

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

OCTUBRE - NOVIEMBRE 2022

Bimensual

TIPS

DIOS MANDAMIENTOS
DE LA PARENTALIDAD
POSITIVA.

BIENESTAR PERSONAL

COMO CUIDAR
LA FLORA
INTESTINAL
(MICROBIOTA
INTESTINAL)

SOLO MÚSICA

MÉXICO,
UN HUAPANGO.

LEER EN FAMILIA

6 ACERTIJOS PARA
RESOLVER

SABORES DE HOGAR

TORTITAS
DE AVENA
ESPONJOSAS



BOLETÍN DIGITAL

EDITORIAL

Ernesto Amaya Covarrubias

Director General de CCUE

EL DESAFIO DE LA PARTICIPACION CIUDADANA DESDE CCUE

En CCUE hemos caminado 27 años trabajando cada día por la familia y resaltando los valores humanos que guían la acción y actuación de los padres, en tanto que son educadores de sus hijos, porque partimos del convencimiento de que ser una persona movida por el amor a la familia, responsable, respetuosa, honesta, influye poderosamente en la educación de los hijos.

Pero en este tiempo, aquí mismo, hay otro tema que debemos retomar para cuidar las formas de convivencia social, debemos abordar temas de ciudadanía participativa, de acción social, donde también los padres de familia modelen en sus hijos el valor de la participación social.



Ciudadanía activa significa la participación de los individuos en la vida y los asuntos públicos, en el nivel local, estatal, nacional e internacional. Hace referencia a los ciudadanos y ciudadanas que son conscientes de su pertenencia a una comunidad local y se involucran activamente en la vida comunitaria debatiendo sobre sus problemas, promoviendo y apoyando cambios y mejoras o confrontando cambios no deseados.

Tenemos que pensar que un ciudadano activo, participativo no es necesariamente una persona que cumple y sigue todas las normas y se comporta como un buen ciudadano. Un ciudadano activo debe cuestionar y señalar determinadas reglas, acciones o políticas cuando son generadoras de injusticias.

El concepto de ciudadanía, nos visualiza iguales dentro de la vida democrática en México. Sin embargo, no hay que perder de vista que en el país y en nuestro Estado, existen situaciones y estructuras que están agudizando los fenómenos de desigualdad, injusticia, desprotección y marginación social.

Como ciudadanos participativos debemos aspirar a que nuestra actuación trascienda las fronteras electorales, votar y ser votada porque no es la única forma de participar, es determinante involucrarse en los asuntos y decisiones públicas y al hacerlo desde lo colectivo, fortalece y favorece la transparencia y la rendición de cuentas, pero sobre todo la construcción de entornos realmente democráticos, donde quepamos todos, y en donde nuestros derechos sean garantizados y ejercidos plenamente.

La necesidad de actuar como ciudadanos nos hace partícipes en la democracia, porque la participación activa de la ciudadanía conduce de manera obligada a profundizar sobre temas públicos que afectan a la ciudadanía y que el Estado representado por las tres instancias: ejecutivo, Legislativo y el Poder Judicial, deben cuidar y cumplir una encomienda dada por la ciudadanía ya que la ciudadanía es quien finalmente le da un mandato al gobierno. Los ciudadanos son los que tenemos el derecho sobre el bien público. La ciudadanía les encomienda ciertas funciones a los gobiernos.

Ya es el tiempo de que, como ciudadanos potosinos y mexicanos dejemos la indiferencia, la apatía y el miedo a participar, hoy es necesario y fundamental participar activamente en la construcción de un derecho a existir siendo reconocidos como ciudadanos, con la capacidad para deliberar abiertamente sobre asuntos comunes y actuar en público en defensa de intereses colectivos de bien y justicia social

Un buen principio es informarnos, analizar y dialogar con otros padres de familia y organizarnos para participar en foros y eventos donde se discuta la actuación de los funcionarios, las obras públicas y la defensa de los derechos, porque toda persona tiene el derecho individual o colectivo para intervenir en las decisiones públicas, deliberar, discutir y cooperar con las autoridades, así como para incidir en la formulación, ejecución y evaluación de las políticas y actos de gobierno de manera efectiva, amplia, equitativa, democrática y accesible; y en el proceso de planeación, elaboración, aprobación, gestión, evaluación y control de planes, programas, políticas y presupuestos públicos.



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

Los Diez Mandamientos de la Parentalidad positiva.



03

RESOLVER EN FAMILIA

Adivinanzas



05

PARA LEER EN FAMILIA

Día de muertos en el mundo



07

SABORES DE HOGAR

Tortitas de avena esponjosas



09

CUMPLEAÑOS DE OCTUBRE - NOVIEMBRE



02

BIENESTAR PERSONAL

COMO CUIDAR LA FLORA INTESTINAL (MICROBIOTA INTESTINAL)



04

SOLO MUSICA

México, un Huapango.



06

EL MUNDO EN IMÁGENES

CENOTE IK KIL



08

PROYECTOS

Páneles solares en Aquismón

TIPS PARA PAPÁS

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA PARENTALIDAD POSITIVA.



1. Sea un buen ejemplo: Su hijo lo observa y quiere ser como usted. Está bien decirle a su hijo que sea respetuoso, honesto, acomedido y amable. Pero para pedirle eso a su hijo tiene que hacerlo usted también. Esto incluye comer verduras y no usar el celular en la mesa.
2. Ponga atención a las cosas buenas que su hijo haga: Cosechas lo que siembras. Busque la oportunidad de prestar atención y reforzar cuando su hijo/a haga algo bien.
3. Evite engancharse con las cosas incorrectas que su hijo/a haga: Si solo le hace caso cuando hace algo incorrecto, podría entender que la única forma de obtener su atención (aunque sea regañándolo) es a través del mal comportamiento. En lugar de alterarse, dese y dele un tiempo fuera. Cuando hayan pasado unos minutos para que ambos se calmen, hable con él/ella para que reflexione sobre lo que hizo.
4. Cumpla sus promesas: si su hijo confía en usted se sentirá amado y seguro. Cuando usted no cumple algo que le prometió, su hijo podría perder la confianza y creer que no le importa. Si no lo va a cumplir, entonces no lo prometa.
5. Solo haga promesas que vaya a cumplir: No prometa cosas que no puede cumplir. También evite hacer grandes amenazas de castigar (también son promesas). Si impone una consecuencia desagradable, cumpílas o de lo contrario, confunde a su hijo/a y además pierde autoridad.

6. Aplique “Consecuencias” NO “Castigos”: Una consecuencia es algo que sucede naturalmente por una conducta. Por ejemplo, si eres grosero con los demás en la fiesta, nos vamos de ese lugar. Ensucias, limpia. No terminas la tarea, no puedes usar el celular. Los niños aprenden mejor cuando se enfrentan a las consecuencias naturales.

Un “Castigo” es algo que utiliza un adulto enojado para vengarse, lo cual puede generar hijos resentidos o comportamientos “dobles”

7. Mantenga su autocontrol cuando todos pierdan la cabeza: La clave está en que cuando usted se empiece a sentir molesto o frustrado, respire hondo, cálmese y tome las riendas. Muchos padres lastiman o castigan en exceso cuando están enojados. Si le sucede con frecuencia, consulte a un profesional. Vale la pena.

8. Involucre a su hijo: Los niños quieren ayudar y ser incluidos naturalmente. Incluso un niño pequeño puede participar en lavar los trastes, secándolos. Esto generará en él/ella un sentimiento de logro y contribución que y hará sentirse bien consigo mismo.

9. Haga que su hijo se sienta valioso: Evite compararlo con otros niños y sea justo con todos. De lo contrario creará una rivalidad entre hermanos. Los niños necesitan sentirse valorados por quienes son.

10. Cuide de usted mismo: Obvio pero no siempre sucede. Los padres necesitan alimentarse bien, dormir bien, ejercitarse, ver a sus amistades y relajarse también. Criar hijos es un desafío. Cuidarse no es egoísmo, es un rasgo de inteligencia y amor a si mismo. Si lo hace, lo enseñará a sus hijos.



BIENESTAR PERSONAL

COMO CUIDAR LA FLORA INTESTINAL (MICROBIOTA INTESTINAL)

No es un secreto que la dieta es un factor clave de la salud. Pero ¿qué ocurre con el tracto intestinal? El intestino está poblado por multitud de microorganismos que conforman la flora intestinal, aunque su nombre correcto es microbiota intestinal.

Según explica Ana Zugasti, endocrinóloga y miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, la microbiota intestinal "es el conjunto de microorganismos o bacterias que viven en el intestino, siendo los lactobacilos y las bifidobacterias las predominantes", con más del 85% del total.

Pero además esta población intestinal tiene una relación directa en la salud. "Una flora intestinal saludable nos protege frente a los microorganismos patógenos, ejerciendo un efecto de barrera para el sistema inmune.

Y es que las funciones que realiza la microbiota intestinal en el organismo hacen que se le considere un órgano con funciones en la nutrición, la regulación de la inmunidad y la inflamación del organismo.

La alteración de la microbiota intestinal, se denomina disbiosis. Esta disbiosis se asocia con diferentes enfermedades, como el asma, las enfermedades inflamatorias crónicas (itis), las alergias de la piel y la obesidad, entre otras.

Pero también se asocia con la diabetes, con las enfermedades autoinmunes, con la inflamación y con las enfermedades neurodegenerativas. En esa línea, un estudio de la Universidad de Ginebra, que se publica en Journal of Alzheimer Disease, asocia el desequilibrio en la flora intestinal con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.



BIENESTAR PERSONAL Continuarci3n...

Alimentos que daa3an la microbiota intestinal

- Alimentos ultra procesados, como los panes industrializados y los embutidos.
- El consumo elevado de conservadores, emulsionantes o edulcorantes artificiales, presentes en salsas, aderezos, alimentos enlatados, etc.
- Alcohol en exceso.
- Bebidas azucaradas, como los jugos de fruta envasados, o los refrescos.
- Y m1s all1 de la dieta tambi3n hay h1bitos perjudiciales como: sedentarismo, el tabaco y el estr3s que perjudican la microbiota. "Hasta los cambios de los horarios de las comidas o la falta de sue3o, son aspectos que influyen negativamente"

¿Qu3 alimentos benefician la flora intestinal?

- Frutas.
- Verduras.
- Cereales integrales.
- Legumbres.

Si nuestra alimentaci3n sigue un patr3n saludable que contenga "cinco raciones de frutas y verduras al d1a, adem1s de legumbres como aporte de prote3na vegetal al menos 2-3 d1as a la semana y cereales integrales, estimularemos a las bacterias beneficiosas del intestino"



Resolver en familia

1. ¿Como se inventó el 6?
2. ¿Por qué el pato le tiene envidia a la silla?
3. ¿Cómo se dice misterio en Chino?
4. ¿Cómo se dice pantera rosa en maya?
5. ¿Qué le dice el 3 al 30?
6. ¿Qué hace un pez cuando está aburrido?

1. En un 2x3.
2. Porque tiene cuatro patas.
3. Chacha cha chan...
4. Tulum, Tulum, Tulum, Tulum...
5. Debes ser sin-cero.
6. Nada.

PARA LEER EN FAMILIA

DÍA DE MUERTOS

El día de muertos es una de las tradiciones que más caracteriza y distingue a México de los demás países. Es un día muy especial para nosotros los mexicanos porque festejamos a nuestros seres queridos ya difuntos, honrándolos con altares familiares, llenos de sus cosas favoritas, recordándolos tal vez con un poco de melancolía, pero eso sí, con mucha alegría y cariño.

Pero, ¿sabías que México no es el único país que celebra la muerte? Así es, hay más países que llevan a cabo esta celebración. Te compartimos como celebran esta fecha algunos países:

Estados Unidos

Halloween o Noche de Brujas se celebra el 31 de octubre, se refiere al día en que regresan los muertos de ultratumba. Es una celebración no aceptada por las comunidades cristianas. Las actividades típicas de Halloween en Estados Unidos son el salir disfrazados a pedir el famoso dulce o truco, las fiestas de disfraces, además de las hogueras, la visita de casas encantadas, las bromas.



Irlanda

Desde el año 100 D.C se realiza en Irlanda una celebración llamada "Samhain", la cual es el origen del Halloween actual. El "Samhain" significa final de la cosecha y se celebra el 31 de octubre, pues era el momento en el que los antiguos celtas almacenaban provisiones y carnes para prepararse para el invierno.

Entre los platillos típicos en esas fechas esta un dulce llamado BarmBrack, dentro de esta golosina se esconde un anillo y una pajita. Cuenta la leyenda que si encuentras el anillo, te casarás pronto. Si encuentras la pajita, tendrás un próspero año.

La bebida tradicional en estas festividades se llama Lamb's woows y está hecha de manzanas asadas con leche

Haití

En una isla caribeña, el 2 de noviembre se festeja el "Fet Gede" o "Día de Todas las Almas". Las calles de Puerto Príncipe se atestan de gente vestida de rojo y negro, los colores de los espíritus de sus antepasados, y se dirigen al cementerio.. Algunos vierten café y ron al pie de las cruces como ofrenda, otros dejan pan, cacahuates o maíz.



PARA LEER EN FAMILIA continuación...

Guatemala. Barriletes gigantes

Durante estos días en la mayor parte del país se crean altares familiares en los que se recuerda a los difuntos. La tradición también incluye la visita a los cementerios para dejar flores, limpiar las lápidas y rezar por los seres queridos. No obstante, el ritual que más llama la atención de este país son los barriletes gigantes (papalotes redondos y coloridos). Este festival que se celebra 1 y 2 de noviembre, consiste en soltar los barriletes al aire por la colina próxima a los cementerios. En él se evalúa tanto su diseño, en el que los grupos de amigos y vecinos han estado trabajando desde hace meses, así como el tiempo en el que el papalote está en el aire.



China

El festival "Ching Ming" es para los chinos lo que el Día de Muertos para nosotros los mexicanos. Durante este día los descendientes van a visitar la tumba de sus familiares fallecidos. Este festival se celebra la tarde del 4 o 5 de abril en el calendario solar, o el día 106 en el calendario lunar chino: La festividad comienza aproximadamente diez días antes y diez días después del "Ching Ming" y puede llegar a durar hasta un mes. Los jóvenes ayudan a sus padres a arreglar y limpiar las tumbas de sus antepasados, colocan velas y remarcen las inscripciones. Después, se reúnen para comer con lo que rinden homenaje a los fallecidos.

También se quema dinero como símbolo de prosperidad, y al final todos se arrodillan para rezar.

Tailandia

En Tailandia se celebra el "Phi Ta Khon". Consiste en un tipo de procesión con música, canciones y desfile de máscaras. Los jóvenes varones salen del pueblo disfrazados de espíritus y fantasmas para hacerlos bromas a los aldeanos, mientras los monjes recitan la historia de la última reencarnación de Buda.



Camboya. Pchum Ben

Este festival es uno de los más populares del país. Se cree que aquellas almas que no han podido reencarnar vuelven a la vida para mezclarse entre sus seres queridos. Para poder guiarles por el buen camino, los familiares deben ofrecerles comida. Así es como al anochecer muchas de las pagodas del país se llenan de creyentes que acuden a llevar las ofrendas. Durante la noche los monjes también realizan cánticos, para reconducir a las almas perdidas hacia la reencarnación. Esta festividad no coincide con las que se celebran en otras partes del mundo, ya que se rige por el calendario jemer. Generalmente suele celebrarse en los meses de septiembre u octubre.

EL MUNDO EN IMÁGENES

CENOTE IK KIL

El cenote Ik Kil se conoce como el cenote de Chichen Itzá o el cenote sagrado. En realidad existen dos cenotes en la zona arqueológica de Chichen Itzá y uno de ellos se llama realmente el Cenote Sagrado. ¡Pero no está permitido nadar en ellos!

Lo que sí es cierto es que el cenote Ik Kil se encuentra muy cerca de Chichen Itzá (5km) y por lo tanto es el lugar ideal para conocer después de tu visita al famoso sitio maya.

Es uno de los cenotes más bonitos de la Península de Yucatán, y también uno de los más turísticos, hay muchos visitantes por lo que está muy bien mantenido y con todas las facilidades que lo hacen accesible a toda la familia (restaurante, tienda, gran estacionamiento).

SABORES DE HOGAR

TORTITAS DE AVENA ESPONJOSAS !U

INGREDIENTES

- 3 Plátanos maduros
- $\frac{3}{4}$ de taza de avena en copos
- 2 huevos
- 1 Cucharadita de polvo para hornear
- Aceite para freír

PREPARACION

1-Tritura la avena en el vaso de la licuadora a velocidad baja, hasta obtener una harina gruesa. Luego quita la cascara a los plátanos, colócalos en un recipiente y has un puré, para ello, utiliza un tenedor o aplasta con el fondo de un vaso, no dejes trozos gruesos.

2-Agrega los huevos al puré, mezcla hasta que se integren completamente, luego agrega la avena poco a poco mientras vas mezclando hasta que se integra muy bien, por último añada el polvo de hornear, bata una vez más.

3-3- Coloque un poquito de aceite a una sartén, preferiblemente anti adherente, utiliza una brocha o ladea la sartén para que cubra toda la superficie.

4-Cuando éste caliente, agrega 2 cucharadas de la preparación, (agrega la cantidad que quiera dependiendo del tamaño y espesor que más le guste)

5-Fría las tortitas de avena esponjosas hasta que doren por ambos lados, esté pendiente que no se quemen porque se cocinan muy rápido, de 1 a 2 minutos por lado dependiendo del espesor y la intensidad del fuego.

6-Cubra un plato con papel de cocina y transfiera las que se van cocinando. Puedes consumir las tortitas a temperatura ambiente, pero saben más ricas tibias y acompañadas de una taza de café o leche caliente.



RISOTERAPIA



Red de Fortalecimiento Familiar

Apoyo a la Organización Acciona.org para la instalación de plantas solares a las familias de Sierra Fría del municipio de Aquismón S.L.P.

El pasado 20 de septiembre, la Sra. Elena Gonzales Vega, presidenta del Patronato de CCUE y Ernesto Amaya Covarrubias director de CCUE, asistieron a la entrega de equipos foto voltaicos financiados e instalados por la Organización Española Acciona.org. Los equipos fueron instalados en 19 hogares de la comunidad Sierra Fría del municipio de Aquismón S.L.P. asistieron de parte de Acciona.org; José Gabriel Martín Fernández, Director Gerente de la Fundación acciona.org, Enrique Toledo Toledo, Gerente de la Fundación Acciona.org México, Alejandra Cerón, Directora de Comunicación Corporativa en Acciona México y Francisco Saldivar Gerente de Proyecto Acciona Service Proyecto BMW.

La visita a la comunidad Sierra Fría resultó de gran satisfacción porque la entrega de los equipos responde a una gran necesidad para las familias del lugar, y que además son equipos con alta tecnología alemana, de gran duración y cuentan con el servicio de mantenimiento y apoyo técnico en el momento que lo requieran.

Para llegar a la comunidad se trasladó a las personas en camionetas de la cabecera municipal de Aquismón a la comunidad Tan-tzajib durante una hora y ahí se dejaron las camionetas y se siguió caminando a la comunidad de Sierra Fría, por una vereda sobre piedras y maleza abierta sobre la sierra y como había llovido toda la noche, lo húmedo de las piedras y el lodo del camino presentaron gran dificultad en el traslado, finalmente después de hora y media se llegó a la comunidad donde estaban reunidas todas las familias beneficiadas.



Feliz Cumpleaños



SOCORRO CASTILLO AVILA
1 DE OCTUBRE



BETY MEDINA
3 DE OCTUBRE



TERE VIRAMONTES
11 DE OCTUBRE



MELINA IRAIS MATUS
21 DE OCTUBRE



GUADALUPE RODRÍGUEZ
25 DE OCTUBRE



MARIBEL ROVIRA
31 DE OCTUBRE



BLANCA ESTELA GARDEA
2 DE NOVIEMBRE



MARIO SAUCEDO
8 DE NOVIEMBRE



CECILIA QUINTERO
22 DE NOVIEMBRE



CECILIA RÍOS
22 DE NOVIEMBRE



LUPITA ESPINOZA
24 DE NOVIEMBRE

¿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