

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

ABRIL - MAYO 2022

Bimensual

TIPS

LA VERDAD SOBRE
CRECER COMO
HIJO ÚNICO

LEER EN FAMILIA

MAMÁ, ¿CÓMO
MEDIMOS EL AMOR?

BIENESTAR PERSONAL

LAS RELACIONES
QUE "NUTREN"

SABORES DE HOGAR

CEVICHE DE
SURIMI

SOLO MUSICA

A ELLAS

A photograph of two women smiling warmly. The woman on the left is wearing a blue turtleneck sweater and has her arm around the woman on the right. The woman on the right is wearing a pink sweater and is holding a bouquet of white and pink tulips. The background is a solid light pink color.

BOLETÍN DIGITAL

EDITORIAL

Elena Luisa González Vega Presidenta del Patronato de CCUE

Con el gusto de volver a saludarles y comentarles que seguimos trabajando al 100% , con las pilas bien puestas para poder seguir cumpliendo nuestro objetivo de servir a las familias potosinas desde las distintas trincheras es decir a través de todos nuestros programas que pretenden dar un servicio de apoyo ; desde el programa de jóvenes, Los talleres para padres y madres de familia, los adultos mayores, madres solteras , Manos Mágicas, etc.

Después de más de dos años de trabajo en línea, estamos intentando retomar actividades de manera presencial por considerar que el intercambio de experiencias de los participantes resulta ser lo más enriquecedor de las actividades y aunque nos hemos topado con algunos problemas, como la falta de promotoras que tuvieron que retirarse por la pandemia y por alguna razón hoy tienen problemas para el regreso, pero seguimos trabajando fuertemente en línea y esperamos poco a poco regresar a la normalidad que creemos, tendrá que ser una parte presencial y otra seguirá siendo en línea, ya que hemos tenido excelentes resultados gracias a que todos y todas se han puesto al día en materia de tecnologías.

Empezamos también a retomar actividades presenciales con nuestros socios" como la empresa CUMMINS por ejemplo, tuvimos con ellos la promoción de nuestra Institución en la actividad del MATCH PROGRAM en el que participamos desde hace ya varios años.

También todos los trabajadores estamos participando en un taller " Factores de riesgo psicosocial, aplicados a la "nueva normalidad" (COVID 19) " que nos permitirá mejorar todavía más nuestras relaciones personales y de trabajo y conocer herramientas que nos permitan seguir entregando lo mejor de nosotros mismos al servicio de CCUE y principalmente de nuestras familias atendidas, de acuerdo a los nuevos retos.



ENCUENTROS

BOLETÍN BIMENSUAL

DIRECTORIO

Elena Luisa González Vega

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

La Verdad Sobre Crecer Como Hijo Único



03

RESOLVER EN FAMILIA

Adivinanzas



05

PARA LEER EN FAMILIA

Mamá, ¿Cómo medimos el amor?



07

SABORES DE HOGAR

Ceviche de surimi



09

CUMPLEAÑOS DE ABRIL-MAYO-JUNIO



02

BIEN ESTAR PERSONAL

Las relaciones que "nutren"



04

SOLO MUSICA

A Ellas y Padres.



06

EL MUNDO EN IMÁGENES

Machu Picchu



08

NOTA ESPECIAL

Despedida a José

TIPS PARA PAPÁS

La Verdad Sobre Crecer Como Hijo Único

Por Susan Krauss Whitbourne



El destino de los hijos únicos ha sido ampliamente debatido, la teoría que tiene mayor atención sobre el tema es la de Alfred Adler, psicólogo vienés quien fue discípulo de Sigmund Freud. Adler se volvió un pionero en la investigación sobre el orden del nacimiento y las características de los que tienen hermanos y de los que no.

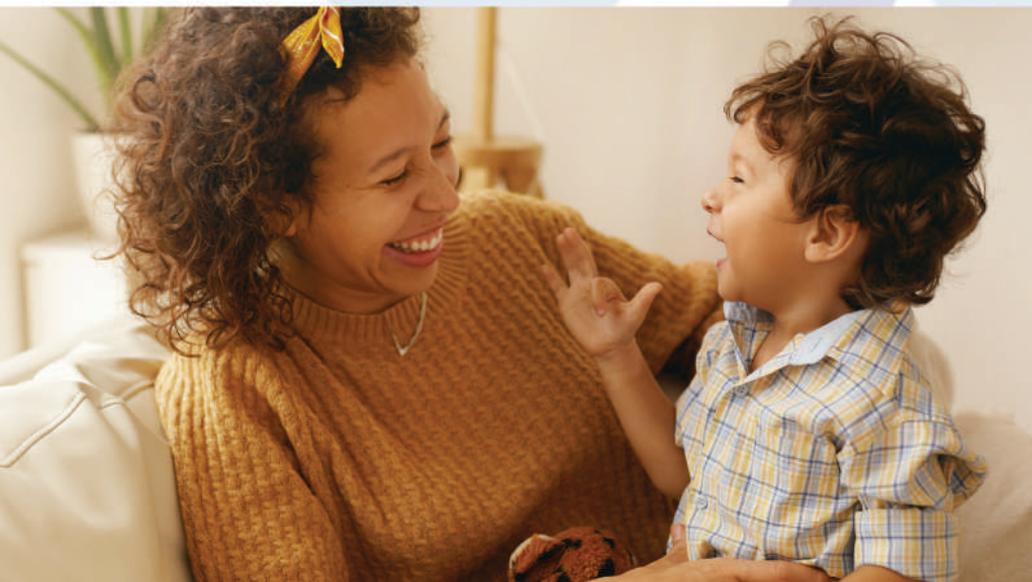
Décadas después, la investigación de la personalidad sobre el orden del nacimiento tuvo fallas para establecer una distinción confiable entre los hijos mayores, los de en medio y los más jóvenes. En parte, la ausencia de diferencias claras podía reflejar la complejidad de la familia dependiendo del sexo del hijo, la edad de los padres, la edad del hijo y otras cualidades en la relación de las familias. Las comparaciones entre los hijos con hermanos y los hijos únicos se complejizó todavía más.

La Teoría del Hijo Único

En lo que podría llamarse el estudio definitivo de la comparación entre los hijos únicos y de los hijos con hermanos Samantha Stronge y colaboradores de la Universidad de Ockland se embarcaron en la misión de hallar respuestas a esas preguntas. Comenzaron con la observación de hijos únicos podría tener sin duda alguna, ventajas potenciales a pesar de ser el único foco de atención de sus padres, que podría variar desde lo económico hasta lo emocional. Por otro lado, “la privación de hermano” puede afectar de manera negativa el desarrollo de su personalidad por no tener experiencias de socialización con otros niños en casa.

Stronge y sus colaboradores sugieren que los hijos únicos “Podrían ser más consentidos, egocéntricos, carecer de habilidades sociales y tener problemas de ansiedad.” Sin embargo, lo opuesto también puede pasar. Al ser el único receptor de la atención y recursos familiares deberían “ser más maduros... y tener mejor promedio académico” La ausencia de otros hijos en casa puede conducirlos a “tener juegos más imaginativos”.

Aunque los primeros investigadores fallaron en establecer diferencias de personalidad confiables que pudieran respaldar esta caracterización negativa. Autores en Nueva Zelanda señalan que los trabajos están limitados por las pequeñas muestras y las inconsistencias en la medición. Las muestras pequeñas en particular podrían acarrear problemas dado que las comparaciones entre hijos únicos y los hijos con hermanos se complejizan todavía más por la variable de la composición familiar.



BIENESTAR PERSONAL

Las relaciones que "nutren"

Es evidente que los seres humanos necesitamos de los demás para desarrollarnos. Hoy día sabemos que nos nutrimos no sólo de vitaminas, minerales, etc, sino también a través de las relaciones emocionales que establecemos con los demás.

Pero hay relaciones que son negativas y perturbadoras y funcionan a modo de veneno mental, mientras que otras son facilitadoras, nos nutren y nos hacen crecer. Estas últimas son las "relaciones nutricias".

Con frecuencia las personas nutricias se encuentran ahí, a nuestro lado, pero no siempre sabemos reconocerlas. Por tanto, sería bastante conveniente aprender a identificar y promover las relaciones que son nutricias para nosotros.

Pero, exactamente, ¿qué es una relación nutricia?

Una relación nutricia es aquella en la que nos sentimos queridos y aceptados plenamente, una relación en la que nos encontramos seguros y podemos mostrarnos tal y como somos sin temor a la crítica o el rechazo. Son, pues, relaciones que nos ayudan a crecer.

Las relaciones nutricias nos permiten descubrir nuestra naturaleza más profunda, quienes somos y cuáles son nuestros talentos. De alguna manera nos ayudarán a expresar nuestra potencialidad en el mundo y a dar respuestas a nuestras necesidades como seres humanos.



BIENESTAR PERSONAL Continuarón...

Hay factores que permiten establecer relaciones nutricias con los demás. Entre ellos identificamos:

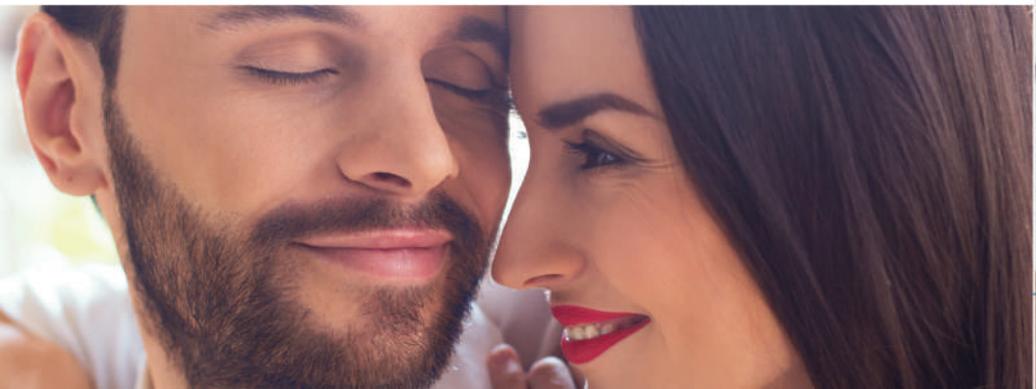
La autoaceptación. Esto es, aceptar plenamente toda nuestra humanidad, con sus virtudes y con sus defectos, al tiempo que nos liberamos del implacable juez de nuestra propia consciencia crítica. "Liberarnos de la auto condena" evita que nos convirtamos en "mendigos afectivos", es decir, nos libra de hacer lo que sea con tal de conseguir reconocimiento y cariño por parte de otros.

Aprender a identificar las muestras de cariño y de aceptación que recibimos en las situaciones de la vida cotidiana, cosa que habitualmente no solemos hacer. Cuando aprendemos a reconocer estos aspectos desarrollamos también el agradecimiento y la satisfacción.

La pertenencia a grupos nutricios, que suelen ser importantes soportes emocionales, ya que en ellos compartimos experiencias significativas. Pueden ser un importante mecanismo de desarrollo de la resiliencia para muchas personas, pues se ha demostrado su importancia en la evolución positiva de problemas y enfermedades.

No debemos olvidar que no solo somos receptores pasivos de las cosas buenas que los demás nos brindan, tenemos la responsabilidad de ser "nutricios" para otras personas. Así como reconocemos lo bien que se siente ser aceptados, apoyados y reconocidos por nuestros semejantes, comprometernos a practicarlos con quienes nos rodean. Además, los beneficios son mutuos pues está comprobado de ayudar a otras personas, tiene un efecto benéfico para quienes lo hacen.

Es imprescindible aprender a reconocer y a agradecer todo aquello que nos es dado, al tiempo que hemos de convertirnos también en auténticos focos luminosos para nutrir a los demás.





SÓLO MUSICA

A Ellas

Ustedes Mujeres, Madres que labran la fuente musical para pintarlas de arte. Incansables guerreras donde se posa la familia y la vida se abre camino; como los campos se llenan de flores, se las merecen todas porque llenan con bondad nuestros corazones, estos que en su regazo aprendieron a amar.

No hay nada que no puedas Mamá, pues contemplas todo con amor, la belleza de tus actos definen los caminos en nuestra mente a veces impetuosa y los ojos con los que me miras, te veo. Llenas el espacio que nos falta y así como en la música una linda melodía nos conduce, nos vuelves trascendentes, sabedores de que en el sosiego de tu alma encontraremos reposo cuando estemos fatigadas, fatigados.

Tus hijas e hijos estribamos en ti ¡retomamos fuerza porque tu eres valiente! y emprendemos este viaje de vida con tu memoria: Dios es amor, lo importante está acá, adentro, el motor es tu corazón.

Gracias Mamá, por tanto, tu eres arte.

“Mi novia se me esta poniendo vieja” Este tema es de Ricardo Arjona, una canción que habla de ti.



SOLOMUSICNOTOS

PARA LEER EN FAMILIA

Mamá, ¿Cómo medimos el amor?

Cuento

- 
- Mamá, ¿Se puede medir el amor?
 - No cariño, el amor no se puede medir, el amor no se ve, ni se toca. El amor se demuestra.
 - ¿Cómo?
 - Pues cada día, cuando me das un abrazo, cuando me ayudas, cuando te ríes conmigo...
 - Pero yo quiero medir el amor, para enseñarte lo mucho que te quiero.
 - Bueno, si quieres podemos crear un metro imaginario para medir nuestro amor.
 - ¡Sale! ¡Qué divertido!
 - Pero se tratará de un metro mágico y muy difícil de manejar.
 - ¿Por qué es difícil de manejar?
 - Pues verás, este metro mide tanto para delante como para detrás. Cada vez que demuestres tu amor a mamá o mamá te demuestre su amor, el metro se hará más largo. Pero, si por el contrario, nos enfadamos o nos tratamos mal, nuestro metro mágico se hará más y más pequeño. ¿Quieres probar?

Mira, esta cuerda servirá. Al final de cada día tú y yo seremos responsables del tamaño de nuestro metro. Cuanto más amor nos demostremos, más grande se hará nuestra cuerda e iremos añadiendo nuevos trozos de cordel para hacerla más y más grande.

Recomendamos: ¡Maite, date prisa!

- 
- Si, ¿pero ¿qué pasa si me pides algo y yo no lo quiero hacer?
 - Bueno, muchas veces nos pides cosas a mamá o a papá y nosotros siempre te intentamos ayudar, aunque estemos haciendo otras cosas... ¿verdad?
 - Sí
 - Pues eso también es demostrar amor y ya sabes, si demostramos amor nuestro cordel crecerá.
 - ¿Y si yo quiero hacer algo y tú no me dejas porque tenemos que hacer otra cosa?
 - A veces yo quiero descansar, pero tú no me dejas porque tengo que llevarte a un cumpleaños, prepararte el baño, la mochila para el día siguiente
 - Ya, ya entiendo, ¡eso también es demostrar amor!
 - ¡Muy bien! Creo que ya estamos preparados para utilizar nuestro metro mágico del amor.
 - Mamá, creo que deberíamos llamarlo nuestro metro de la felicidad. Porque siempre que me demuestras tú amor yo me siento feliz.
 - Pues claro, ¡qué buena idea! A partir de hoy nos demostraremos todo nuestro amor a diario, para hacer crecer nuestro metro de la felicidad.

FIN

Autora: Beatriz de las Heras García

MACHU PICCHU

Machu Picchu es una palabra quechua (el idioma de los incas) que significa 'Montaña vieja'.

La Ciudad de Machu Picchu fue construida como una residencia real para el inca y su familia a mediados de 1400 D.C., por el inca Pachacútec.

Desde su re-descubrimiento, más del 30 % de Machu Picchu ha sido reconstruido para dar una idea más clara de cómo se veían originalmente las estructuras. La restauración continúa en la actualidad.

Machu Picchu puede sorprender a cualquier persona que la visite por primera vez. Sobre todo si se tiene en cuenta que la construcción de la ciudad se llevó a cabo sin usar animales de tiro, herramientas de hierro o la rueda.

Todavía es un misterio cómo se movieron las enormes rocas desde las canteras (a 30 km), hasta la ubicación de la Ciudad Inca en la montaña.

Machu Picchu fue declarada en 1983 como Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco. En 2007 fue declarada una de las 7 nuevas maravillas del mundo y es la atracción turística más visitada en Perú.





CEVICHE DE SURIMI 🍴

INGREDIENTES

- 6 Barritas de surimi
- Pepino (sin cáscara y en cubos)
- Zanahoria (en cubos)
- Tomate (finamente picado)
- Trocito de cebolla (finamente cortado)
- Hojas de cilantro (finamente cortado)
- Chile serrano (finamente picado y al gusto)
- Jugo de 1 naranja
- Jugo de 3-4 limones
- Sal al gusto
- Salsa Maggi al gusto
- Cátsup al gusto

PREPARACION

Para disfrutar de ésta deliciosa receta lo que haremos será mezclar el surimi picado con el pepino, la zanahoria, el tomate, la cebolla, el chile, el cilantro y los jugos.

Cuando esté listo comprobamos su sabor y agregamos la salsa maggi y la cátsup al gusto, si no eres amante de estos 2 últimos ingredientes no pasa nada, puedes evitarlos.

Llevamos al refrigerador tapado con un papel film o papel transparente y dejamos reposar por unas 5 horas.

Una vez pasado el tiempo estará listo para servirse y disfrutar.

Puedes acompañarlos con unas galletas saladas.



RISOTERAPIA



Adivinanzas

- 1 ¿qué cosa es que cuanto más le quitas más grande es?
- 2 van siempre en la sopa, pero nunca has de comerlos.
- 3 No muerde ni ladra, pero tiene dientes y la casa guarda ¿qué es?
- 4 Adivina, esta difícil adivinanza, ¿cuál es el ave que tiene la panza llana?
- 5 Es blanco como la sal. Fácil de abrir, pero no lo puedes cerrar.
- 6 Dos madres y tres hijas van con tres mantos a misa.
- 7 uno larguito, dos más bajitos, otro chico y flaco, y otro gordonazo.
- 8 Grande, muy grande, mayor que la Tierra. Arde y no se quema, quema y no es candela.
- 9 veinte patos caminaban, todos al mismo compás, y los veinte caminaban con una pata no más.
- 10 Es tuyo, pero todos lo usan más.
- 11 Que se repite una vez en el minuto, dos veces en el momento y nunca en el año.
- 12 Es algo que tienes que quebrar antes de usarlo.

1. un agujero
2. plato y sopa
3. la llave
4. la avellana
5. huevo
6. la madre, la hija y nieto.
7. los dedos
8. el sol
9. 20 patos (muchos) y solo 1 pata (Member).
10. La letra M
11. el huevo

Feliz Cumpleaños



ELEONORA BUSTOS OJEDA
4 de Abril



MARTHA GUTIERRES GOVEA
5 de Abril



MARTHA ELENA CARDENAS
14 de Abril



GRACIELA DEL CARMEN B.
18 de Abril



LETICIA GONZALEZ MORA
25 de Abril



IRMA ELIA LOPEZ
26 de Abril



LORENA CHAVEZ M.
10 de Mayo



ALMA VIOLETA CONTRERAS
17 de Mayo



MAGDALENA ESPINOZA
26 de Mayo



CONCHITA DIMAS
28 de Mayo



MARIA LAURA MONREAL O.
28 de Mayo



PALABRAS A JOSÉ

Hay días en que conocemos a personas que se convierten en seres queridos, compañeros de andanzas, de trabajo y de aventuras en esta gran institución, Jose Dagoberto, JOSE como te llamamos, tú eras el apoyo siempre incondicional del éxito de esta Organización con tu trabajo cotidiano, ordinario pero de gran valor y tu actitud siempre jovial, sobre todo en el último tiempo preguntabas a todos sin distinción, " ¿algo más en que le pueda ayudar" se quedà en nuestra memoria no como una frase, sino como un legado de servicio y tu vida como un ejemplo de voluntad y valentía, todas las batallas las librabste, siempre fuerte, siempre digno y esta última no la esperabas, pero el designio de Dios es siempre prioritario y te llamo por algo importante y urgente que necesitaba hacer allá en el cielo y solo tu podías ejecutarlo.

Nos faltaron muchas más aventuras y charlas recorridos y triunfos juntos, José. Te recordamos y te extrañamos con mucho cariño y afecto, porque eras parte importante de esta familia CCUE, que tu viste crecer desde su inicio.

Goza ya de la cercanía del Padre y recibe nuestro reconocimiento y cariño, entrañable amigo José Dagoberto

Descansa en Paz

¿Te gustó la revista?

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





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

Facebook

www.facebook.com/ccue.iap

Diseñado por: www.estudiosdigitales.com

www.ccue.org.mx