

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

OCTUBRE 2021

Mensual

TIPS

ESTRATEGIAS DE PARENTALIDAD POSITIVA CON TU HIJO ADOLESCENTE (2ª PARTE)

HISTORIAS DE VIDA

"LA CASA ABANDONADA"

¿SABIAS QUE?

¿CÓMO FUNCIONA UN REPELENTE DE MOSQUITOS?

BIENESTAR PERSONAL

COMPRIENDIENDO LA PSICOTERAPIA Y CÓMO FUNCIONA (2ª PARTE)

SALUD

COSAS QUE USTED PUEDE HACER PARA PREVENIR CAIDAS

BOLETÍN DIGITAL

EDITORIAL

Blanca Estela Gardea

Coordinadora del Programa

“Aprendamos a ser padres”

“En la vida y en la naturaleza lo único permanente es el cambio” Esta frase fue dicha por un filósofo de la antigüedad y retomada por Charles Darwin, un hombre de ciencia que dedicó su vida a observar y documentar esos cambios.



Hay cambios paulatinos como los que se dan en la naturaleza, que permiten una adaptación paulatina y lenta; y cambios radicales, como el que hoy estamos viviendo como humanidad. Y este cambio implica reinventar y recomenzar muchas cosas en nuestras vidas.

En realidad la vida siempre está llena de nuevos comienzos: cada día, cada mes, cada año, nos planteamos nuevos proyectos, metas, relaciones, trabajos, lugares de residencia, etc... Y cada vez que nos encontramos con situaciones difíciles, como pérdidas y sucesos inesperados, éstos también nos llaman y nos empujan a recomenzar.

Y cualquiera pensará: ¡qué difícil tener que comenzar de nuevo tantas veces!, pero es incuestionable el que, si realmente queremos evolucionar, adaptarnos y seguir creciendo como personas, cada nuevo comienzo, será nuestra tarea cada día.

¿Ya viviste todas las experiencias que la vida tiene para ti? Ya eres todo lo que puedes llegar a ser? Ya diste todo lo que eres capaz de dar? Seguramente responderás que no, así que, el camino continúa y cada mañana tienes el regalo de un nuevo día para avanzar una jornada más: vivir nuevas experiencias, enfrentar nuevos retos y experimentar nuevas satisfacciones.



Y el secreto para avanzar cada jornada de manera menos ardua, es caminar, como el título del libro del Jesuita Carlos G. Valles, dedicado al maestro Anthony de Mello: "Ligero de equipaje". Cuantas veces no es la vida, sino las cargas mentales que traemos encima lo que la hacen difícil. Vamos por la vida cargados de recuerdos, añoranzas, asuntos pendientes, duelos pendientes, resentimientos, expectativas demasiado altas, de las que es preciso estar dispuestos a desprendernos para aligerar el peso.

Es útil y necesario revisar periódicamente ese "equipaje" y como si de un costal de piedras se tratara, ir sacando cada una y decidiendo conscientemente dejarla en la orilla del camino o pagar el precio de seguirla cargando.

Y así, no importará cuántas veces necesites comenzar de nuevo, porque lo harás con un corazón limpio, dispuesto a abrazar la vida con toda su complejidad; y una mente abierta, abierta a todas las posibilidades de hacer, de ser, de dar, de convivir.

En el evangelio Jesús nos enseña: ¡a cada día le baste con su propio afán! y en esta frase se encierra toda la sabiduría: la de no cargar cada jornada del camino con lastres del pasado ni con angustias por el futuro. Hoy, solo hoy, ese es el secreto.

La pregunta es: ¿Quieres vivir un mismo día de tu vida repetido infinidad de veces o quieren vivir un día nuevo cada mañana que tienes la fortuna de abrir los ojos y levantarte de la cama?

La invitación queda abierta, la decisión es tuya. ¿Repetirte o reinventarte? Como persona, como pareja y como padre o madre de familia. Tienes todo para hacerlo, solo hace falta tu decisión consciente y tu voluntad.

ENCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

DIRECTORIO

MA. DEL SOCORRO GÓMEZ MERCADO
PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ
ADMINISTRACIÓN

JUANA MARÍA TORRES SALAZAR
COORD. PROGRAMA 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

GRACIELA PEDROZA CASTRO
TRABAJO SOCIAL

DULCE ANAHÍ ESPINOSA GONZÁLEZ
ASISTENTE DE COORDINACIÓN

EQUIPO EDITORIAL

ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN
ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ
BLANCA ESTELA GARDEA
ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
GRACIELA PEDROZA CASTRO
JUAN PABLO ROBLEDO 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

Estrategias de Parentalidad Positiva con tu Hijo Adolescente (2ª Parte)



03

SALUD

Cosas que usted puede hacer para prevenir caídas.



05

¿SABÍAS QUE?

Repelente de mosquitos y ¿Le podemos dar la vuelta al mundo?



07

HISTORIAS DE VIDA

"La casa abandonada"



09

OTRAS OSC: CASA HOGAR
GUADALUPE CHAVEZ Y CHAVEZ



02

BIENESTAR PERSONAL

Comprendiendo la psicoterapia y cómo funciona (2ª parte)



04

FRASES

Frases inspiradoras



06

MUJERES QUE INSPIRAN

Alicia Bárcena Ibarra. Secretaria Ejecutiva de CEPAL



08

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



10

CUMPLEAÑOS DEL MES

TIPS PARA PAPÁS

Estrategias de Parentalidad Positiva con tu Hijo Adolescente 2ª. parte



9. Que las Reuniones Familiares Continúen

Frecuentes y en un horario acordado, las reuniones familiares proveen un foro para hablar de logros, quejas, desacuerdos fraternos, horarios y temas de importancias para los miembros de la familia. Algunas reglas que son básicas: Todos tendrán la oportunidad de intervenir, una persona hablará sin ser interrumpida, todos escucharán y solamente se permitirá retroalimentar si se realiza de una manera constructiva y positiva. Para hacer que los adolescentes resistentes se unan a la conversación combine los incentivos de estar juntos con una pizza o helado después de la reunión, darle un rol importante como secretario o moderador.

10. Mantenga a los chicos a salvo y vinculados a la familia al tener las computadoras en un lugar común.

Puede ser difícil para los padres rastrear lo que sus adolescentes hacen en línea porque la mayoría de las veces ellos conocen mejor las computadoras que nosotros. Pero las investigaciones han demostrado que estarán menos tentados a hacer algo que usted no aprobaría si la computadora está en un área común, donde puede pasar y ver qué está haciendo. Hoy en día los chicos viven en línea, pero pueden permanecer conectados a su familia si la computadora está en la sala principal.

11. No arroje a su hijo a la independencia antes de que esté listo.

Cada adolescente tiene un itinerario propio para convertirse en una persona independiente. La independencia real implica relaciones cercanas con otros, y nunca es necesario que la rebeldía este presente. No es saludable para su hijo que sienta que lo está arrojando a la independencia, que solamente lo conducirá a ser sumamente dependiente de su grupo de pares para obtener aceptación. Si no está listo para irse de campamento un mes, entonces no está listo. Tarde o temprano lo hará. Respete los tiempos de su adolescente.



12. Llegue a acuerdos y enseñe a su hijo a enmendar las cosas.

Si ha educado a su hijo sin castigos, lo más probable es que sea cercano con usted. Como no querrá dañar la confianza entre ustedes, no le mentirá y usualmente no traspasará los límites que le ponga. Si lo llegara a hacer, pregúntele cómo enmendará las cosas incluyendo su confianza.

13. ¿Qué hacer si educó a su hijo con castigos y ahora rompe las reglas y le miente?

Nunca es demasiado tarde para aprender a asumir responsabilidades, pero para comenzar, tendrá su adolescente que valorar la relación con usted. Esto significa que necesita dejar de presionar y empezar a escucharlo y vincularse con él, compartiendo momentos y actividades juntos. También es necesario que insista en que su adolescente encuentre la manera de enmendarse, ya que el castigo empeorará las cosas, así que tendrá que insistir en que enmiende las cosas y que eso no es un castigo sino una manera de arreglar las cosas cuando se haya equivocado, que es una habilidad que todos los adultos necesitan aprender. Pero solo lo entenderá de esta manera si lo quiere complacer, y si es necesario que ambos vayan a terapia para crear una relación no lo duden, háganlo.

14. Manténganse en contacto incluso si viven en distintos lugares del mundo

Si hemos aceptado las necesidades de nuestros hijos y apoyado su desarrollo en ser ellos mismos, estarán vinculados a nosotros, aunque su interés se dirija hacia sus pares, la escuela y aquellas actividades que le apasionan con intensidad.

Es propio de los adolescentes que quieran pasar mucho más tiempo con sus pares que con sus padres mientras van creciendo, pero los chicos con familias bien cimentadas responderán bien a los esfuerzos de los padres por mantenerse relacionados. Y los padres que se han vinculado de manera adecuada con sus hijos en una cada etapa temprana se sentirán lo suficientemente comprometidos en mantener una relación, incluso si conlleva mucho esfuerzo.



TIPS PARA PAPÁS

Continuación...



Es crucial, durante los años de la adolescencia, que los padres permanezcan como brújulas emocionales y morales. Los chicos comenzaran a experimentar con relaciones íntimas fuera del núcleo familiar, pero para hacerlo exitosamente, aún confiarán en aquellas relaciones íntimas sólidas que se establecieron en casa permanezcan. Eso significa que el adolescente de 14 años que se centra la mayoría del tiempo fuera está probablemente buscando algo que no consigue en su hogar.

Necesitamos invitar a nuestros hijos a que confíen emocionalmente en nosotros hasta que estén listos para confiar en sí mismos. Frecuentemente, en nuestra cultura, dejamos que los adolescentes transfieran su dependencia fuera de la familia, con resultados desastrosos. Los adolescentes frecuentemente se entregan a sí mismos fácilmente, por un ansia de cercanía, que se estrella contra la dura realidad de que sus compañeros adolescentes, son incapaces, debido a la etapa del desarrollo en la que están, para ofrecerles lo que necesitan para desarrollarse como jóvenes adultos independientes.

Puede que ahora ya no esté en el top 10 de su adolescente, pero trabaje como loco por mantenerse cercano y no dé por hecho que su hijo lo hará a un lado. Eso es signo de una relación dañada. No se rinda. Nunca es demasiado tarde para trabajar sobre la reparación que los acercará en su relación.





BIENESTAR PERSONAL

COMPRENDIENDO LA PSICOTERAPIA Y CÓMO FUNCIONA (2ª PARTE)

Encontrando a un Psicólogo(a)

Una vez que ha decidido entrar a psicoterapia necesitará encontrar a un buen psicólogo.

¿Por qué escoger un psicólogo(a) para la psicoterapia?

Los psicólogos que se especializan en psicoterapia y otras formas de tratamiento psicológico son profesionales capacitados para asesorar en salud mental, diagnosticar, tratar y ayudar a generar cambios conductuales.

Después de una licenciatura de cuatro a cinco años, los psicólogos pasan un promedio de siete años para graduarse de una especialidad y entrenamiento para tener un grado doctoral.

BIENESTAR PERSONAL Continuación...

¿Cómo encuentro a un Psicólogo(a)?

Hay muchas formas de encontrar a un psicólogo.

- Pregunte a familiares o amigos de confianza.
- Pregunte a su médico de cabecera o a personal de salud. Si está atravesando por un divorcio su abogado podría proveerle de algunos contactos.
- Busque en línea por los sitios de los terapeutas.
- Póngase en contacto con algún centro comunitario.
- Busque el departamento de psicología de alguna universidad.
- Llame a su asociación de psicología estatal o local que le proporcionará una lista de los psicólogos que ejercen en su área.

Algunos psicólogos ejercen en su consulta privada o en equipo con otros psicólogos o profesionales de la salud mental. Existen psicólogos que ejercen en escuelas, universidades, hospitales, sistemas de salud, en recursos humanos en las empresas, centros para personas de la tercera edad, en salud comunitaria, clínicas en salud mental, en la industria y en centros de rehabilitación.



Eligiendo un Psicólogo(a)

¿Cómo encontrar al adecuado para usted?

Los psicólogos y pacientes trabajan juntos así que coincidir es importante. Una buena "química" con su psicólogo es muy importante, así que no tema entrevistar a los candidatos potenciales acerca de su entrenamiento, experiencia clínica y experiencia en tratar problemas como los suyos. Ya sea que hable al psicólogo por teléfono, hacer una consulta extraordinaria de 15 minutos o durante su primera sesión, busque a alguien que le haga sentir cómodo y le inspire confianza.

Pero, también es importante revisar algunas cuestiones prácticas. ¿Qué se debe preguntar a usted mismo? Cuando esté listo para escoger a un psicólogo piense en las siguientes cuestiones:

- ¿Quiere tener un tratamiento para usted, con su esposa o con sus hijos?
- ¿Cuáles son sus metas para la psicoterapia?
- ¿Utilizará su seguro o el programa de asistencia laboral para pagar la terapia?
- Si lo va a pagar usted ¿Con cuánto cuenta?
- ¿Qué tan lejos está dispuesto a realizar el trayecto al consultorio?
- ¿En qué días y horarios le son cómodos?

¿Qué le debería preguntar a un psicólogo(a)?

Tendrá que reunir alguna información sobre los psicólogos que ha elegido.

La mejor forma de realizar el contacto inicial con un psicólogo es por vía telefónica. Aunque es tentador utilizar el correo electrónico (u otros medios de mensajería) es menos seguro que el teléfono cuando se trata de confidencialidad. Un psicólogo le contactará nuevamente. Y es más rápido para ambos hablar que escribir todo.



BIENESTAR PERSONAL

Continuación...

Los psicólogos frecuentemente están con paciente y no siempre contestan sus teléfonos inmediatamente. Deja un mensaje con tu nombre, número de teléfono y una descripción breve del motivo de consulta. Una vez que hayan establecido contacto, algunas preguntas que le puede hacer al psicólogo son:

- ¿Está viendo otros pacientes?
- ¿Trabaja con hombres, mujeres, niños, adolescentes, parejas o familias? (Para cualquier grupo que busque)
- ¿Es un psicólogo con licencia?
- ¿Cuántos años ha ejercido?
- ¿Cuáles son sus áreas de experiencia?
- ¿Tiene experiencia en ayudar a personas con síntomas o problemas como los míos?
- ¿Cuál es su enfoque de tratamiento? ¿Los tratamientos que utiliza son efectivos para trabajar con mis problemas?
- ¿Cuáles son sus honorarios? ¿Sus honorarios son flexibles si no puedo pagar sus honorarios base? ¿Acepta tarjetas de crédito o cheques? ¿Espera el pago al momento de la sesión?
- ¿Está cubierto por mi seguro? ¿Está afiliado a alguna organización de salud?
- ¿Aceptara la facturación para mi seguro?
- ¿Cuáles son sus políticas sobre las sesiones no asistidas?

Si tiene preocupaciones en particular sobre factores no negociables, pregúntele a su psicólogo por ellos. Quizá quiera trabajar con un psicólogo que comparta sus puntos de vista sobre religión o comparta su ambiente cultural, por ejemplo. Mientras algunos psicólogos muestran mayor apertura a revelar información personal que otros, esta respuesta le dará información importante sobre qué tan bien trabajarán juntos.

Mientras usted evalúa a su psicólogo, este lo estará evaluando a usted. Para asegurar una psicoterapia exitosa, el psicólogo deberá determinar si dos factores concuerdan: Personalidad y Experiencia Profesional. Si el psicólogo encuentra discrepancias en estos dos factores —Quizá porque necesite de alguien con un área de especialidad distinta— le canalizará con otro psicólogo o profesional que le pueda ayudar.

Espere el siguiente número en el abordaremos temas sobre el Inicio del Tratamiento, ¿Dónde y cómo puedo pagar la psicoterapia?, Agendar y asistir a una Primera Sesión ¿Qué debería traer? Y ¿Qué debería esperar?



FRASES INSPIRADORAS

"El primer deber de una persona es pensar por sí misma"

José Martí

"No dejes que el miedo de perder sea mayor que la emoción de ganar"

Robert Kiyosaki

"Nada es permanente salvo el cambio"

Heráclito

"Haz de tu vida una obra de arte sin límites"

Brian Tracy

SABIAS QUE...



El repelente de mosquitos en realidad no repele a los mosquitos, lo que en realidad hace es esconderte de ellos, las sustancias que contienen bloquean los sentidos de los mosquitos lo que hace que no puedan verte.

SABIAS QUE...



Si todas las personas que habitamos la tierra nos formáramos en una fila esta daría la vuelta 56 veces al planeta.

MUJERES QUE INSPIRAN

Alicia Bárcena Ibarra. Secretaria Ejecutiva de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)

El 13 de mayo de 2008, el Secretario General de las Naciones Unidas, Ban Ki-moon, anunció el nombramiento de la Sra. Alicia Bárcena Ibarra de México, como Secretaria Ejecutiva de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). La Sra. Bárcena Ibarra, asumió el cargo el 1º de julio de 2008.

La Sra. Bárcena Ibarra ejerció como Jefa de Gabinete del ex Secretario General Kofi Annan antes de servir como Secretaria General Adjunta de Gestión.

Como parte de su carrera, la Sra. Bárcena Ibarra trabajó como Secretaria Ejecutiva Adjunta de la CEPAL. En este cargo hizo grandes aportaciones y aumentó la colaboración interinstitucional para proporcionar una perspectiva regional a los Objetivos de Desarrollo del Milenio y a la Financiación para el Desarrollo Sostenible, asociando las cuestiones de desigualdad, pobreza, desarrollo económico y sostenibilidad con las políticas fiscales necesarias para abordar la extrema pobreza.

Como Jefa de la División de Medio Ambiente y de los Asentamientos Humanos de la CEPAL, realzó el perfil de la Comisión Regional en áreas como el cambio climático, la energía sostenible, la política fiscal y el medio ambiente.

Con anterioridad ejerció como Coordinadora del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) y como Asesora del Programa de Desarrollo Sostenible para América Latina y el Caribe dentro del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

La Sra. Bárcena Ibarra formó parte de la Secretaría que estaba al cargo de preparar la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo (CNUMAD), celebrada en Río de Janeiro (el Brasil) en 1992. Fue Oficial principal encargada de diversos temas relacionados con el Programa 21 y también Directora y fundadora del Consejo del Planeta Tierra en Costa Rica.

Anteriormente, sirvió en el Gobierno de México como la primera Viceministra de Ecología y como Directora General del Instituto Nacional de Pesca.

En el ámbito académico, la Sra. Bárcena Ibarra ejerció la labor de Directora del Centro Regional del Sureste del Instituto Nacional de Investigaciones sobre Recursos Bióticos en el Estado de Yucatán, en estrecha colaboración con las comunidades Mayas.

La Sra. Bárcena Ibarra ha enseñado e investigado en el área de las Ciencias Naturales, principalmente la botánica, la etnobotánica y la ecología. Ha publicado numerosos artículos sobre desarrollo sostenible, a saber, en financiación, política pública, medio ambiente y participación pública.

En septiembre de 2014, recibió la distinción de doctora honoris causa por parte de la Universidad de Oslo, en Noruega.

El 13 de septiembre de 2017 en sesión pública y solemne el H. Congreso del Estado de Guerrero la nombró recipientaria de la presea "Sentimientos de la Nación", máximo galardón que otorga el poder legislativo de ese estado, en el marco del aniversario número 204 de la instalación del Congreso de Chilpancingo

La Sra. Bárcena Ibarra tiene una licenciatura en Biología por la Universidad Nacional Autónoma de México y un Máster en Administración Pública por la Universidad de Harvard.

“La familia no es una institución aislada”

En su discurso inaugural del Seminario “Cambio de las familias en el marco de las transformaciones globales: necesidad de políticas públicas eficaces”, Alicia Bárcena, como Secretaria Ejecutiva Adjunta de Cepal, declaró lo siguiente:

“Los hogares y las organizaciones familiares están ligados al mercado de trabajo y a la organización de redes sociales, por lo que tendencias tales como las tasas de fecundidad y de divorcio, o procesos de envejecimiento, son parte de procesos sociales, económicos y culturales más amplios, que están también sujetos a Políticas públicas.”

Es así que, desde su trinchera, busca responder a preguntas, como cuáles son las principales transformaciones de las familias en América Latina y cuáles son las políticas públicas más eficaces que requieren estas nuevas configuraciones familiares. Por consiguiente, gran parte de la labor de la diplomática en este organismo ha sido el análisis de los procesos que afectan a la familia y la revisión de políticas públicas, las cuales deben de estar diferenciadas de acuerdo a las necesidades de cada país.

SALUD

COSAS QUE USTED PUEDE HACER PARA PREVENIR CAIDAS

Las caídas son sucesos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en el suelo o en otra superficie firme que lo detenga. Las lesiones causadas por las caídas no son mortales en la mayoría de los casos, pero si son la causa de requerir atención médica u hospitalización, ausencia laboral o escolar e incluso discapacidad permanente. Una caída puede hacer que la vida de una persona cambie de forma radical.

Afortunadamente, muchas caídas pueden prevenirse con unos cuantos cambios.

1 Comience un programa de ejercicio rutinario.

Hacer ejercicio no solo es una de las formas más importantes que hay para disminuir las posibilidades de una caída, sino que lo fortalece y le ayuda a sentirse mejor. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación, como el Tai Chi, son los más beneficiosos. La falta de ejercicio conduce a la debilidad y aumenta las posibilidades de una caída. Pídale a su médico o proveedor de servicios médicos que le diga cuál es el mejor programa de ejercicios para usted.

2 Pídale a su médico que revise sus medicinas.

Pídale a su médico que revise todas las medicinas que está tomando, incluidas las que no requieren receta. A medida que usted envejece, puede cambiar la manera cómo reaccionan las medicinas en su cuerpo. Algunas medicinas, o combinación de medicinas, pueden darle sueño o causar mareos y provocar una caída



3 Examínese la vista.

Vaya a un oftalmólogo para que revise su visión por lo menos una vez al año. Podría estar usando anteojos incorrectos o tener una condición como glaucoma o cataratas que le impiden ver bien. La visión defectuosa puede aumentar el riesgo de una caída.

4 Haga más seguro su hogar

Casi la mitad de las caídas ocurren en casa. Para hacer su hogar más seguro:

- Quite las cosas con las que pueda tropezarse (como papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares por los que usted camina.
- Quite las alfombras pequeñas o use una cinta con adhesivo en ambos lados para evitar que se resbalen.
- Coloque las cosas que usa con mayor frecuencia en los estantes donde poder alcanzarlas con facilidad, sin necesidad de usar un banco o escalera plegable.
- Instale barras para sostenerse junto a su inodoro y en la bañera o en la regadera.
- Use alfombras antiderrapantes en el suelo de la bañera y de la regadera.
- Mejore el alumbrado en su casa. Al ir envejeciendo, necesitará luces más brillantes para ver bien.
- Coloque cortinas o persianas ligeras para reducir el resplandor.
- Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Use zapatos tanto dentro como fuera de su hogar.
- Trate de no caminar descalzo ni usar pantuflas.



HISTORIAS DE VIDA

La casa abandonada.

En un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. cierto día, un perrito buscando refugio del sol, logró entrar a dicha casa y se topó con una puerta semi-abierta; lentamente se adentró en el cuarto y se dio cuenta que dentro de ese cuarto había mil perritos más observándolo, como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas. Los mil perritos hicieron lo mismo. Sonrió y les ladró alegremente a uno de ellos, los mil perritos también le sonreían y ladraban alegremente con él. Cuando salió del cuarto pensó: que lugar tan agradable, voy a venir más seguido a visitarlo.

Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio y entro al mismo cuarto, pero a diferencia del primero, al ver a los mil del cuarto se sintió amenazado, ya que lo estaban viendo de una manera agresiva. Empezó a ladrar y vio como los mil perritos le ladraban también a él.

El perrito salió del cuarto y pensó: que lugar tan horrible es este. Nunca más volveré a entrar allí.

En el frente de dicha casa había un letrero que decía: "la casa de los mil espejos".

"Todos los rostros del mundo son espejos". Decide cual rostro llevarás por dentro y ese será el que mostrarás.

Las cosas más bellas del mundo no se ven ni se tocan, sólo se sienten con el corazón.



EL RINCON DE LA POESIA

Ha llegado muy callado
con su vestido marrón
levantando un aire fresco
y anunciando su estación.

Nos dice adiós el verano.
llueve y llueve sin parar.
los árboles sin hojitas
peladitos quedarán.

Tiene el otoño un pincel
y pinta el campo dorado.
Las nubes las pinta grises
y al sol lo pinta nublado.

Los pájaros, en bandada.
Vuelan hacia otro lugar.
porque tienen mucho frío
y aquí no puede piar.

Dile a mamá que te ponga
la chaqueta y el jersey:
en los pies botas de agua
y en las manos, un paraguas.

Menchu Cuesta

HUMOR



1. Un niño le grita a su padre.

– ¡Papá, papá, los mosquitos no me dejan dormir, me están picando!

Y el padre le responde:

– Bueno hijo, no podemos hacer nada, apaga la luz y duerme.

El niño apaga la luz y de pronto entra en su habitación una luciérnaga y el niño grita de nuevo:

– ¡Papá, ahora me están buscando con una linterna!

2. Un niño entra a una óptica y le dice al vendedor:

– Por favor, quiero comprar unas gafas.

El vendedor le pregunta:

– ¿Para el sol?

Y el niño responde:

– No. ¡Para mí!



Reseña de los programas
y proyectos de



CCUJE

APRENDAMOS A SER PADRES



Con gran entusiasmo y buenos resultados, reiniciamos el contacto con directores de escuelas, a fin de crear nuevos grupos de padres de familia, dispuestos a aprender y adquirir nuevas herramientas que les faciliten su misión.

Afortunadamente, los directores reciben con beneplácito las propuestas que les presentamos, ya que al estar en estrecha relación con los alumnos, reconocen las necesidades de formación de los padres y ven en nuestro proyecto la respuesta a ellas.

Después de más de un año de trabajar el programa con grupos virtuales, tanto el personal de CCUE como el equipo de voluntariado, han adquirido experiencia y hoy estamos mejor capacitados para trabajar a distancia con los padres de familia y lograr buenos resultados. Además de que en este ciclo se refuerza la capacitación impartiendo dos sesiones mensuales, una virtual y una presencial, mientras las condiciones lo permitan.

El pasado 14 de septiembre dio inicio un taller presencial con un grupo limitado, titulado: Procesando mis pérdidas, impartido por la Psic. Teresa de Jesús Rodríguez. Esperamos que este taller sea un apoyo para quienes están viviendo un duelo y además las capacite para acompañar a otras personas que están atravesando por la misma experiencia.

Tenemos programada para este mes, una conferencia con el tema: Amenazas tecnológicas y como proteger a nuestros hijos, que será impartida por personal de la DGSPE, el día 15 de octubre a las 10:00 hrs. Si desean aprovechar la oportunidad de aprender sobre estos temas que como padres nos preocupan, síganos en Facebook, donde se publicará oportunamente e link para participar. También los invitamos a seguir nuestras publicaciones sobre temas para padres, todos los viernes en:

 CCUE I.A.P ONG

En estos tiempos de pandemia podemos promover a distancia el bienestar de las familias potosina. 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

En el mes de septiembre, empezamos las reuniones virtuales de Capacitación para las Promotoras voluntarias de los grupos de Adultos Mayores. Y también el pasado jueves 30, iniciamos el taller "Estimulación Cognitiva" que impartirá vía Zoom la TS Aurora Herrera.

Continuamos realizando los videos con temas sencillos con mensajes positivos para los Adultos Mayores y haciéndolos llegar a las Promotoras voluntarias, para que ellas a su vez, los compartan con los participantes de sus grupos. Algunos de los temas son: "Sonríe a la Vida", La Paz interior "y "Conversar".

Seguimos con el proyecto "Acompañándote a la distancia" para los participantes que solo tienen teléfono fijo. Les preguntamos cómo están y después les ponemos el audio con un tema de los videos, y comentamos acerca de lo que escucharon para saber si les gustó y que opinan. A algunos les gusta hablar de otras cosas, platicamos un rato más y nos despedimos deseándoles lo mejor para ellos y sus familias.

Ampliamos la fecha para recibir las recetas del concurso "Cocina con amor" hasta el 5 de Noviembre con la temática "Día de Muertos" y hasta el 3 de Diciembre con la temática "Navidad".

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.

Hola, buenas tardes. Mi nombre es María de Jesús y soy hija de una tejedora del programa MANOS MAGICAS, de esta gran institución llamada CCUE.

Desde niña, veía con admiración y curiosidad como mi mamá y mi abuela aprovechaban sus ratos libres para tejer, y las veía disfrutar esos momentos. Un día le pedí a mi mamá que me enseñara a tejer y comencé tejiendo ropita para mis muñecas. Cuando ella vio que lo hacía bien, me dijo: ¿Quieres trabajar donde yo trabajo? Yo acepté emocionada y hasta la fecha, después de 9 años, lo sigo haciendo.

Cuando llegaba de la escuela, terminaba pronto mis tareas para sentarme a tejer y gracias a eso siempre tenía dinero para mis cosas.

Conforme pasaron los años me di cuenta que tejer ya no era un pasatiempo ni un trabajo, era mi pasión lo que creaba con mis manos, ya que tejo con el corazón.

Y estoy segura que si esta institución nos sigue apoyando, toda mi vida voy a seguir tejiendo.

Con gusto ponemos a sus órdenes, en nuestro punto de venta, de Himalaya No. 430, nuestro horario de atención a clientes: de 9:00 AM a 6 PM, de lunes a viernes. Les esperamos con una gran variedad de hermosas prendas de bebé tejidas a mano.

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



Se está trabajando de manera virtual con grupos de jóvenes, a quienes se les está impartiendo cursos preventivos y flyers con diferentes temas sugeridos por ellos mismos.

Generando participación de los jóvenes, 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.

Comunidad de Dialogo
Publicado por Driana Airad Rubio Zamarron ·
23 de septiembre a las 12:46 ·

#empatia

Cambia el "No llores" y di mejor:

"Lamento que te sientas así".	"Déjalo salir, llorar ayuda".	Ofrece un abrazo.
"Lo que sientes es válido".	"Saldremos de estos juntxs".	Pregunta antes de dar consejos.
"Está bien si lloras".	"No me alejaré".	Siéntate a su lado.
"Estás pasando por mucho".	"Yo también lloraría".	Comparte tus sentimientos de afecto.
"Me importas".	"Estoy contigo".	Di nada, sólo mantente presente.

Jóvenes Creando y Madurando



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

Centro comunitario sigue trabajando con contenido virtual, recetas, datos importantes, salud mental y emocional, así mismo funciones básica de nuestro teléfono celular y además aplicaciones básicas que nos serán de gran apoyo, no te pierdas de nuestro contenido, el cual se encuentra publicado en nuestras diferentes redes sociales. Se parte de nuestra familia, dando like, suscribiéndote y compartiendo, para que más gente se siga uniendo a esta nueva modalidad.

Para ver más contenido

síguenos en:

 **Centro Comunitario de la Familia**

 **Centro Comunitario**

 **@centrocomunitariofamilia**

 **Centro_de_la_familia**

 **4447131489**



**SÉ AMABLE CON
TU MENTE**

Tu salud mental también importa.
Sé consciente de la tuya.

Atención Psicológica
presencial y en línea

Para más información

Tel. 8161100  4447131489
Centro Comunitario de la Familia

PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



El pasado 9 de septiembre se llevó a cabo en las instalaciones de CCUE una reunión con Sara Leth y Carmen Ramos dirigentes de la asociación Tlali AC que operan el proyecto "Canasta Solidaria" asistió también Bibiana Rodríguez y personal de Cummins del área de Responsabilidad Social, se presentó la propuesta sobre como las familias de comunidades Nahuas producen en sus milpas alimentos sin fertilizantes químicos y con el cuidado natural y tradicional de la tierra, para juntos ofertar canastas con alimentos naturales y procesados a familias consumidoras de la Ciudad de San Luis Potosí y que son entregados cada dos semanas.

Esta presentación dio lugar a la posibilidad de invitar a familias de la comunidad indígena Loma Bonita del Municipio de Aquismón a presentar los productos que producen como Palmilla, café, vainilla, maíz y frijol. Abriendo así una oportunidad de canalizar la producción en alianza con la Empresa Cummins que busca apoyar con voluntariado y la asociación Tlali AC que espera incorporar a familias productoras de la comunidad Loma Bonita

2013 NACE LA CANASTA SOLIDARIA SLP

Las familias nahuas de las comunidades de Matlapa, mejoraron su producción y comenzamos a contar con excedentes.

Al principio realizamos intercambios y fue suficiente.

Pronto hizo falta buscar familias aliadas para consumir los alimentos producidos en las milpas de la Huasteca.



"FLORES HUASTECCAS" MUJERES MADRES SOLTERAS



Como parte de la estrategia para establecer contacto con los presidentes municipales entrantes y los diputados locales y federales que inician en las legislaturas las mujeres participantes se organizan para por grupos o comisiones por municipio establecer acercamientos a las autoridades entrantes y presentar la Ley para la Protección de de Madres, padres y tutores en situación de Soltería en el Estado de San Luis Potosí y hablar de sus necesidades como madres y padres solteros y la propuesta de que las instituciones de Gobierno integren programas de beneficio a las madres solteras del municipio de Aquismón, Tanlajas y San Antonio





OTRAS OSC

“CASA HOGAR GUADALUPE CHAVEZ Y CHAVEZ”

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir con las personas de la tercera edad, brindando los recursos necesarios aptos para la comodidad de quien tenga la necesidad de habitar en las instalaciones.

VISION:

Crear un ambiente agradable y cómodo en las instalaciones de los hogares de ancianos, donde puedan vivir plazeramente contando con los recursos primordiales para ellos.

MISION:

Brindar protección y compañía física, emocional y social con calidez humana, junto con los recursos necesarios para satisfacer todas sus necesidades, en un ambiente armónico y seguro que eleve su calidad de vida diaria.

Casa Hogar Guadalupe Chávez y Chávez pertenece a la fraternidad Héctor Colunga Rodríguez en donde damos atención las 24 horas del día a adultos mayores abandonados, de bajos recursos y que necesitan un lugar donde vivir.

Ésta casa hogar se sostiene de la Aportación económica y en especie de manos solidarias que quieren apoyar, para que demos hospedaje a quien lo necesite. Los gastos por abuelito (a) son \$10,000 mensuales, la mayoría necesita pañales. Podemos dar recibos deducibles cuando son donativos económicos. Hacemos una invitación a todos aquellos que quieran donar su tiempo, para cuidar y atender a nuestros residentes.

Nuestro domicilio: Pascual M. Hernández #575

Barrio de San Miguelito

Teléfono: 4441391187



RECONOCIMIENTO A PROMOTORAS Y PROMOTORES VOLUNTARIOS



DE COMITÉ CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS AGRADECE LOS ESFUERZOS DE SUS PROMOTORAS POR SU PARTICIPACIÓN EN LA CREACIÓN DE CONTENIDOS Y A CUMMINS POR SU APOYO PARA SU DIFUSIÓN

Gracias a el apoyo de Cummins y de Global Giving hemos podido hacer llegar nuestros contenidos a más de 1,851,549 personas con nuestros programas. A travez de Facebook, Instagram, Youtube y nuestro sitio web. Estos contenidos ayudan a diferentes familias, jóvenes, mujeres y adultos mayores a mejorar su calidad de vida.



ALCANCE TOTAL 1,851,549



ALCANCE
392,456



ALCANCE
397,163



ALCANCE
297,235



ALCANCE
286,356



ALCANCE
194,794



ALCANCE
283,645

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.



**SOCORRO
CASTILLO ÁVILA**
1 de Octubre



**TERESA BEATRIZ
MEDINA**
3 de Octubre



**MA. TERESA
VIRAMONTES**
11 de Octubre



**MELINA IRAÍS
MATUS RAMÍREZ**
21 de Octubre



**GUADALUPE
RODRÍGUEZ DE CEPEDA**
25 de Octubre



**MARIBEL ROVIRA
CASTÁN**
31 de Octubre



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