

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

AGOSTO- SEPTIEMBRE 2022

Bimensual

TIPS

7 CONSEJOS PARA CONVIVIR
CON LOS ADOLESCENTES
EN VACACIONES

LEER EN FAMILIA

6 ACERTIJOS PARA
RESOLVER

BIENESTAR PERSONAL

¿Es sano consumir
bebidas
energizantes?

SABORES DE HOGAR

SALSA TAQUERA
(SIN AGUACATE)

SOLO MUSICA

JUAN MANUEL
SERRAT

BOLETÍN DIGITAL

EDITORIAL

Ernesto Amaya Covarrubias Director General de CCUE

¿Qué es lo que nos mantiene sanos y felices conforme avanzamos en la vida? Vivimos tan rápido llenos de tantas cosas que no nos detenemos a pensar en lo que nos produce felicidad y salud. Si supiéramos que es lo que produce felicidad y vida sana en la tercera edad, seguramente dedicaríamos nuestro tiempo y energía en ello.

Una de las satisfacciones que CCUE nos ha regalado generosamente es que, con el Programa Adultos Mayores en Plenitud hemos descubierto varias pistas para ser feliz y tener buena salud.

Al principio en el año 2016, trabajábamos con dos grupos de adultos mayores un modelo de temas de ayuda socio emocional, hablábamos de cuidarse así mismos, de crear situaciones de bienestar, de autocuidado y la búsqueda del sentido de vida de esa etapa que se vive, se promovió aprendizaje de las emociones y su manejo.

Dos años de trabajo y de interacción con los grupos nos dio elementos para promover el crecimiento de más grupos y buscar nuevas estrategias para acompañar los grupos exponiendo los temas que ayudaran a resolver su problemática. Pero esto fue justamente lo que nos hizo visualizar el cambio, porque el tema no necesariamente tenía que relacionarse con el problema, descubrimos que las buenas relaciones y las interacciones entre adultos mayores producen felicidad y que la felicidad detona otros beneficios como buena salud, mayores expectativas de vida, valorar lo positivo de la vida, crear vínculos con otras personas, la activación física y la gimnasia cerebral ayudan a la salud.

Hemos aprendido varias cosas sobre las relaciones. La primera es que las conexiones sociales nos hacen bien, las personas con más vínculos sociales con la familia, los amigos, la comunidad, son más felices, más sanos. Las personas que están más aisladas de lo que quisieran de otras personas encuentran que son menos felices, son más susceptibles a recaídas de salud, precipitadamente esto lo encontramos en el asilamiento que la pandemia del covid 19 obligo toda la población a protegerse de los contagios en sus hogares. Los adultos mayores como ya sabemos fueron las personas más aisladas, y los periodos prolongados de soledad afectaron su salud, los expresaban en las llamadas telefónicas que recibían cada semana para compartir los temas y expresaban su enorme frustración por estar solos y aislados.



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

7 consejos para convivir con los adolescentes en vacaciones



03

RESOLVER EN FAMILIA

Adivinanzas



05

PARA LEER EN FAMILIA

El espantapájaros



07

SABORES DE HOGAR

Salsa verde sin aguacate



09

CUMPLEAÑOS DE AGOSTO - SEPTIEMBRE



02

BIEN ESTAR PERSONAL

¿Es sano consumir bebidas energizantes?



04

SOLO MUSICA

Mediterráneo: Joan Manuel Serrat



06

EL MUNDO EN IMÁGENES

Pozo de Thor



08

PROYECTOS

Páneles solares en Aquismón

TIPS PARA PAPÁS

7 CONSEJOS PARA CONVIVIR CON LOS ADOLESCENTES EN VACACIONES

Por Ana Roa, pedagoga y psicopedagoga



¿Cómo afrontar el verano con hijos adolescentes?

Para algunas familias la convivencia con un adolescente durante las vacaciones de verano suele complicarse. Es necesario aprender a lidiar con la desgana del chico, la dependencia del grupo de amigos, los cambios de humor, los "noes" continuos... Es normal que los adolescentes se aburran en verano, bien porque no saben muy bien qué hacer o porque ya no les interesan las cosas que hacían otros años.

Existen muchos planes diferentes que servirán para afianzar lazos entre padres e hijos, evitar el aburrimiento además de convertirse en experiencias positivas y útiles para los más jóvenes. Es importante que los chicos conozcan qué esperamos ellos en sus vacaciones y buscar opciones para amoldar sus intereses en nuestra vida familiar.

La negociación con adolescentes

Casi todos los adolescentes quieren levantarse tarde y pasarse horas con los dispositivos... Después ir con sus amigos o simplemente estar sin hacer nada gran parte del día. ¿Qué podemos hacer? La mejor solución es negociar pero, ¿cómo?

- Dialogando sobre todos aquellos temas que generan conflicto: hora de levantarse, tiempo con los dispositivos, ayuda en casa, horario de llegada por la noche...
- Planificando las propuestas, llegando a acuerdos que nos hagan sentirnos cómodos a todos y haciéndoles partícipes de ellos, toda la familia debe comprometerse a cumplir la rutina establecida.
- Indagando sobre los gustos adolescentes, sobre aquellos detalles que les gustaría poner en práctica en verano... Los viajes en familia pueden ser divertidos para todos, las visitas a lugares naturales son muy recomendables.
- Organizando el día a día de manera relajada, no olvidemos que están de vacaciones.

Recomendaciones para convivir con adolescentes en verano:

- I. Mantener una actitud positiva y constructiva.
- II. Establecer unas rutinas básicas desde el principio.
- III. Participar de sus gustos e intereses.
- IV. Escuchar sus opiniones y elegir destinos en común.
- V. Hacer planes en conjunto y que gusten a todos los miembros de la familia
- VI. Organizar el tiempo y contemplar desconexiones tecnológicas negociadas.
- VII. Recordar que nosotros también fuimos adolescentes.





BIENESTAR PERSONAL

¿Es sano consumir bebidas energizantes?

El consumo de bebidas energéticas ha aumentado en la última década, y el aumento es más alto en adolescentes, jóvenes adultos y personas de mediana edad.

Estas bebidas vienen en diversas presentaciones, se pueden comprar en muchos lugares y tal vez son de los productos más promocionados y ampliamente disponibles. Pero ¿qué tan verdadero es lo que prometen hacer? “Cuerpo y mente revitalizados”, “aumento de energía” y “aumento de enfoque” y, ¿tiene esto alguna desventaja?

¿De qué están hechas las bebidas energéticas?

La mayoría de las bebidas energéticas están compuestas de los mismos ingredientes: agua, azúcar, cafeína, algunas vitaminas, minerales y estimulantes no nutritivos. Para hacer una comparación: una taza de café tiene 100 mg de cafeína. Las bebidas energéticas pueden tener entre 100 a 250 mg de cafeína por porción. Además de contener mucha cafeína, a continuación encontrará los estimulantes que se usan con frecuencia en las bebidas energéticas:

- Guaraná
- Taurina
- Ginseng
- Naranja amarga
- L-carnitina l-tartrato (LCLT)
- Yerba mate
- Ginkgo
- Hierba de San Juan
- 5-Hidroxitriptofano
- Yohimbina

BIENESTAR PERSONAL Continuación...

La mayoría de estos estimulantes son hierbas que se usan para aumentar la concentración, energía y en algunos casos el deseo sexual. Aunque no son necesariamente dañinos por sí solos, cuando se consumen en dosis altas de manera repetida o se combinan con alcohol, pueden causar daños graves para la salud.

Problemas de salud provocados por las bebidas energéticas

Las bebidas energéticas llevan mucho tiempo siendo el blanco de las críticas por ser peligrosas para la salud. Un estudio publicado por la Revista de la Journal of the American Medical Association (Asociación Médica Americana), encontró que el consumo de solo una bebida energética con alto contenido de cafeína puede causar un aumento peligroso en la presión arterial y un aumento en los niveles de la hormona del estrés solo 30 minutos después de consumirla. Las bebidas energéticas también están asociadas con varios problemas de salud. Por ejemplo, a corto plazo puede sufrir de: dolor de cabeza, dolor de estómago y diarrea; dolor de pecho; mareos; problemas para dormir; deshidratación; aumento en la disposición de tomar riesgos.

En la última década los ingresos a las salas de urgencias estuvieron involucradas con el consumo de bebidas energéticas. El alto consumo también ha sido vinculado con problemas en los riñones y hasta con la reducción del flujo sanguíneo al cerebro. La American Academy of Family Physicians (Academia Americana de Médicos Familiares) ha emitido una declaración de política que se opone a la venta y promoción de bebidas estimulantes y productos a personas menores de 18 años de edad.

La conclusión sobre las bebidas energéticas es ésta: se debe buscar energía de otras fuentes y no de bebidas embotelladas. Hay mejores maneras de "revitalizar el cuerpo y la mente" que una bebida potencialmente dañina, con pocos beneficios y muchos ingredientes no regulados. Esto incluye comer una dieta que incluya vegetales, frutas, nueces, granos enteros, y limitar el consumo de carne roja, beber agua natural en lugar de bebidas azucaradas, practicar buena higiene al dormir (conservar patrones consistentes al dormir, evitar ver una pantalla de 30 minutos a 1 hora antes de irse a dormir), y ejercitarse regularmente (de 2 a 3 horas a la semana de actividad aeróbica moderada).



Resolver en familia

1.- Bonita flor que gira buscando el sol.
¿Qué es?

2.- Tengo alas y pico. Hablo y hablo, pero
no sé lo que digo. ¿Quién soy?

3.- La luna y el sol la llevan, pero en el
aire no la ves. ¿Qué es?

4.- Es puma y no es animal; vuela y
flota. ¿Qué será?

5.- Sube llena y baja vacía. Si no se da
prisa, la sopa se enfría. ¿Qué es?

6.- Tiene dientes, pero no puede comer.

1.- El sol
2.- El loro
3.- La letra L
4.- La espuma
5.- La cuchara
6.- El peine y el ojo



SÓLO MUSICA

El mar, lleva en su oleaje misterio, tesoros, memoria de quillas, historias de marineros, ritmo y bravura, pasión, fuerza y faena. Costa, arena y sal, mucha sal. Como las huellas que desvanecen las olas, así es preciso dejar ir todo aquello que impide ver el hacia los confines, poner la mirada en Dios, el faro de las embarcaciones. Remar en contra de la corriente cuesta pero la fuerza la tomamos de aquellas y aquellos que nos aman; la conquista es nuestra y aunque a veces se prolonga, ir conscientes y valerosos de que llegaremos a ella. Con el sol de día y las estrellas de noche el horizonte esta pronto. Paz y bien.

La vida, las olas y el mar.

En un compás compuesto (amalgama) de 6/4 no muy común, J.M Serrat nos presenta este tema muy hermoso.

“Mediterráneo”

Autor: Joan Manuel Serrat
Canción: Mediterraneo



PARA LEER EN FAMILIA

EL ESPANTAPAJAROS

Cuento

En un lejano pueblo vivía un labrador muy avaro. Era tanta su avaricia que cuando un pajarito comía un grano de trigo encontrado en el suelo, se ponía furioso y pasaba los días vigilando para que nadie tocara su huerto.

Un día tuvo una idea: "Ya sé, construiré un espantapájaros. Así alejaré a los animales de mi huerto". Cogió tres cañas y con ellas hizo los brazos y las piernas, luego con paja dio forma al cuerpo. Una calabaza le sirvió de cabeza, dos granos de maíz de ojos, por nariz puso una zanahoria y la boca a una hilera de granos de trigo. Cuando terminó el espantapájaros le colocó unas ropas rotas y feas y de un golpe seco lo hincó en tierra. Pero se percató de que le faltaba un corazón y cogió el mejor fruto del peral, lo metió entre paja y se fue a casa.

Allí quedó el espantapájaros moviéndose al ritmo del viento. Más tarde un gorrion voló despacio sobre el huerto buscando dónde podía encontrar trigo. El espantapájaros al verle quiso ahuyentarlo dando gritos, pero el pájaro se posó en un árbol y dijo: - Déjame coger trigo para mis hijitos. - No puedo. - contestó el espantapájaros. Pero tanto le dolía ver el pobre gorrion pidiendo comida que le dijo - Puedes coger mis dientes que son granos de trigo. El gorrion los cogió y de alegría besó su frente de calabaza. El espantapájaros quedó sin boca, pero muy satisfecho de su acción.

Una mañana un conejo entró en el huerto. Cuando se dirigía hacia las zanahorias, el muñeco lo vio y quiso darle miedo, pero el conejo le miró y le dijo: - Quiero una zanahoria, tengo hambre. Tanto le dolía al espantapájaros ver un conejito hambriento que le ofreció su nariz de zanahoria. Cuando el conejo se marchó, quiso cantar de alegría, pero no tenía boca, ni nariz para oler el perfume de las flores, pero estaba contento. Más tarde apareció el gallo cantando junto a él. - Voy a decirle a mi gallina que no le ponga más huevos al dueño de esta huerta, pues nos mata de hambre. - Eso no está bien, dijo el espantapájaros. Yo te daré comida, pero tú no digas nada a tu mujer. ¿De acuerdo? Coge mis ojos que son de maíz. - Bien, contestó el gallo, y se fue muy agradecido. Poco más tarde alguien se acercó a él y dijo: - Espantapájaros, ¿podrías darme una limosna, tú que eres tan bueno? El labrador me ha echado de su casa. - ¿Quién eres?, le preguntó el espantapájaros. Yo no puedo verte. - Soy un vagabundo que pido limosna. - Coge mi vestido, es lo único que puedo ofrecerte. El vagabundo, tomando las ropas viejas del espantapájaros, se marchó muy contento.

Más tarde el espantapájaros notó que alguien lloraba junto a él. Era un niño que buscaba comida para su madre. El dueño de la huerta no había querido ayudarle. - Toma, le dijo el espantapájaros, te doy mi cabeza que es una gran calabaza...

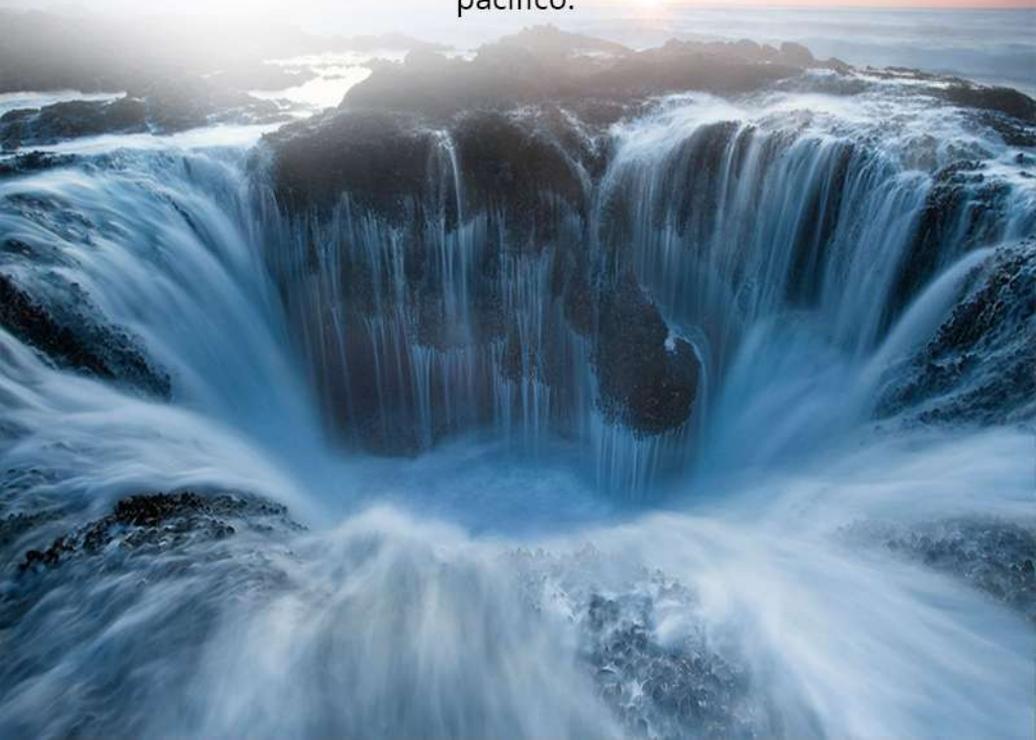
Cuando el labrador fue al huerto y vio su espantapájaros en aquel estado, se enfadó muchísimo y le prendió fuego. Sus amigos, al ver cómo ardía, se acercaron y amenazaron al labrador, pero en aquel momento cayó al suelo algo que pertenecía a aquel monigote: su corazón de pera. El labrador, riéndose, se lo comió diciendo: - ¡Decí que todo os lo ha dado! Pues esto me lo como yo. Pero sólo al morderla, notó un cambio en él. El espantapájaros le había comunicado su bondad. En adelante, el huerto del labrador fue un vergel y un canción donde todos podían recrearse con las armoniosas notas del calor humano.

EL MUNDO EN IMÁGENES

POZO DE THOR

Oregón es uno de los estados con paisajes más bellos de Estados Unidos. Aproximadamente en la parte central de su región costera se encuentra el cabo Perpetua, que forma parte del Bosque Nacional de Siuslaw, una zona natural protegida, que alberga el «Pozo de Thor»

Se trata de un agujero profundo situado sobre un promontorio de piedra algo adentrado en el Océano. Cuando sube la marea, el agujero se traga el agua con una fuerza increíble. Y de la misma manera la devuelve a pacífico.



SABORES DE HOGAR



RECETA SALSA TAQUERA (SIN AGUACATE)



INGREDIENTES

- 1 Calabaza mediana o grande
- 4 Tomates verdes
- 1 Chile jalapeño grande
- 1 Chile serrano mediano
- ¼ de Cebolla
- 2 Dientes de ajos
- Cilantro al gusto
- 1 Cucharada de Vinagre blanco
- 1 Cucharadita de Consomé
- Un poco de aceite

PREPARACION

Se corta en trozos la calabaza, el chile jalapeño y serrano, se pone a coser la calabaza y los tomatillos de 10 a 12 minutos, se sofríe en un sartén los chiles primero y después la cebolla y los ajos. Posteriormente se pone todo en la licuadora, la calabaza, los tomatillos, lo que se sofrío los chiles, cebolla y ajos, se le agrega el cilantro la cucharada de vinagre blanco y el consomé. Y lista nuestra salsa taquera verde sin aguacate.

RISOTERAPIA

- ¡Mamá, mamá! En el cole me llaman

HISTÉRICO

- Tú no te preocupes por eso, hijo

- ¡¡¡¿Que no me preocupe???!!!



Un niño le dice a otro:

- ¿Te gustan mis gafas? Son nuevas.

- Pues la verdad es que no mucho.

- Son progresivas.

- Ah bueno, entonces ya me irán gustando...

¿Qué bebe el hombre invisible a la hora del almuerzo?

-Leche evaporada.

-¿Qué le dice una pared a otra pared?

-Nos vemos en la esquina.

PROYECTO CELDAS SOLARES

En el seguimiento al programa “luz en casa” que está realizando CCUE Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos y ACCIONA.ORG para llevar luz solar a viviendas alejadas en localidades marginadas en los municipios de Aquismon y Tancanhuitz en la Huasteca Potosina, en el mes de Julio se visitaron los hogares propuestos por personal de las presidencias municipales para verificar que las familias seleccionadas cumplieran con los requisitos para la instalación de los equipos de luz solar a través de placas fotovoltaicas, se organizaron reuniones con las familias para formar comités para la logística de la entrega la cual se realizó casa por casa por parte del personal de acciona.org y CCUE. Se levantaron los expedientes correspondientes y dejando las casas con luz solar con 3 focos por vivienda para 2 cuartos y cocina, cargas de celulares, lámparas recargables y aparatos que soporten la carga de la pila a base de litio. quedando finalmente de la siguiente manera.

Municipio de Aquismon:
Localidad Sierra Fria 17 familias

Municipio de Tancanhuitz
Barrio Tzitzol, Tamaletón 7 familias
Cruzujub parte alta 5 familias
Cuajenco 1 familia
San José Pequetzen 5 familias
Barrio Brasil, Jopoymon 11 familias

Total

46



Feliz Cumpleaños



MARISELA PONCE SALAZAR
6 DE AGOSTO

GUADALUPE ROA GUARNEROS
8 DE AGOSTO



ELENA GONZALEZ VEGA
8 DE AGOSTO

PATY LARA
9 DE AGOSTO

OSCAR JUAREZ GONZALEZ
11 DE AGOSTO



LOURDES CORDERO
14 DE AGOSTO

MICAELA COVARRUBIAS
19 DE AGOSTO

YESENIA NARVÁEZ
20 DE AGOSTO



WOJTYLA SALOME LÓPEZ
24 DE AGOSTO

EDGAR JOSUE LOREDO
31 DE AGOSTO



Feliz Cumpleaños



BLANCA ESTELA CASTILLO
3 DE SEPTIEMBRE



FAUSTA DE LA CRUZ LARA
6 DE SEPTIEMBRE



GRACIELA PEDROZA CASTRO
21 DE SEPTIEMBRE



MERCEDES HERNÁNDEZ
24 DE SEPTIEMBRE



MARÍA EUGENIA DÍAZ
27 DE SEPTIEMBRE



GUADALUPE ARMENTA
28 DE SEPTIEMBRE



¿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