

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

ENERO 2022

Mensual

TIPS

¿CÓMO HACER
PROPÓSITOS DE
AÑO NUEVO CON
LOS NIÑOS?

BIENESTAR PERSONAL

10 CONSEJOS PARA
LIDIAR CON EL ESTRÉS Y
LA INCERTIDUMBRE

HISTORIAS DE VIDA

“BIENES
INVISIBLES”

¿SABIAS QUE?

LOS REYES
MAGOS

SALUD

SALUD
BUCODENTAL

BOLETÍN DIGITAL

ENCUENTROS

BOLETÍN BIMESTRAL

DIRECTORIO

MA. DEL SOCORRO GÓMEZ MERCADO
PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ
ADMINISTRACIÓN

JUANA MARÍA TORRES SALAZAR
COORD. PROG MANOS MÁGICAS

BLANCA ESTELA GARDEA
COORD. PROGRAMA ASP

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

RECAUDACIÓN DE FONDOS
MARTHA GUTIERREZ GOVEA

EQUIPO EDITORIAL
ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN
ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ
BLANCA ESTELA GARDEA
ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
GRACIELA PEDROZA CASTRO
JUAN PABLO ROBLEDI MORALES
EMMANUEL LUIS FRANCO GONZÁLEZ
MARÍA ISABEL RAMÍREZ RAMÍREZ
YESENIA GUADALUPE NARVÁEZ AVILÉS

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



01

TIPS PARA PAPAS

¿Cómo hacer Propósitos de Año Nuevo con los Niños?



03

SALUD

Salud bucodental



05

¿SABÍAS QUE?

Los reyes magos



07

HISTORIAS DE VIDA

"Bienes invisibles"



Centros de Integración Juvenil, A.C.

09

OTRAS OSC: CENTRO DE INTEGRACIÓN JUVENIL



02

BIENESTAR PERSONAL

10 Consejos para Lidar con el Estrés y la Incertidumbre



04

FRASES

Frases inspiradoras



06

MUJERES QUE INSPIRAN

Saskia Niño de Rivera



08

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



10

CUMPLEAÑOS DEL MES

EDITORIAL

Ernesto Amaya Covarrubias Director General

A casi dos años de la mayor crisis de salud, de educación económica y social de los últimos tiempos, ocasionada por la pandemia de COVID 19, hoy, desde nuestra trinchera en Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos, Institución de Asistencia Privada, hemos reaccionado tratando de ser congruentes con las necesidades de nuestros grupos en los que enfocamos nuestra tarea social y formativa, pero reaccionar ante una emergencia de tan enormes proporciones no es suficiente ya que el mundo ha cambiado en este corto tiempo, la contingencia sanitaria nos golpeó muy fuerte y las líneas o ejes estratégicos sobre los que estaba posicionada y enfocada nuestra labor han sufrido modificaciones de orientación humano-social, y económico-cultural.



La humanidad al inicio de este año 2022 se enfrenta a grandes retos globales de carácter mundial. Si bien el panorama puede parecer pesimista, la humanidad está avanzando. Pero estos retos no pueden ser abordados solo por los gobierno o por las empresas, a pesar de la política social del actual gobierno federal, el tercer sector, las instituciones de la sociedad civil tenemos, enfrentamos, junto con la ciudadanía, nuevos retos que más allá de diferencias y controversias con el Estado, los tres sectores: público privado y social debemos estar más unidos para responder a las necesidades de la población y en particular la de mayor vulnerabilidad.

Justo terminamos el año 2021 con un recorrido por algunas comunidades de la región Huasteca acompañados por una persona del área de responsabilidad social de la empresa Cummins y coincidimos en que debemos redoblar los esfuerzos para apoyar a la población que vive condiciones de pobreza crítica, aislada y sin oportunidades de desarrollo, ni locales, ni regionales. Debe haber colaboración entre Gobiernos, Organizaciones, Empresas, Organismos de la Sociedad Civil como CCUE e individuos creativos. De lo contrario, los resultados pueden ser catastróficos para la sociedad.



Podemos sin mucha dificultad visualizar algunos retos y desafíos:

La creciente desigualdad. Aun con las noticias alentadoras de mejoría en los sectores económico y productivo, la pobreza, el desempleo el deterioro medioambiental, la inestabilidad política y la violencia siguen siendo grandes problemas sociales de desigualdad

El Creciente desempleo. Es evidente la reducción de oportunidades de empleo. Aun con las estadísticas oficiales publicadas cada semana, en nuestro entorno cercano y cotidiano observamos la reducción de empleos y conocidos y familiares que pasan a las filas de desempleados

La Creciente contaminación de nuestro planeta. La indiferencia y poca toma de consciencia para modificar hábitos dañinos para el medio ambiente, junto a una débil política de cuidado ambiental, abre la llaga del deterioro casi permanente e inconsciente que si no lo detenemos a tiempo nos provocara una crisis definitiva de supervivencia

El Déficit de liderazgo de Estado y de Instituciones sociales y familiares. En la última reunión del año 2021 del Patronato de CCUE, un tema que llamo la atención para abordarse en este 2022, fue el de la ausencia de liderazgo y testimonio de los padres de familia ante hechos violentos y vandálicos de niños y jóvenes, ante la complacencia de los padres de familia. Mientras nos enfocamos en los grandes problemas de violencia doméstica y social dejamos de ver indicios de violencia local y familiar que parecemos admitir ante la falta de una visión alternativa, con base en valores morales y familiares.

El debilitamiento de la democracia. Es preocupante la falta de credibilidad de las instituciones, tanto públicas como privadas, en sus líderes y en acciones que está produciendo una desconexión entre los ciudadanos y sus representantes. Esto ha provocado una creciente desconfianza que se extiende, sobre todo entre los más jóvenes, y amenaza la supervivencia de las instituciones que tienen la responsabilidad de defender la democracia

La creciente e institucionalizada corrupción. Que avanza como la penumbra al oscurecer, con la aceptación imperceptible o no de los padres y líderes institucionales que dejamos que llegue a posesionarse de nuestras instituciones, organizaciones y familias

Falta del cuidado del agua. No hemos terminado de entender que es un recurso perecedero y si no lo cuidamos se acabará

Falta del cuidado de la salud y la insuficiencia de atención del Estado. Cuando se produce una gran alarma sanitaria los ciudadanos reclaman a las Instituciones Públicas y exigen que el Gobierno aborde y resuelva la crisis, pero el desafío no se aborda construyendo más hospitales, sino invirtiendo en la promoción de una cultura de la prevención: la lucha contra el tabaco, el alcohol y la obesidad, primera causa de muerte en algunos de los países más desarrollados del mundo.

Ante el egoísmo del actual mundo que habita en lo más profundo de la condición humana, y que incluso induce a una ética propia, exclusiva y a veces excluyente, que tiende a justificar la defensa de lo propio al margen de los principios morales. Es tiempo de enfocar todo lo que CCUE nos ha enseñado a lo largo de 27 años y compartir con el círculo cercano de familia, amigos y vecinos para crear una sinergia de contrapeso a la problemática social. Podemos trabajar juntos en un entorno más abierto, con más consciencia social, con iniciativas pequeñas, pero de gran peso que respondan en lo cercano y en lo propio a la problemática con actos valerosos y persistentes de cuidado y conservación de los valores humanos

Todos somos la sociedad y podemos iniciar con lo mejor que tenemos, para lograr una mejor familia, una mejor ciudad, un mejor país y un mejor mundo.

Juntos construyamos un mejor año 2022



TIPS PARA PAPÁS

¿Cómo hacer Propósitos de Año Nuevo con los Niños?

Por Wendy Schuman y Kim Conte



¡Los propósitos de Año Nuevo no son sólo para los adultos! Aquí te mostramos formas para crear propósitos accesibles a los niños para el año nuevo.

Los expertos mencionan que en el día de Año Nuevo es tradicional celebrar un nuevo comienzo, y para los niños de entre 7 a 12 años están en una etapa ideal para aprender a realizar propósitos. "Todavía son lo suficientemente jóvenes para que sus hábitos no sean firmes." Menciona Christine Carter, autora de "Criando la Felicidad: Diez pasos para Niños más Contentos y Padres más Felices" y profesora de clases en línea en la que ayuda a los niños a desarrollar hábitos de felicidad. "Son lo suficientemente mayores para pensar en lo que son los Propósitos de Año Nuevo y hacer los propios (Aunque los padres aún les guíen en hacerlos, respuesta muy distinta de la que les dará un adolescente)"

Jennifer Kolari, madre, terapeuta infantil y autora de "Parentalidad Conectada" menciona: "Están empezando a ser conscientes y a comprender las perspectivas de otros. Lo hacen de manera más independiente y se comienzan a abrir a metas más amplias y para convertirse en mejores versiones de sí mismos."

Hacer propósitos con sus hijos puede ser divertido y emocionante, es un momento de crecimiento, cambio y una oportunidad de vincularse de manera familiar. Lea nuestros consejos en cómo hacer propósitos de año nuevo para niños y ayudarles a mantener esos propósitos durante el año.

Sean Modelos de Cumplimiento de Propósitos

Como padres es importante enseñar con el ejemplo. ¿Usted cree en hacer y mantener sus propósitos? Pregunta Robin Goodman Psicólogo Clínico y Arte-Terapeuta quien ha escrito sobre niños y estrés. “Tendrás que hacer lo que dijiste que harías y decir lo que dijiste que dirías para que sea más efectivo.”

Ponga sus propósitos sobre la mesa. “Esta es una gran actividad familiar” menciona Kolari “Así lo hacemos con nuestros tres hijos, los niños te observan para aprender cómo abordar esta tarea.”

Cada 31 de diciembre Vicky y Paul Dionne de Morristown, Nueva Jersey se sientan con sus dos hijos: Christopher y Elisa y brindan por el Año Nuevo con sidra burbujeante. Mientras celebran juntos, hablan de sus propósitos de Año Nuevo. Vicky podrá decir: “Papi y yo hacemos propósitos en lo que trabajamos mucho por mantener. Escogemos comidas saludables, nos gustaría comer una rebanada de un pastel de chocolate, pero no lo comeremos” Comer saludablemente es importante para Paul que es dentista. Entonces hay que impregnar de un sentido de responsabilidad. “Hablamos sobre ser responsables y hacer bien nuestros trabajos” menciona Paul “Y su escuela es su trabajo.”

“Si uno desea que sus hijos se levanten temprano, necesitas trabajar en eso tú mismo,” Menciona la Doctora Carter “Vi que cuando yo era congruente con lo que hacía era posible pedirles a mis hijos que realizaran cambios. No les pidamos a ellos cosas que nosotros no estaríamos dispuestos a hacer.”

Mantenga un Enfoque Positivo hacia los Propósitos

Hay un sentido de celebración en el ponerse metas en Año Nuevo que no existen en otros momentos del año. “¡Se trata sobre la felicidad!” Dice Megan Cox autora del libro “El Libro de las Nuevas Tradiciones Familiares: Cómo crear rituales increíbles para las festividades cada día” Preséntelo de manera optimista: Cada día es un nuevo día y tienes la oportunidad de reinventarte. Mucho viene de tu tono, si lo pones de una manera punitiva, no te sentirás motivado.

Comience por repasar las cosas positivas que su hijo ha realizado a lo largo del año. “En lugar de señalar los defectos, sea un historiador de los éxitos anteriores.” Menciona la Doctora Carter “Resalte donde ellos hicieron las cosas bien.”

Déjelos pensar en las cosas que ellos ahora pueden hacer que no podían hacer antes. Dígale a su hijo que aquella operación aritmética que no podía hacer ahora la domina con mayor facilidad. ¿Ese éxito se dio porque se esforzó un poco más? Recuérdeles que tanto les costó tener ese avance. Una vez establecido este panorama pregúntele: ¿Qué es lo que te gustaría conseguir este año? ¿Qué te haría mejorar? ¿Qué haría que tu vida sea mejor y tú te sientas feliz?



BIENESTAR PERSONAL

LO DESCONOCIDO: 10 CONSEJOS PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS Y LA INCERTIDUMBRE

Hallazgos de la Asociación Americana de Psicología encuentran en una encuesta las formas comunes en las que la incertidumbre nos estresa.

La mayoría de las personas son seres de hábitos. Cuando las cosas van como planeamos, nos sentimos en control de la situación. Pero cuando en la vida surgen imprevistos nos puede generar ansiedad y estrés.

Hallazgos por la Encuesta sobre Estrés en Estados Unidos realizada por la Asociación Americana de Psicología arroja las formas en las que nos estresamos. Más de tres quintos (63%) estuvieron de acuerdo en que la incertidumbre sobre cómo serán los próximos meses es lo que les causa estrés y cerca de la mitad (49%) dijo que la pandemia por el coronavirus ha hecho que planear a futuro se sienta como algo imposible.

La investigación demuestra que las personas reaccionan de manera diferente a la incertidumbre y que aquellos con poca tolerancia a la incertidumbre sean menos resilientes y proclives a estados de ánimo bajos, sentimientos negativos o ansiedad.

Nadie puede evitar lo inesperado. Pero estos simples pasos podrían ayudarle a enfrentar las incertidumbres de la vida:

- **Sea Amable Con Usted Mismo:** Algunas personas son mejores lidiando con las incertidumbres que otras, así que no se martirice si su tolerancia a la incertidumbre es menor que la de algún amigo. Recuerde que puede tomar tiempo que una situación estresante se resuelva y sea paciente con usted mismo en ese periodo de tiempo.



BIENESTAR PERSONAL Continuar...

- **Reflexione Sobre Éxitos Pasados:** Lo más seguro es que ha superado momentos estresantes y los ha sobrevivido. Tiene que darse el crédito por eso. Reflexione sobre lo que hizo en ese evento que le haya sido útil y que le gustaría que fuera diferente en esta ocasión.
- **Desarrolle Nuevas Habilidades:** Cuando la vida está en calma relativa, intente hacer cosas fuera de su zona de comodidad. Desde dialogar con su jefe hasta practicar un nuevo deporte. Tomar riesgos ayuda a desarrollar confianza y habilidades que resultan útiles cuando la vida sale de su cauce.
- **Limite su Exposición a las Noticias:** Cuando estamos estresados por alguna cosa, puede ser difícil distraerse de eso. Pero revisar de manera compulsiva las noticias te mantiene alterado. Limite sus entradas y evite las noticias durante sus horas más vulnerables, como podría ser antes de irse a acostar.
- **Evite Obsesionarse por Cosas que No Puede Controlar:** Cuando nos aborda la incertidumbre, la mayoría de la gente imagina los peores escenarios posibles. Deje el hábito de rumiar sobre eventos negativos.



BIENESTAR PERSONAL

Continuación...

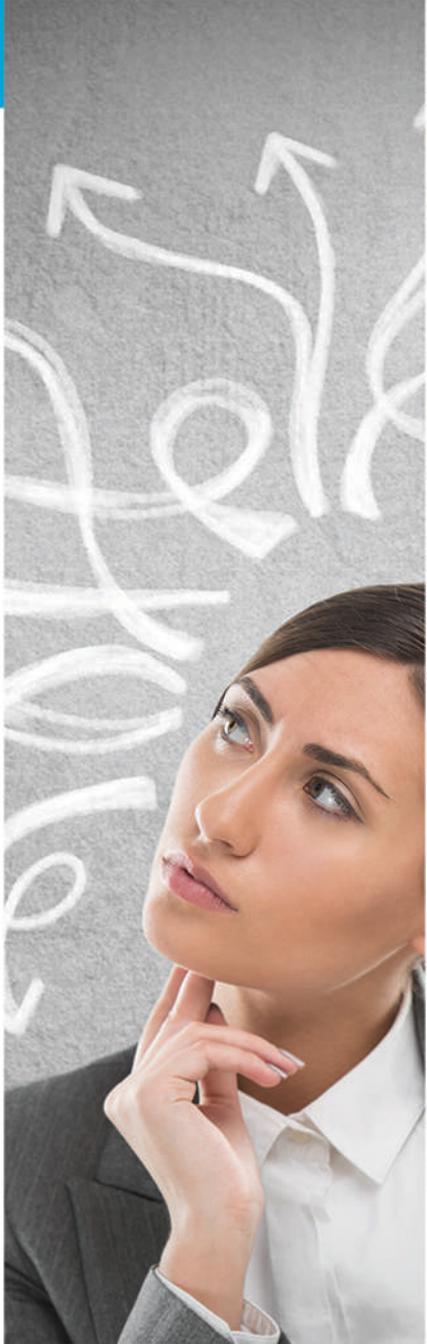
• **Tome sus Propios Consejos:** Pregúntese a usted mismo: ¿Si un amigo viniera a mí con esta preocupación qué le diría? Imaginar tu situación desde una perspectiva externa le puede dar nuevas ideas.

• **Encárguese de su Cuidado Personal:** No deje que el estrés lo desvíe de sus rutinas sanas. Esfuércese por comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Muchas personas encuentran cierta liberación del estrés cuando practican meditación o yoga.

• **Busque Apoyo en Quienes Confíe:** Muchas personas se aíslan cuando se estresan o están preocupadas. Pero el apoyo social es importante, así que póngase en contacto con amigos y familiares.

• **Controle lo que Pueda Controlar:** Concéntrese en las cosas que están dentro de su control, aunque sea en la planeación semanal de sus comidas o preparar la ropa para el día siguiente. Haga rutinas que le den a sus días y semanas una estructura cómoda.

• **Pida Ayuda:** Si está teniendo problemas para manejar el estrés o en lidiar con la incertidumbre por su cuenta, pida ayuda. Los psicólogos son expertos en ayudar a las personas en desarrollar formas sanas para lidiar con el estrés.



SABIAS QUE...



Procedían de lugares lejanos y decidieron seguir a una estrella brillante que apareció en el cielo.



Sus restos están en un cofre en la Catedral de Colonia (Alemania).



Se bautizaron años después de visitar a Jesús y se convirtieron al Cristianismo.



La tradición de recibir a los Reyes Magos con una cabalgata comenzó en España en 1855.



MELCHOR

Representa al hombre viejo y a la parte del mundo europea.

Regaló ORO a Jesús para honrarle como a Rey.



GASPAR

Representa al hombre maduro y a la parte del mundo asiática.

Regaló INCIENSO por la divinidad de Jesús.



BALTASAR

Representa al hombre joven y a la parte del mundo africana.

Regaló MIRRA a Jesús como símbolo de su humanidad.

MUJERES QUE INSPIRAN

Saskia Niño de Rivera. Cofundadora de Reinserta un Mexicano, A.C.

El pasado Junio, Forbes México publicó el listado de las mujeres más poderosas de México este año. Se destacan reconocidas empresarias, mujeres con altos puestos ejecutivos y al frente de grandes compañías a la vez que se encuentran numerosas artistas, deportistas y creativas de diferentes profesiones. Todas estas mujeres, de alguna u otra manera, aportan al progreso de nuestro país y ponen el nombre de México en alto a través de su trabajo; pero también, da mucho gusto que se reconozcan aquellas mujeres que han convertido la lucha por los derechos de los demás en su vida diaria y vocación.

Una de ellas es Saskia Niño de Rivera, activista, fundadora de Reinserta y elegida una de las 100 mujeres más poderosas de México por la revista Forbes por segunda vez, ya que en 2017 también apareció en la esperada lista.

En ese entonces, Saskia dijo que trascender es “tener la lucha de pararte todas las mañanas y hacer las cosas diferente y en la noche decir ‘hice lo que tuve que hacer’ para al día siguiente volver a hacerlo con más fuerza”. Desde 2015 y través de Reinserta, Saskia trabaja por cambiar el orden penitenciario en México por mejorar la seguridad del país a través de la reinserción de personas privadas de su libertad en la sociedad. A su vez, Reinserta ayuda a que los niños que viven en prisión con sus madres crezcan y se desarrollen bajo las mismas condiciones que los niños de su edad tienen fuera de la cárcel.

Saskia es orgullosamente una conferencista Comunal. Desde hace tiempo, hemos trabajado de la mano de Reinserta para dar visibilidad a los niños que nacen y viven en prisión a través de diferentes proyectos y actividades recreativas como llevarlos de paseo a Reino Animal.

También, el año pasado, Saskia fue embajadora de la campaña de aniversario de Tommy Hilfiger Make It Possible, donde la marca, a través de Comunal, apoyó a mujeres privadas de su libertad en Santa Martha Acatitla con talleres de costura que también brindaba ingresos económicos para las participantes.

FRASES INSPIRADORAS



Cada cosa que pensamos está dándole forma a nuestro futuro

Louise Hay

Deja que cada nuevo año encuentre a una mejor versión de ti mismo

Benjamín Franklin

El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo si no en construir lo nuevo

Sócrates

En lo más crudo del invierno, aprendí por fin que dentro de mi hay un verano invencible

Albert Camus

SALUD

SALUD BUCODENTAL

Necesitamos ser conscientes de que la salud bucodental y el estado de nuestra boca son inseparables de nuestra salud integral. De hecho, ignorar signos o síntomas de mal funcionamiento bucodental va en detrimento de nuestra salud.

En los seres humanos, la boca es parte integral de la digestión, el habla y la respiración: es el lugar por donde se introduce la comida, que los dientes trituran. En la boca comienza la digestión, gracias a las enzimas que las glándulas salivares segregan. Los fallos en la masticación provocan modificaciones e incluso déficits en la dieta y la nutrición.

En segundo lugar, el conjunto de la boca, los labios, la lengua y la cavidad nasal alteran las ondas sonoras originadas en la laringe para producir sonidos y palabras, permitiéndonos hablar de manera articulada.

Y en tercer lugar, la respiración (inhalar y exhalar el aire) se realiza a través de la cavidad oral y nasal.



¿Qué es la placa bacteriana?

En nuestra boca se van acumulando desde que nacemos diversos microorganismos. Por otra parte, nuestros dientes están cubiertos por una capa invisible, llamada película adquirida, que se forma a partir de las proteínas que contiene la saliva. En esta capa se van depositando, además, las diferentes bacterias y desechos de comida. Así, este conjunto de película y bacterias se denomina placa bacteriana o dental.

La placa comienza a acumularse en los dientes veinte minutos después de comer y permanece adherida a ellos. Si no se elimina todos los días de una manera adecuada, acaba engrosándose y, al entrar en contacto con las sales cálcicas que contienen los alimentos y la saliva, se transforma en un depósito duro llamado sarro.

Si no se elimina correctamente la placa bacteriana mediante una adecuada higiene bucal, pueden producirse los siguientes problemas en nuestra boca:

- **Caries dentales.** Implica la destrucción progresiva del diente, que se va desmineralizando y en el que se forman agujeros o cavidades. La caries comienza con la destrucción del esmalte. Si la caries progresa, dañará otras capas del diente, hasta destruirlo por completo. Esta dolencia puede conllevar dolores e incapacidad para masticar.
- **Gingivitis.** La acumulación de placa dental inflama las encías, que se hinchan y sangran .
- **Periodontitis.** Es una forma más severa de la gingivitis, que puede extenderse progresivamente y afectar a los ligamentos y el hueso que soportan el diente. Estos se destruyen, lo que con frecuencia lleva a la pérdida de la pieza dental.

¿Cómo debo cuidar mi boca todos los días?

Mantener una correcta higiene bucal puede ayudar a prevenir los anteriores problemas de salud. Para ello, debemos limpiar todos días, además de nuestros dientes, la lengua, las encías, el paladar y el interior de las mejillas. Una higiene completa debe incluir los siguientes cuidados personales:

- Cepillarse los dientes cuidadosamente. Debe hacerse tres veces al día -después de cada comida- pero, sobre todo, es fundamental realizar un cepillado profundo antes de irse a dormir. Puede utilizarse un cepillo manual o eléctrico, pero es recomendable que sea de cerdas suaves.
- Cepillarse las encías. Tras los dientes, también debe cepillarse con suavidad la dentadura a lo largo de la línea de las encías.
- Usar un dentífrico con flúor. El dentífrico que usemos para el cepillado debe incluir flúor en su fórmula, porque ayuda a prevenir las caries. También existe la opción de realizar enjuagues bucales fluorados tras el cepillado dental.
- Limpiarse los espacios interdentes. Si existe espacio suficiente, debe usarse hilo o seda dental al menos una vez al día, preferiblemente por la noche, con el fin de asegurar la limpieza de las caras laterales de los dientes.
- Limpiarse la lengua. Debe frotarse suavemente hacia adelante usando el cepillo de dientes o un limpiador lingual, ya que en ella se acumulan un gran número de bacterias.

Además, los expertos recomiendan un examen rutinario de los dientes al menos una vez al año y una limpieza profesional cada seis o doce meses, con el fin de eliminar el sarro, ya que este puede acumularse en los dientes, a pesar de que se lleve a cabo en casa una buena higiene dental.



HISTORIAS DE VIDA

"Bienes invisibles"

Tomás es un chico de siete años que vive con su mamá, una pobre costurera, en su solo cuarto, en una comunidad rural. La víspera del día de Reyes, en su cama, el chico espera, ansioso, la anisada visita de los reyes magos. Según la costumbre, ha colocado una gran calceta, esperando encontrarla, a la mañana siguiente, llena de regalos.

Pero su mamá, consciente de la falta de dinero y para evitar su desilusión, le explica que hay bienes visibles, que se compran con dinero, y bienes invisibles, que no se compran, ni se venden, ni se ven, pero que lo hacen a uno muy feliz: como el cariño de la mamá, por ejemplo.

Al día siguiente, Tomás despierta, corre a la chimenea y ve su media vacía. La recoge con emoción y alegría y se la muestra su mamá: "¡Está llena de bienes invisibles!", le dice, y se le ve feliz.

Por la tarde va Tomás al salón parroquial donde se reúnen los chicos, cada cual mostrando orgulloso su regalo. "¿Y a ti, Tomás, qué te han traído los Reyes Magos?", le preguntan.

Tomás muestra feliz su media vacía: "¡A mí me ha traído bienes invisibles!", contesta. Los chicos se ríen de él. Entre ellos Federico, un niño consentido quien tiene el mejor regalo pero no se le ve feliz. Por envidia sus compañeros le hacen burla porque su lindo auto a pedal no tiene marcha atrás, y enfurecido destruye el valioso juguete.

El papá de Federico se aflige, y se pregunta cómo podría darle gusto a su hijo. En eso ve a Tomás sentado en un rincón, feliz con su media vacía. Le pregunta: "¿Que te han traído los Reyes Magos?"

"A mí, bienes invisibles", contesta Tomás ante la sorpresa del papá de Federico, y le explica que no se ven, ni se compran, ni se venden, como el cariño de una mamá.

El papá de Federico comprendió. Los muchos regalos visibles y vistosos no habían logrado la felicidad de su hijo. Tomás había descubierto, gracias a su mamá, el camino a la felicidad.



EL RINCON DE LA POESIA

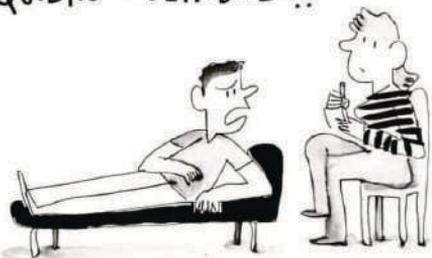


Y cómo se llama ese mes de Pablo Neruda

**Y cómo se llama ese mes
que está entre diciembre y enero?
con qué derecho numeraron
las doce uvas del racimo?
por qué no nos dieron extensos
meses que duren todo el año?
no te engañó la primavera
con besos que no florecieron?**

HUMOR

NO LE PAGO PARA
BUSCAR SOLUCIONES.
QUIERO CULPABLES!!



MJUEBT

¡Te deseo
un feliz año
nuevo!

Me basta con uno
usado. ¡De aquellos
en los que
se vivía mejor!



Reseña de los programas y proyectos de



APRENDAMOS A SER PADRES



Terminamos el año con 12 grupos de whatsapp en los que madres y padres de familia tienen la oportunidad de capacitarse de forma remota y sin tener que salir de sus hogares.

El próximo 2022 será para nuestro programa un periodo de grandes proyectos como son: reanudar los grupos presenciales y las conferencias presenciales en los planteles; ofrecer el taller de Herramientas de Parentalidad Positiva On line y ampliar nuestras opciones de formación con nuevos talleres.

Esperamos con entusiasmo el inicio de actividades en las escuelas para reconectarnos con las mamás y papás que pueden beneficiarse de nuestros cursos y talleres.

En estos tiempos de pandemia podemos promover a distancia el bienestar de las familias potosinas. 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.
INFORMES: 444 119 2688



PROGRAMA ADULTOS MAYORES EN PLENITUD

Continuamos realizando y enviando los videos a las Promotoras para que ellas a su vez, los envíen a sus asistentes. Algunos de los temas fueron: "Llegó Diciembre " , "Lo que somos capaces de hacer" y "Mensaje Navideño". También seguimos con el proyecto "Acompañándote a la distancia" esta vez se les dio un Mensaje Navideño.

El jueves 16 tuvimos la posada para las Promotoras voluntarias de CCUE, hubo una rifa de regalos y un pequeño obsequio para cada una.

Para el próximo año, iniciamos con la premiación del concurso "Cocina con amor" y ya estamos planeando el próximo concurso

Si deseas saber más acerca del programa para los Adultos Mayores puedes llamar al 4448131629 con la Coordinadora de los grupos de Adultos Mayores.



MANOS MÁGICAS

Les compartimos otra historia “entretejida”

Mi nombre es María Isabel Ramírez, soy parte de la Organización CCUE desde hace varios años y desde hace un año vivo la nueva experiencia de participar de manera directa en este noble programa de “Manos mágicas” por lo cual me encuentro muy contenta en esta nueva etapa de mi trabajo.

Es muy interesante conocer el proceso completo de elaboración de prendas, desde cómo se preparar los materiales que se entregan a las tejedoras para la mano de obra, conocer a cada una de las tejedoras y sus muy particulares talentos con las agujas. Participar en la recepción de prendas, en su detallado y etiquetado. En el empaqueo de las prendas para surtir los pedidos de nuestros clientes y en la atención directa en nuestro punto de venta aquí en las instalaciones de CCUE. Me agrada ver la aceptación que nuestras prendas tienen por parte de las clientas que acuden a comprar desde ropita para sus hijos o nietos o para un regalo especial.

Hoy conozco todos los modelos que se elaboran y cada uno es especial y muy bello. Todos salidos de las “manos mágicas” de nuestras mujeres tejedoras.

Te invitamos a seguirnos en nuestra cuenta de Instagram: “tejiendo con el corazón”

MANOS MAGICAS

#tejiendoconelcorazon

Quienes estén interesadas en ser tejedoras pueden llamar al tel. 444 8 13 16 28 Ext. 106 para agendar una cita y atenderlas de manera personal.

MANOS MAGICAS #tejiendoconelcorazon

PROGRAMA JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO



Estamos continuamente trabajando de manera virtual con grupos de jóvenes, impartiendo cursos preventivos, podcasts y flyers, todo online con diferentes temas sugeridos por ellos mismos.

Apoyando en la solución de problemáticas y así mismo estimulando la construcción de una visión de futuro con retos y expectativas de continuidad educativa para enfrentar la problemática y tomar iniciativas solidarias e innovadoras que reflejen su potencial para el logro de su proyecto de vida.



Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos

https://open.spotify.com/show/53KXVCtUS80W2kWBppypnt?si=_WBfp3FVSHq3htzbunBBjQ



Comunidad De Dialogo

<https://www.facebook.com/jovnescreciendoymadurando/>



Comunidad.de.dialogo

<https://www.instagram.com/comunidad.de.dialogo/>



CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA



“FLORES HUASTECAS” MUJERES MADRES SOLTERAS



El pasado día 20 se llevo a cabo una reunión del grupo de mujeres madres solteras de las comunidad Tampete, Tancuime y cabecera municipal de Aquismón para entrevistarse con la Diputada Yolanda Cepeda presidenta del Congreso del Estado en la reunión se acordó el apoyo de parte de la diputada para impulsar la constitución legal de la Organización Flores Huastecas.

Ahí mismo se entregaron por parte de Arely Amaro los paquetes de productos de higiene y cuidado de la salud que los empleados de la empresa Cummins reunieron para las mujeres madres solteras de la Huasteca Potosina



PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



El pasado 19 de diciembre se asistió a la comunidad de Loma Bonita del municipio de Aquismón para hacer analizar el plan de trabajo para el 2022 y propusieron impulsar los proyectos de producción de vainilla y otros productos como camote, palmilla, chayote y semillas, huevo de pato y pollo. Así mismo señalaron que algunas familias no habían cumplido su acuerdo de impulsar sus proyectos pidiendo una revisión de la producción.



Tienda de abarrotes de una beneficiada del proyecto



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

**OTRAS
OSC**

CENTROS DE INTEGRACION JUVENIL A.C.

Es una Asociación Civil no lucrativa incorporada al Sector Salud, fundada en 1969, con el objetivo de atender el consumo de drogas entre los jóvenes, que en aquel entonces era apenas un incipiente problema de Salud Pública.

CIJ cuenta con experiencia de 50 años y las actividades que realiza están encaminadas a la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y la investigación científica sobre el consumo de drogas en México. Con el transcurso de los años, la institución ha ampliado su estructura, programas y servicios, basada en un compromiso compartido con la sociedad y con un espíritu renovado día con día.

MISION

Proporcionar servicios de prevención y tratamiento para atender el consumo de drogas, con criterios de equidad y no discriminación, basado en el conocimiento científico y formando personal profesional especializado.

VISION

Otorgar servicios de calidad con equidad de género y no discriminación en prevención, tratamiento, investigación y capacitación en materia de adicciones a nivel nacional e internacional, en respuesta las tendencias epidemiológicas existentes.

DOMICILIO: Madroños #394 Jardines del Sur CP. 78399 San Luis Potosí.
TELEFONO: 4441120079

Feliz Cumpleaños

MAÑANITAS Y PASTEL

Como ya es tradición en CCUE, nos complace enviar una calurosa felicitación a las voluntarias y personal de CCUE que celebran su cumpleaños este mes, deseándoles que pasen un día lleno de amor y sorpresas.



**HORTENSIA
BARRAZA OLVERA**
2 de Enero



**ADRIANA RUBIO
ZAMARRÓN**
10 de Enero



**MA. TERESA LÓPEZ
DE NÚÑEZ**
15 de Enero



**LORENA CARLOS
FLORES**
16 de Enero



**DULCE ANAHI
ESPINOSA GONZALEZ**
16 de Enero



**GUADALUPE
RAMÍREZ PARDO**
23 de Enero



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