten en el mejor regalo que podemos ofrecer a nuestros seres queridos. Es un tiempo para renovar la fe en Dios, amar a los demás, y poner en alto el amor y paz. Para ello es fundamental compartir con los hijos los valores y enseñarles que la felicidad no solo está en los obsequios y en los regalos materiales.

Lo primordial es disfrutar con alegría y espiritualidad. Transmite a tus hijos el mensaje de renovación de fe y la alegría que acompaña las tradiciones navideñas. Estas son maneras de cultivar el espíritu y encontrar felicidad en el interior de cada uno. Reflexionar y orar juntos, hablar sobre el significado de la Navidad en las distintas tradiciones religiosas, contar anécdotas sobre la celebración de estas tradiciones en la familia, son una manera de fortalecer el espíritu navideño.

Compartir con las personas queridas, para dar, no solo para recibir. La Navidad es tiempo de costumbres que invitan a participar de un mensaje de amor y de entrega. Motiva a tus hijos a pensar en los demás sin limitarse a sus amigos cercanos o conocidos. Enséñales a compartir con aquellos que lo necesiten, a ser solidarios y a estar dispuestos a dar desinteresadamente. No obsesionarse con la lista de regalos.

Pedir desde el corazón tiene un gran valor. Por ejemplo, la salud de un familiar el bienestar de los amigos o vivir en armonía. Adicionalmente no todos los obsequios que se hacen en navidad deben ser comprados. Puede regalar una tarjeta o hacer una invitación a comer. Ante los cambios del mundo moderno, muchas de estas tradiciones se han ido perdiendo.

En efecto, muchos niños parecen ajenos a los rituales familiares de antaño. Estas celebraciones en familia crean vínculos emocionales de amor y la alegría. Así que aprovecha para rescatar, con tus hijos, tradiciones como cantar villancicos, hacer recetas e intercambiarlas con los vecinos, contar historias de navidad, hacer manualidades o jugar aguinaldos. Ante todo, mantén una actitud amorosa, generosa y alegre es lo mejor para transmitirle a los niños.

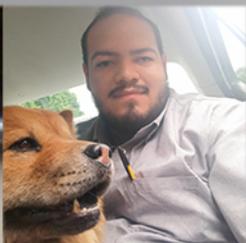
Todos los que formamos parte de la familia CCUE te deseamos que la paz, la armonía y el amor se hagan presentes en estas festividades en tu hogar y para los que amas.

Feliz Cumpleaños



LETICIA
JIMÉNEZ

2 DE DICIEMBRE



JUAN PABLO
ROBLEDO

10 DE DICIEMBRE



JUAN CARLOS
MARTÍNEZ

21 DE DICIEMBRE



LUPITA
PÉREZ

29 DE DICIEMBRE



¿Te gustó la revista?

***Dáanos Like y
déjanos tus comentarios***

